

Zelf ontspannen

Bij klachten die spanningsgebonden lijken, wordt vaak gezocht naar belastende externe omstandigheden. De adem- en ontspanningstherapiemethode Van Dixhoorn pakt dit anders aan. Daarmee onderzoeken werknemers hoe ze zich beter kunnen onspannen.

IR. KARIN VAN HERWAARDEN
cursusbegeleider ZAO,
Provincie Noord-Brabant

DR. JAN VAN DIXHOORN
arts, onderzoeker, opleider

Bij stress spelen twee factoren een rol: stressoren en strain. *Stressoren* zijn belastende omstandigheden. *Strain* is de 'klaar voor actie'-respons in het individuele systeem om belasting te weerstaan. Vaak wordt er vanuit gegaan dat te veel belastende omstandigheden tot klachten en ziekteverzuim leiden. Minder belastende omstandigheden lijkt dan de belangrijkste stap in het oplossen van 'overspanning'. Maar strain reageert vaak maar deels op minder belasting. Hierdoor ontstaat blijvende 'restspanning', die geleidelijk 'gewoon' voelt. Gestresste werknemers voelen de restspanning niet meer en denken dat het 'erbij hoort'. Toch kunnen er allerlei klachten ontstaan. Hoe hoger de restspanning, hoe meer kans op klachten, en hoe kleiner de relatie tussen actuele stressoren en klachten. Mensen met last van verhoogde spanning vechten dus op twee fronten: met de actuele stressor en met restspanning. 'Tot rust komen' is dan gemakkelijker gezegd dan gedaan. Hoe doe je dat als je niet meer weet hoe het is om ontspannen te zijn?

LEREN ONTSPANNEN

Om mensen te leren zich weer te ontspannen, ontwikkelde dr. J. van Dixhoorn een nieuwe methode van adem- en ontspanningstherapie (AOT). Dit is een reeks van liggende, zittende en staande aandacht- en bewegingsoefeningen. Ze zijn veilig, eenvoudig, neutraal, niet doelgericht en makkelijk uit te voeren. Ook de adembeweging is erin geïntegreerd. De oefeningen zijn bedoeld om bij de deelnemers waarneembare spanningsveranderingen te laten ontstaan. Deelnemers verwoorden hoe dit voelt. Ze leren de aangebrachte veranderingen bij zichzelf te observeren en krijgen informatie over de wisselingen in de eigen spanningstoestand. Met de respons van de deelnemers tijdens en na de lessen bepaalt de begeleider ter plekke de instructies. Door zich enkele instructies eigen te maken, en te integreren in het dagelijkse leven kunnen spanning en stressklachten merkbaar afnemen en kan de stressbestendigheid toenemen.

Een gebruikelijke manier om de gespannenheid te meten is met een vragenlijst voor spanningsklachten. In deze methode wordt de Nijmeegse Vragenlijst (NVL) gebruikt. Een somscore van > 20 staat voor een verhoogd klachtenniveau. Een score < 20 staat voor een normaal niveau. Een andere manier om gespannenheid te meten is door het vermogen tot ontspannen te bepalen. De toepassing van AOT maakt dit als volgt mogelijk. Er worden veel instructies aangeboden, te beginnen met de makkelijkste. Het succes met het uitvoeren wordt systematisch geëvalueerd. Hoe minder instructies lukken, hoe meer de spanningsregulatie tekortschiet. De deelnemer heeft dan – zoals dat heet – 'moeite met ontspannen'. Hoe meer instructies lukken, hoe beter de spanning gereguleerd wordt. Deelnemers hebben dan geen moeite met ontspannen. 'Lukken' betekent dat de instructie uitvoerbaar is en dat deelnemers concrete verandering voelen, die positief en aangenaam is.

ZICHT OP STRESSOREN

Door deelname aan AOT leren de deelnemers zich beter te ontspannen. Dit heeft een aantal gevolgen voor de stressor. Het kan zijn dat belastende omstandigheden die eerst beperkend leken te zijn, ontspanning niet meer in de weg staan. Spanningsklachten kunnen zelfs afnemen. Bewuste ontspanning kan zorgen voor nieuwe mogelijkheden van omgaan met spanning. Oude, 'gewoon geworden' gespannenheid kan ook de oorzaak blijken en de actuele stressor veel minder. Voortaan voelt de deelnemer veel preciezer wanneer en door welke stressor de spanning te hoog oploopt. Deze bewustwording is winst in het beter hanteren van stressoren. Het is bovendien een goed aanknopingspunt voor verdere begeleiding wanneer de klachten hoog blijven. Een duidelijk probleem maakt een gerichte aanpak mogelijk. Bijvoorbeeld door taakverheldering, regelmatigheid, taakomvang, computergebruik, ergonomie, enzovoort.

bij werkstress?

