

# Ontspannen stressmanagement kun je leren!

Nieuwsbrief van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck

Februari 2008

## Psychosomatiek



Telefoon: (030) 262 56 27  
E-mail: [pers@vvocm.nl](mailto:pers@vvocm.nl)  
Internet: [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) / [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)  
Contactpersoon: Ingrid de Wilt-Hansen



### Nieuwsbrief

Dit is de digitale persnieuwsbrief van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM) in Utrecht. In 2008 hebben onze nieuwsbrieven een thema, in deze 1e is dat **Psychosomatiek**.

De psychosomatische oefentherapie is sinds 2007 een officiële verbijzondering. Patiënten met stress- en psychosomatische klachten krijgen bij een psychosomatisch oefentherapeut een geïntegreerde totaalbehandeling van zowel de lichamelijke als de psychosociale problemen.

In deze nieuwsbrief geven diverse betrokkenen hun visie op de psychosomatische oefentherapie.

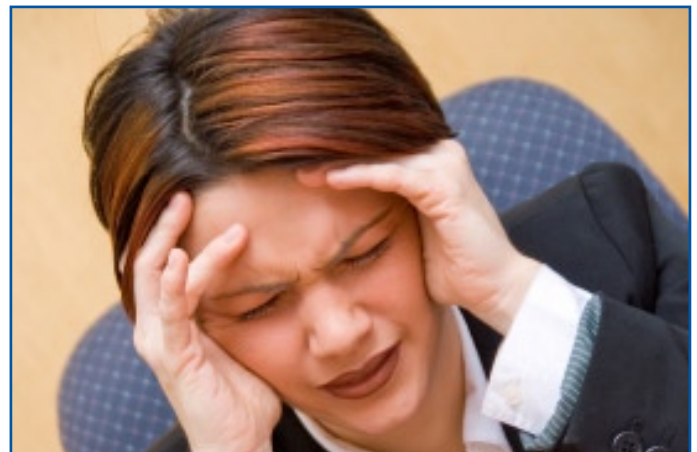
### Inhoud

- 1 **Verbijzondering psychosomatische oefentherapie**
- 2 **Patiënten met stressklachten niet langer tussen wal en schip**
- 3 **De opleiding tot psychosomatisch oefentherapeut**
- 4 **Limbsche verklaring**
- 4 **Back to yourself, back in balance**
- 5 **Bevlogenheid als tegenhanger tegen burnout**
- 6 **Psychosomatisch oefentherapeut in opleiding**
- 6 **Platform Psychosomatiek**
- 7 **VvOCM**

### Verbijzondering psychosomatische oefentherapie

*Margreet Tombrock-Hofmeijer,  
voorzitter Platform Psychosomatiek v/d VvOCM  
psychosomatisch oefentherapeut, coach*

De psychosomatische oefentherapie is sinds 2007 een officiële verbijzondering van de oefentherapie C/M. Dit is een grote vooruitgang voor de cliënten met psychosomatische klachten en voor de psychosomatische oefentherapeuten. Het Platform Psychosomatiek heeft zich hier ruim twee jaar lang enthousiast en gedreven voor ingezet. Sinds januari 2008 is het register



van psychosomatische oefentherapeuten operationeel. Bij de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) zijn prestatiebeschrijvingen psychosomatische oefentherapie aangevraagd. Binnenkort zal de NZa een besluit hierover nemen.

