

Nieuw beroep: adem- en ontspanningstherapeut

● Door Ria Poot

In het jachtige leven van de moderne mens zijn spanningsklachten een veel voorkomend verschijnsel. Huisartsen en fysiotherapeuten verwijzen al jaren met enige regelmaat hun patiënten met spanningsklachten door naar yogadocent Yvonne Esser. Zij merkte dat ze niet voldoende kennis in huis had om deze mensen goed te kunnen begeleiden. Ze besloot een opleiding adem- en ontspanningstherapie volgen.

"Yoga is in principe voor gezonde mensen", begint Yvonne Esser. "Mensen die hoog in hun spanning zitten kunnen zich vaak niet goed ontspannen. Met adem- en ontspanningstherapie krijgen zij een individuele behandeling op maat. Het verschilt per persoon hoe je jezelf kunt ontspannen. Als therapeut moet je zoeken naar wat bij iemand past." Om mensen met spanningsklachten beter te kunnen helpen, volgde Esser bij dr. J.J. van Dixhoorn de opleiding adem- en ontspanningstherapie. In 1999 studeerde zij af als adem- en ontspanningstherapeut en was daarmee een van de eerste gecertificeerde therapeuten in Nederland. Sindsdien is zij bezig om het nieuwe beroep in de markt te zetten. "Het wilde niet echt van de grond komen", zegt de therapeut. "Dat kwam mede doordat de verzekeraars de behandeling niet wilden vergoeden". Om met de verzekeringsmaatschappijen te kunnen onderhandelen over de vergoeding van de adem- en ontspanningstherapie, moesten de therapeuten een beroepsvereniging oprichten. "Ik vind het belangrijk dat dit nieuwe beroep erkend wordt als een wetenschappelijk onderbouwde en effectieve manier om mensen met spanningsgebonden problematiek te begeleiden", legt Esser uit.

"Daarom ben ik voorzitter van de Van Dixhoorn Vereniging voor Adem- en Ontspanningstherapie geworden. In deze hoedanigheid ben ik samen met mijn collega's volop in gesprek met de verzekeraars om onze therapie in de vergoedingsregeling te krijgen. Dit begint zijn vruchten af te werpen, want steeds meer maatschappijen waaronder VGZ, IZA, Fortis ASR, Ohra, Deltaloyd en Menzis hebben de ademtherapie in het aanvullende pakket opgenomen. Nog niet alle verzekeraars vergoeden de behandelingen, daarom heb ik me ook aangemeld als lid van een al-



Adem- en ontspanningstherapeut Yvonne Esser begeleid mensen met spanningsklachten. (Eigen foto)

ternatieve beroepsvereniging. Dat heeft als voordeel dat negentig procent van de verzekeraars mijn behandelingen nu wel vergoeden."

Het nieuwe vakgebied is inmiddels erkend in de gezondheidszorg. Bij de Van Dixhoorn-methode richt de therapeut zich op de gehele mens. Er wordt gekeken naar de oorzaak

Informatie over de methode Van Dixhoorn is te vinden op www.methodevandixhoorn.com of www.ademtherapie-aos.org. Inwoners van Maarssen en omgeving met spanningsklachten kunnen contact opnemen met Yvonne Esser. Telefoon 0346 - 56 11 42. Internet: www.yoga-aot-maarssen.nl

van de klacht en niet naar de klacht zelf. "Elk lichaam heeft een zelfherstellend vermogen mits het voldoende ontspanning krijgt", legt Yvonne Esser uit. "Krijgt het lichaam ten gevolge van stress gedurende langere tijd een te hoog spanningsniveau, dan voel je dat op een gegeven moment niet meer en blijf je op een te hoog spanningsniveau functioneren. Daardoor put je jezelf uit en ontwikkel je klachten. Wat wij doen met de adem- en ontspanningstherapie is de relatie tussen het bewuste en het onbewuste verbeteren. Het is belangrijk om je eigen lijf opnieuw te leren voelen. Je merkt dan eerder wanneer de

spanning te hoog wordt en wat er nodig is om te ontspannen. Bij spanningsgebonden klachten zoals gejaagdheid en onrust, slecht slapen, hyperventilatieklachten, rug, nek- en schouderklachten, paniekaanvallen en vermoeidheid, bereik je snel resultaat als de spanning zakt." Mensen die in aanmerking komen voor ademtherapie krijgen eerst een proefbehandeling van vier sessies. Tijdens deze behandelingen krijgt de therapeut een goed beeld van de het niveau van de overspanning en kan vaststellen of de klachten met spanning te maken hebben. "Hebben de klachten niet met spanning te maken dan wordt vaak duidelijk wat er wél aan de hand is", aldus de ademtherapeut. "Deze mensen kun je dan gerichter doorverwijzen. Daarmee voorkom je dat een klacht aan spanning wordt geweten, terwijl er iets anders aan de hand is. Hebben de klachten wél met spanning te maken, dan zijn de mensen er meestal snel van af".

Leren ontspannen is voor mensen met een hoog spanningsniveau niet gemakkelijk. Er is meer kennis voor nodig dan in de meeste beroepsopleidingen wordt aangeboden. Fysiotherapeuten, psychologen, logopedisten, maatschappelijk werkers en yogadocenten komen vaak beroepsmatig met cliënten met spanningsklachten in aanraking. Zij kunnen de 3-jarige deeltijdopleiding Adem- en Ontspanningstherapeut methode Van Dixhoorn volgen.