

Symposium zaterdag 7 maart 2009

Adem- en Ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn

“Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) aan de tand gevoeld”
met lezingen en workshops, inclusief een congresboek,
Hogeschool Utrecht posthbo Logopedie

Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) is een moderne vorm van adem- en ontspanningsoefeningen, waarin een nieuwe visie op en nieuwe instructies worden geboden, waarin lang bestaande technieken voor zelfregulatie van spanning zijn opgenomen. Opleiding in AOT heeft vaste vorm gekregen sinds de publicatie van het handboek ‘Ontspanningsinstructie’ in 1998, waarna een stichting en een beroepsvereniging zijn opgericht die de kwaliteit van opgeleide en gecertificeerde ‘AOT’ers’ bewaakt en hun belangen behartigt.

Het programma bestaat uit lezingen en een keuze van workshops. In de lezingen wordt het procesmodel uitgelegd en de systeemvisie op ademhaling en spanningsregulatie. De workshops bestaan allemaal uit een theoretisch en praktisch gedeelte. Het gaat over vragen als: wat is een goede instructie eigenlijk en hoe moeilijk of makkelijk is het een instructie goed uit te schrijven? Als ontspanningsoefeningen altijd ook aandachtsoefeningen zijn, wat is dan de meerwaarde van bewegings- en aandachtsoefeningen? Zijn er specifieke instructies voor mensen met specifieke klachten, zoals angst- en hyperventilatie-klachten? Hoe wordt een behandeling eigenlijk opgebouwd als er geen strak protocol is? Zijn Yoga oefeningen voldoende om te leren ontspannen of heeft deze Methode nog een meerwaarde? Als een betere spanningsregulatie een betere

wisselwerking tussen het bewuste en het onbewuste inhoudt, verloopt dat dan werkelijk via verschillende processen en welke betekenis heeft dat voor leven en werk?

Inhoudelijk heeft adem- en ontspanningstherapie volgens deze moderne methode zich goed ontwikkeld. Het wordt in veel instellingen toegepast, zoals ziekenhuizen, revalidatiecentra, psychiatrie en eerstelijns gezondheidscentra. Dan fungeert het als waardevolle aanvulling op de behandeling wanneer er klachten of problemen zijn die samenhangen met een dysfunctionele gespannenheid. Heel belangrijk is echter de ontwikkeling van het inzicht dat AOT als complete en op zichzelf staande methode ingezet kan worden in de **eerste fase van een stepped care benadering** van klachten zonder duidelijke oorzaak. Het blijkt dat klachten snel en goed reageren op AOT wanneer ze gevolg zijn van dysfunctionele gespannenheid. Wanneer zelfregulatie van spanning volstaat is verdere behandeling onnodig, maar er kunnen ook belastende omstandigheden zijn die dit tegenwerken. De behandeling wordt dan tevens begeleiding in het omgaan hiervan of er wordt terugverwezen voor een andere aanpak, indien de klachten minder of niet reageren. Deze **differentiërende rol van AOT** voorkomt onnodig zware behandeling en vermindert de totale zorgbehoefte. Resultaten die dit onderbouwen zullen gepresenteerd worden. Het motiveert zorgverzekeraars om behandeling volgens de Methode op te nemen in het vergoedingspakket.

Accreditatienummer voor logopedisten: **20080023**

Accreditatienummer voor psychosomatische fysiotherapeuten: **5378**

Geaccrediteerd door ISMA en AOS

Studiebelasting 11 uren, (6 contacturen en 5 zelfstudie-uren)

Programma zaterdag 7 maart 2009

Ontvangst	9.00 - 9.30
Lezingen	9.30 - 10.30
Opening, "Terugblik en Toekomst"	
Irmgard van Dixhoorn-Verhoeven, psycholoog, Centrum AOT	
"Vier stellingen over zelfregulatie van spanning"	
Jan van Dixhoorn, arts en opleider, Centrum AOT	
Pauze	10.30 – 10.45
Workshops eerste ronde	10.45 - 12:00
Lunch	12.00 – 13.00
Workshops tweede ronde	13.00 - 14.15
Pauze	14.15 - 14.30
Workshops derde ronde	14.30 - 15.45
Afsluiting	15.45 – 16.00
Borrel in het FG-cafe	16.00 - 16.45

Workshops

1. Wat is een goede instructie ?
2. Behandeling van angst en hyperventilatieklachten met AOT
3. Aandacht, ademhaling en beweging: opbouw van een cursus
4. AOT dringt door: een kwalitatieve analyse van eindverslagen
5. Hyperventilatieklachten in de Yogapraktijk
6. Notatie Adembereik, een praktisch hulpmiddel

Er zijn drie parallelle workshops in drie rondes in totaal dus 9 keren. Bij aanmelding geeft u de eerste en tweede voorkeur op voor elke van de drie rondes. Veel gevraagde workshops kunnen daardoor twee maal plaats

vinden. Bij aanvang van het congres ontvangt u uw indeling, waarbij zoveel mogelijk met uw voorkeur is rekening gehouden.

Dit congres werd eerder gehouden in 2008 in Amersfoort.