Het Loopbaancentrum van de provincie Noord-Brabant heeft vanaf 2005 – tijdens het ARBO-convenant Provincies – tien cursussen ‘Zelfmanagement door adem en ontspanning’ (ZAO). De cursus werkte volgens methode Van Dixhoorn. Cursusdoel was om spanning door werkstress beter te kunnen hanteren. De ervaringen zijn kwantitatief geëvalueerd. Wat valt op basis van beschikbare gegevens te leren over de aanpak van stressoren? Bij aanvang van de training heeft bijna twee derde van alle deelnemers een hoger dan normaal klachtniveau. Aan het einde is dit gezakt tot minder dan de helft. Er is gemiddeld een significante afname van de klachten, zoals hoofdpijn, gespannenheid, rusteloosheid, vermoeidheid, hyperventilatie, koude handen en voeten. De daling is het sterkst bij mensen met een hoge beginscore. Mensen met een lage beginscore stijgen licht, maar blijven binnen de normale range. Dit kan duiden op toegenomen spanningsbewustwording.

MEER RUST

De evaluatie van instructies toont een tweedeling in de moeite met ontspannen. Circa de helft van de deelnemers heeft weinig moeite met ontspannen. Vergeleken met de ‘minder ontspannen’ helft, hebben zij méér rustmomenten in het dagelijks leven, méér voordeel en minder nadeel van het toepassen van instructies, en ervaren zij méér veranderingen tijdens de uitvoering ervan. Als merkbare effecten noemen de deelnemers rustiger in het hoofd, minder gespannen in nek en schouders, relativerender, warmere handen en voeten. Door de eindmeting van het klachtniveau te combineren met de ‘moeite met ontspannen’ ontstaat een indeling in vier groepen: zie het schema hiernaast. Dit ‘profiel’ maakt gerichte aanpak mogelijk van stressoren met maatwerk. Het voorkomt dat door gissen ineffectieve maatregelen worden genomen.

GERICHTE ACTIE

Een belangrijk aspect aan deze aanpak is dat de werknemer zelf moeite met ontspannen ervaart. Dit is geen conclusie van een meting door een deskundige. De werknemer is daardoor meer gemotiveerd om zelf gerichte actie te ondernemen als dat nodig is. Om na de training de effecten op werkbeleving en -verzuim te kunnen bepalen is nader onderzoek nodig. Dit zou kunnen door de vier onderscheiden deelnemersgroepen te combineren met een periodieke meting door de bedrijfsgezondheidsdienst. <<

Aantal deelnemers met hoog/laag klachtniveau volgens eindmeting:	Aantal deelnemers met veel/weinig ‘Moeite met ontspannen’:		Totaal
	Veel	Weinig	
Hoog	Groep 1 11 personen	Groep 2 9 personen	20
Laag	Groep 3 7 personen	Groep 4 14 personen	21
Totaal	18	23	41

Toelichting op het schema

Groep 1 - Klachten blijven hoog en er is moeite met ontspannen.

Nader onderzoek naar klachtoorzaken is nodig.

Voorbeeld: bij een deelnemer met concentratieproblemen stijgt tijdens de training de verhoogde klachtenscore van 27 naar 29. Meneer heeft moeite met ontspannen: 8 van de 18 instructies lukten. Hij ontdekt tijdens de training dat een steeds malende gedachtenstroom hem verhindert om te ontspannen. Na afloop besluit hij cognitieve therapie te volgen.

Groep 2 - Klachten blijven hoog maar ontspannen lukt goed.

Dit wijst op een specifieke stressor als actuele spanningsbron.

Voorbeeld: bij een deelnemster met hoofdpijn- en vermoeidheidsklachten daalt tijdens de training de klachtenscore fors: van 46 (zeer hoog) naar 24 (licht verhoogd). Ontspannen lukt heel goed: 8 van de 11 instructies lukten. Het wordt mevrouw duidelijk dat er iets moet veranderen aan haar workload. Haar leidinggevende vraagt voortdurend meer inzet dan zij kan leveren. Dit vraagt om andere maatregelen.

Groep 3 - Weinig klachten maar moeite met ontspannen.

Dit is een kwetsbare groep. Bij moeilijkere omstandigheden hebben ze minder regulatiemogelijkheden waardoor klachten kunnen ontstaan. Voortzetting van de groepslessen is aan te raden.

Voorbeeld: bij een deelnemster met nek-schouder-hoofdpijnklachten daalt de klachtenscore tijdens de training van 22 (licht verhoogd) naar 16 (normaal). Mevrouw heeft zeer veel moeite met ontspannen: slechts 2 van de 15 instructies lukten. Na afloop merkt zij dat zij rustiger is en minder gespannen. In haar werk is zij zeer ambitieus. De kans is niet ondenkbaar dat – als zij onder druk komt te staan – de rust verdwijnt en er opnieuw klachten ontstaan. Herhaling van de cursus is aan te raden.

Groep 4 - Weinig klachten en weinig moeite met ontspannen.

Er is een goede spanningsregulatie, begeleiding is in principe niet langer nodig.

Voorbeeld: bij een deelnemer die het moeilijk vindt om aandacht bij zichzelf te brengen, daalt tijdens de training het klachtniveau van 15 (normaal) naar 11 (gemiddeld normaal is 12). Hij kan goed ontspannen: alle instructies lukken. Hij voelt duidelijk effect van de oefeningen: hij krijgt door de oefeningen warmere handen en voeten. Voortzetting is mogelijk in de vorm van moeilijkere instructies.

Meer informatie:

- >> www.aandachtvoorstress.nl
- >> www.methodevandixhoorn.com
- >> www.ademtherapie-aos.org