



6 jaar praktijk Els Anthonissen Zelf de spanning de baas met Methode Van Dixhoorn

‘De afgelopen zes jaar heb ik van alle cliënten aan de hand van de Nijmeegse Vragenlijst tal van feiten verzameld over spanningsklachten: bij intake en bij ontslag werd die lijst ingevuld. Een student Bewegingswetenschappen van de VU Amsterdam heeft deze gegevens statistisch onderzocht. De positieve uitkomst is voor mij en wellicht ook voor Dr. Jan van Dixhoorn, wetenschapper en ontwikkelaar van de gebruikte adem- en ontspanningstherapie, geen verrassing. Dr. Jan van Dixhoorn en Dr. Ruud Bosscher, lector van de VU Amsterdam en begeleider van het onderzoek, willen de cijfers van het onderzoek gebruiken tijdens een presentatie op het internationale ISARP-congres in Berlijn in oktober.

Druk, druk en nog eens druk

Waarom zijn de uitkomsten van dat onderzoek zo belangrijk? ‘Steeds meer mensen komen in de problemen als gevolg van spanningsklachten. Niet vreemd. Iedereen heeft het druk, druk en nog eens druk’, vertelt Els Anthonissen in haar praktijk die gelegen is in het rustige en ruimtelijke Sevenum. ‘Het druk hebben is overigens niet per definitie verkeerd en een tijd lang hoog in de spanningsboog vertoeven kan best, als we ons natuurlijk vermogen tot ontspannen maar niet verliezen. Na een drukke periode is er voldoende tijd nodig om tot rust te komen en te herstellen en daaraan ontbreekt het vaak in deze jachtige maatschappij. Te weinig voeling houden met het ontspannen gevoel, doet de interne spanning van het lichaam stijgen. Na verloop van tijd ervaren mensen deze interne verhoogde spanning als gewoon, maar desondanks is dit een voedingsbodem voor allerlei klachten. De oorzaak kan een opeenvolging of samenloop van allerlei stressvolle gebeurtenissen zijn zoals reorganisatie op het werk en problemen op school met een van de kinderen terwijl er gerouwd wordt om het overlijden van een (groot)ouder. Ook een vergaand streven naar perfectionisme

De adem- en ontspanningstherapie van Van Dixhoorn is volgens psychomotorisch therapeut Els Anthonissen een probaat middel tegen klachten die ontstaan als gevolg van spanningen. Het bewijs? Een onderzoek onder 164 cliënten die zij vanaf 2003 in haar praktijk in Sevenum heeft behandeld. ‘Bij het begin van de behandeling was de gemiddelde score op een vragenlijst die spanningsgebonden klachten meet (Nijmeegse Vragenlijst) van de cliënten ruim tweemaal zo hoog als normaal. Na vijf tot acht behandelingen was de waarde gedaald tot vrijwel normaal.’

Door Loes Wijdeveld • Foto Henry Peters

Weer grip op leven

Tresie (39) is gehuwd, heeft twee kinderen en werkt 20 uur per week als administratief medewerker. ‘Ik ben lang bang geweest, rusteloos en voelde voortdurend een druk op de borst en af en toe pijn in de linker arm. Ik was constant bang dat ik een hartaanval kreeg en durfde niet meer met de kinderen alleen in huis te zijn. Stel dat iets gebeurde. Zo kon ik niet verder. De cardioloog die me onderzocht vond geen enkele oorzaak voor mijn klachten. Via hem ben ik uiteindelijk bij Els Anthonissen terechtgekomen. Na acht behandeling kan ik de combinatie van werk en gezin veel beter aan en ben niet bang meer. Ik heb weer grip op mijn leven.’

Ik kan mijn hoofd weer leeg maken.

Lucas (57) heeft een drukke periode achter de rug en kan sindsdien niet goed meer inslapen. Hij ligt lang wakker en het maalt maar door in zijn hoofd. Hij voelt zich erg vermoeid en maakt zich zorgen over de toekomst. ‘Vreselijk was dat. Alleen al het idee dat ik weer uren wakker zou liggen en dus doodmoe zou opstaan, zorgde er al voor dat ik heel onrustig naar bed ging. Volgens de huisarts was adem- en ontspanningstherapie een mogelijke oplossing. Na vijf behandelingen in Sevenum was al duidelijk dat de methode aansloeg. Nu lig ik niet meer in bed met de gedachte dat ik MOET slapen. Ik doe een eenvoudige ontspanningsoefening en val meestal binnen een half uur in slaap. Mijn vermoeidheid is daardoor ook fors afgenomen. Ik kan mijn hoofd weer leeg maken.’

kan spanningsklachten veroorzaken. Je werk combineren met de zorg voor een gezin en een zieke vader, wordt wel heel moeilijk als je van jezelf verlangt dat je de perfecte medewerker, echtgenoot, moeder en mantelzorger moet zijn.’