Kosten en inschrijving

Kosten: € 175,- (inclusief congresboek)

Aanmelden voor 24 februari 2009 post-hbo logopedie (Centrum voor Paramedische Studies, Hogeschool Utrecht). Schriftelijk via het aanmeldformulier post-hbo logopedie, te downloaden op www.logopedie.cps.hu.nl De cursuscode is: 500.

Men ontvangt een bevestiging van deelname. Deelname is definitief na het insturen van het machtigingsformulier (zie website) aan:

posthbo logopedie, postbus 85182, 3508 AD Utrecht

Noteer de voorkeur voor 2 workshops op het aanmeldformulier.

Op de dag zelf ontvangt u het congresboek en de definitieve plaatsing in de workshops.

Doelgroep

Het congres is bedoeld voor mensen die professioneel adem- en ontspanningsinstructies toepassen, voor hun collega's en verwijzers, maar ook voor onderzoekers en beleidsmakers op het gebied van stress en stressmanagement, en voor belangstellenden.

Groepsgrootte: 50 – 120 personen.

Locatie

Hogeschool Utrecht Faculteit Gezondheidszorg De Uithof, Bolognalaan 101, Utrecht

Organisatie en inlichtingen: posthbologopedie@hu.nl

Hogeschool Utrecht, posthbo logopedie

www.logopedie.cps.hu.nl

Toelichting op de workshops

1. Wat is een goede instructie?

Een houding die veel gebruikt wordt voor ontspanning, ook in de leergang AOT, maar in het handboek 'Ontspanningsinstructie' niet beschreven staat is zijlig. Het gaat hier echter om labiele zijlig en de voorwaarden om dat ontspannen teweeg te brengen zijn niet eenvoudig. Onderzocht werd waaraan een echte instructie moet voldoen en hoe moeilijk het eigenlijk is dit uit te schrijven zodat het voldoet. Een instructie zal geoefend worden en deelnemers aan deze workshop worden verzocht twee badlakens mee te nemen.

2. Behandeling van angst en hyperventilatieklachten

Kan een behandeling met AOT volstaan voor patiënten met angst en hyperventilatieklachten? Zijn er specifieke instructies die geschikt zijn? Zijn er processen die typisch optreden bij deze klachten? Zijn er beperkende voorwaarden aanwezig en zijn deze werkelijk beperkend zodat andere therapie zoals cognitieve gedragstherapie nodig is, of kan AOT volstaan? Deze en andere vragen worden beantwoord door een kwalitatief onderzoek van 14 casussen die opgesteld zijn om het certificaat AOT te behalen.

3. Aandacht, ademhaling en beweging: opbouw van een cursus

Zit er een lijn in de opbouw van de basis cursus AOT of is de volgorde geheel willekeurig zoals het procesmodel zou suggereren? Is er een voorkeur voor aandachtsinstructies of hebben beweging- of ademinstructies de voorkeur? Is er een opbouw naar moeilijkheidsgraad van de instructies of naar uitgangshouding (liggend, zittend, staand)? In de basis cursus, het eerste jaar van de leergang, wordt het welslagen van elke instructie

bijgehouden door de cursist. Van 78 deelnemers uit 5 cursussen zijn deze formulieren verwerkt en is getracht een lijn in de opbouw te ontdekken. Ook is onderzocht of er een individuele voorkeur is voor de modaliteit van de instructies.

4. AOT dringt door: een kwalitatieve analyse van eindverslagen

Kwalitatief onderzoek van 50 eindverslagen van cursisten die de Leergang AOT afgerond hebben, laat zien dat het hier om meer gaat dan het aanleren van technieken en vaardigheden. Het meest voorkomende thema dat praktisch alle personen noemden waren opmerkingen die erop duiden dat men anders in het leven was gaan staan. Daarnaast veranderde de beroepshouding en praktijkvorm. Het onderscheid in zeven processen van interne zelfregulatie kon bevestigd worden.

5. Hyperventilatieklachten in de Yogapraktijk

Veel mensen beginnen aan Yoga om te ontspannen en krijgen het advies daartoe van reguliere hulpverleners. Maar is Yoga wel voldoende om te leren ontspannen? Juist gespannen mensen hebben moeite met groepslessen. Van meer dan 300 yoga cursisten werd onderzocht of zij nog een verhoogde score hadden op de Nijmeegse Vragenlijst voor Hyperventilatieklachten en welke mensen dit waren. Vervolgens werd van cursisten uit de praktijk van de onderzoeker beoordeeld of de verhoogde score gevolg was van een moeilijk te veranderen stressvolle situatie, of dat het eigenlijk onnodig was en goed reageerde op een individuele proefbehandeling met AOT.

6. Notatie Adembereik, een beoordeling van de adembeweging

De ademhaling kan geteld worden, maar hoe beoordeel je de kwaliteit van

de beweging zonder ingewikkelde apparatuur? In de AOT is een techniek ontwikkeld om dit vast te stellen die elke ervaren beoefenaar kan aanleren en uitvoeren. Het geeft een vaststelling van de verdeling van de adembeweging. Uit onderzoek blijkt het betrouwbaar te zijn en goed in staat onderscheid te maken tussen diverse adempatronen en lichaamshoudingen. Het doet zelfs niet onder voor meting met apparatuur zoals de Lifeshirt. De techniek wordt gedemonstreerd en geoefend.