

Medische psychologie

Adem- en Ontspannings- therapie (AOT)

Methode Van Dixhoorn

De psycholoog van de afdeling Medische Psychologie heeft voorgesteld dat u Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) gaat volgen.

Iedereen heeft weleens te maken met spanning of stress. Spanning is soms nuttig. Het helpt u om oplettend en geconcentreerd te blijven in een spannende of drukke situatie. Als die situatie voorbij is, verdwijnt de spanning en komen uw lichaam en geest weer tot rust.

Soms verdwijnt de spanning niet. U kunt dan klachten krijgen.

Met AOT leert u hoe u met deze spanning omgaat.

AOT volgens de Methode Van Dixhoorn

Met de Methode Van Dixhoorn leert u hoe u zelf uw spanning kunt verminderen en kunt voorkomen. De combinatie van ademtherapie en ontspanningstherapie helpt u om op een natuurlijke manier te ademen en om spanning op te merken in uw lichaam en uw hoofd. Ook helpt de therapie om het evenwicht tussen spanning en ontspanning te herstellen.

Tijdens de therapie wordt duidelijk of er een verband is tussen uw klachten en een verhoogde spanning.

De therapeut die u begeleidt, is speciaal opgeleid om deze AOT te geven.

Meer informatie over de Methode van Dixhoorn kunt u vinden op de website:

<https://vandixhoornvereniging.nl>

Waar kan AOT bij helpen?

AOT kan helpen bij:

- Spanningsklachten zoals hoofdpijn, hyperventilatie, buikpijn, vermoeidheid, slaapproblemen of een burn-out. Deze klachten hebben soms een lichamelijke oorzaak, maar soms ook niet.
- Psychische klachten zoals angst, depressie of een trauma (nare gebeurtenis).
- Functionele problemen (klachten aan het bewegingsapparaat) zoals pijn in de rug, nek, schouders of bekken.
- Klachten met een lichamelijke oorzaak zoals neurologische problemen, hart- of longproblemen.

Behandeling

Tijdens de eerste afspraak hebt u een kennismakingsgesprek met de adem- en ontspanningstherapeut en worden uw klachten en mogelijke oorzaken daarvan besproken. Direct na dit gesprek begint de therapie.

De AOT-basisbehandeling bestaat uit 4 bijeenkomsten waarin aandachts-, bewegings- of ademoefeningen worden gedaan, in zittende, liggende of staande houding. Soms begeleidt de therapeut bepaalde bewegingen met de hand (zachte manuele technieken).

Samen met de therapeut zoekt u naar oefeningen waarbij u ontspant en anders leert omgaan met spanning. Om ontspanning (weer) meer een dagelijks onderdeel van uw leven te laten worden, is het belangrijk om deze oefeningen ook thuis te doen.

De bijeenkomsten duren 45 tot 60 minuten.

Na deze 4 bijeenkomsten bespreekt u met uw therapeut of en hoe de behandeling heeft geholpen bij uw klachten.

Samen beslist u of er een vervolgbehandeling nodig is. Dit kan een vervolgbehandeling bij de AOT-therapeut zijn maar ook bij een andere zorgverlener.

Duur van de behandeling

Een AOT-behandeling bestaat meestal uit 6 tot 8 afspraken. Het aantal afspraken en de tijd tussen de afspraken kan per persoon verschillen.

Veranderingen door AOT

Iedereen ontspant op een andere manier. Daarom zijn de effecten van AOT voor iedereen anders.

Effecten van AOT kunnen zijn:

- Minder drukte in uw hoofd.
- Minder spanning in u lichaam.
- Gemakkelijker kunnen bewegen of ademen.
- Vaker letten op wat u voelt in uw lichaam.
- Anders denken over spanning en ontspanning.
- Verbetering van uw energie of van uw stemming.

Door AOT leert u hoe u met spanning om kunt gaan, bijvoorbeeld door:

- Beter op uw lichaam en adem te letten.
- Vaker een pauze te nemen.
- Anders om te gaan met (inspannende) activiteiten.
- Uw lichaamshouding te veranderen.
- Uw aandacht ergens anders op te richten.

• **Contact**

Hebt u nog vragen? Stel ze gerust aan de afdeling Medische Psychologie via de BeterDichtbij app.

Bent u door de afdeling nog niet uitgenodigd voor BeterDichtbij of kunt u de app niet gebruiken? Dan kunt u bellen.

T: 0515 - 48 83 51