Kwaliteit van leven

De gevolgen van overmatige spanning kunnen volgens Els Anthonissen grote impact hebben op de kwaliteit van leven. ‘Bij spanningsgebonden klachten moet je denken aan hyperventilatie, lichamelijke gespannenheid, prikkelbaarheid, vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn, paniekaanvallen, rugpijn, et cetera. Een groot scala lichamelijke en psychische problemen kunnen dus gevolg zijn. Mensen functioneren minder goed, de kwaliteit van leven gaat achteruit en ook dat brengt weer de nodige spanningen met zich mee. Ze komen in een vicieuze cirkel terecht die ze vaak zelf niet meer kunnen doorbreken. Sommigen vinden de weg naar Sevenum op eigen initiatief, maar het merendeel wordt doorverwezen via huisarts en/of specialist.’

Erkend therapeut

Els Anthonissen behaalt in 1980 haar Master Lichamelijke Opvoeding aan de Katholieke Universiteit van Leuven. Een jaar later studeert ze aan dezelfde universiteit af als psychomotorisch therapeut. Aanvankelijk werkt ze in het onderwijs, vervolgens

Ik durf alleen naar oma en alleen naar school fietsen!

Valerie (10) geeft aan dat ze heel vaak bang is en altijd denkt ze dat het niet goed zal aflopen. Als haar vader gaat werken is ze bang dat hij niet terug zal komen; gaat ze op schoolreis dan krijgt ze een ongeluk met de bus en heeft ze een middag niemand om mee te spelen, dan heeft ze geen vriendinnetjes meer. ‘Als ik weer ga denken dat er iets vervelends gebeurt, dan voelt het alsof alles in mijn lichaam kleiner wordt. Ik kan dan niet meer goed ademen. Mama heeft eerst met Els gebeld en toen zijn we er samen naartoe gegaan. Ik heb geleerd dat ik mijn lichaam weer groter en losser kan maken door oefeningen te doen, maar Els heeft mij ook geleerd dat wat ik denk gewoon niet klopt. Ik ben blijer en ik durf nu zelfs alleen naar oma en naar school te fietsen.’

bij de GGZ Noord- en Midden-Limburg, op het Centrum voor Angst en Dwang. Midden jaren ‘90 start ze met de opleiding tot adem- en ontspanningstherapeut volgens de Methode Van Dixhoorn aan het Centrum voor Ademtherapie in Amersfoort. In 2003 start ze met een eigen praktijk in Sevenum. Inmiddels is ze docent adem- en ontspanningstherapie en als zodanig verbonden aan het Centrum voor Ademtherapie. Ze is aangesloten bij de Federatie voor Additief Geneeskundig Therapeuten (FAGT), de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting (AOS) en de Van Dixhoorn Vereniging (VDV).

Zelf regelen, sleutel van de Methode Van Dixhoorn.

Leren om lichamelijke en geestelijke spanning zelf te regelen. Hoe gaat dat in zijn werk? ‘Voor de behandeling begint, vindt er een intakegesprek en kort onderzoek plaats’, aldus Els Anthonissen. ‘Ik ga in op de aard van de klachten, het verloop en de beperkingen die de cliënt ondervindt bij het dagelijks functioneren. Vervolgens leg ik uit hoe overmatige spanning ontstaat en wat de gevolgen zijn voor het lichaam. Tijdens de behande-

In het vermelde onderzoek werden ook de effectgroottes berekend voor afzonderlijke klachten. Een effectgrootte (ES) groter dan 0.8 wordt in onderzoeksland gezien als een goed resultaat. Groter dan 0.6 is een matig effect.

Slaapproblemen	0.63
Spierspanningsklachten	1.06
Angst en paniek	1.11
Hyperventilatie	2.38
Hele cliëntengroep	1.19

ling staan ademhalen en ontspannen centraal. Ik zoek samen met de cliënt naar eenvoudige oefeningen die bij hem/haar een concreet waarneembare ontspanning teweegbrengen. Voor de een is het belangrijk om te leren controle over het ademen los te laten en weer vertrouwen te krijgen in het eigen lichaam, terwijl een ander baat heeft bij het aanpassen van zijn houding. Er zijn talloze opties en iedere cliënt kiest oefeningen die het best bij hem/haar passen. Ook handgrepen (zachte manuele technieken) vormen een mogelijkheid.’ Om optimaal resultaat te behalen worden cliënten gestimuleerd en uitgedaagd om het geleerde te integreren in het dagelijks leven. Het bespreken van de ervaringen tijdens de therapie en de ervaringen door de week heen, vormen een belangrijk onderdeel van de behandeling. Tijdens de vijfde behandeling vindt een evaluatie plaats. ‘Blijven de klachten onverminderd bestaan en/of is er geen enkele ontspanningsreactie dan stopt de therapie en volgt een terugverwijzing. Vaak echter is meer zicht ontstaan op wat werkelijk aan de hand is en geeft dat richting aan vervolgbehandeling (doorverwijzing). Zijn de klachten verdwenen of sterk verminderd dan kan de behandeling natuurlijk eveneens stoppen. Indien therapeut en cliënt denken dat er nog meer te leren valt, worden nog een paar sessies gepland. Inmiddels vergoeden veel zorgverzekeraars (een deel van) de kosten. Ook zij zijn overtuigd van de effectiviteit van deze kortdurende behandeling.’

BanZaj,

Praktijk voor Psychomotorische Therapie, Adem- en Ontspanningstherapie
Blaktdijk 72, 5975 NE Sevenum
E. elsanthonissen@hetnet.nl
I. www.banzaj.nl, www.methodevandixhoorn.com