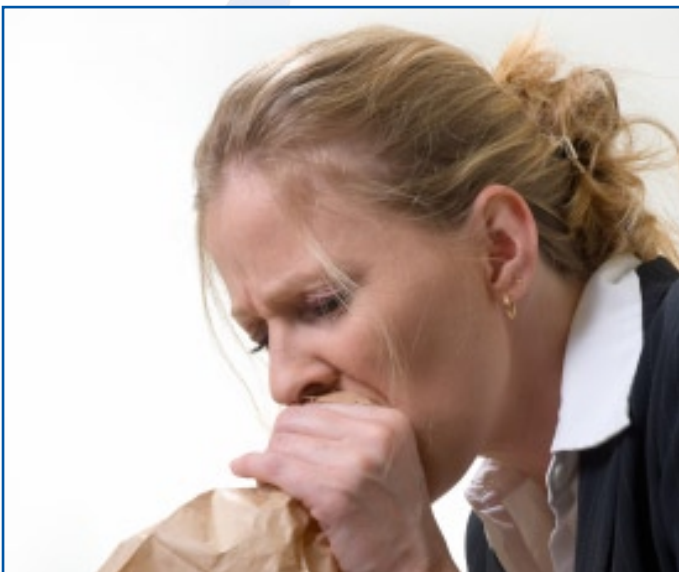
Wat betekent dit voor de cliënten? Mensen met psychosomatische klachten kunnen een kwalitatief goede behandeling krijgen voor hun klachten. De verbijzondering zorgt voor een garantie van de kwaliteit van de psychosomatische oefentherapeut. De psychosomatisch oefentherapeuten behandelen de klacht door middel van een integrale aanpak. Dit houdt in dat de achterliggende psychische en/of sociale oorzaken opgespoord en behandeld worden. In de behandeling wordt zowel lichaamsgericht gewerkt als met therapeutische gesprekken.

## **Patiënten met stressklachten niet langer tussen wal en schip door Psychosomatische Oefentherapie**

*Enny Versteeg, psychosomatisch oefentherapeut, werkstress & arbeids counselor, docent psychosomatiekopleiding*

### **Stressklachten**

We leven in een stresscultuur en lijden steeds meer aan stressklachten, zoals spanningshoofdpijn, hyperventilatie, angst- en panieklachten, CANS, overspanning, burnout, depressie, chronische vermoeidheid, fibromyalgie, post whiplash, etc.



Patiënten met stress- en psychosomatische klachten vallen vaak tussen de (somatische) wal en het (psychotherapeutische) schip. Daar waar het ‘gemengde’ (somatische en psychosociale) problematiek betreft (klachten met een “dubbele diagnose”) is de psychosomatisch oefentherapeut bij uitstek degene die competent is de klachten integraal te behandelen.

De psychosomatisch oefentherapeut screent, diagnosticeert en behandelt integraal volgens het model Integrale Psychosomatische Hulpverlening (IPH).

### **Geïntegreerde totaaloplossing**

De Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF) is van mening dat, doordat psychosomatisch oefentherapeuten zowel een passende oplossing kunnen bieden voor de lichamelijke klachten als voor de psychosociale problemen, ze met hun geïntegreerde aanpak een meerwaarde leveren voor de patiënt. De NPCF is vooral enthousiast over de geïntegreerde benadering van de zorgvraag, waarmee psychosomatisch oefentherapeuten patiënten een totaaloplossing kunnen bieden, die tegemoet komt aan het functioneren als mens in z'n sociale context!

### **NPCF enthousiast over geïntegreerde totaaloplossing**

#### **Kwaliteitswaarborgen**

Op advies van de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) is het Platform Psychosomatiek, samen met de VvOCM, de afgelopen 2 jaar hard aan het werk geweest om te komen tot professionele kwaliteitswaarborgen voor de psychosomatisch oefentherapeut.

Het Platform Psychosomatiek vertaalde specifieke competenties, op integraal biopsychosociaal gebied, ten aanzien van communicatie, screening, diagnostiek en behandeling (met Therapeutisch Lichaamswerk, Cognitieve Gedragstherapie en Taakgerichte Hulpverlening) in een Beroepscompetentieprofiel voor de psychosomatisch oefentherapeut en een Domeinbeschrijving.

Het domein van de psychosomatisch oefentherapeut beschrijft het “herkennen en positief beïnvloeden van oorzakelijke en herstelbelemmerende psychische en psychosociale problematiek in relatie tot lichamelijke klachten”.

De psychosomatisch oefentherapeut is deskundig in de behandeling van patiënten/ cliënten met meer complexe psychosomatische klachten in relatie tot meer complexe psychosociale problemen.

Ten aanzien van de complexiteit van de problematiek worden vier complexiteitsniveaus onderscheiden, welke zijn uitgewerkt in de ‘Beslisboom Psychosomatiek’, ontwikkeld door Kees Meijer, Margreet Tombrock en Enny Versteeg.

#### **Kwaliteitswaarborg IGZ**

##### **Beslisboom Psychosomatiek**

De Beslisboom Psychosomatiek en de daarin gehanteerde valide meetinstrumenten biedt een gestandaardiseerde valide screening en registratie van de soort en de ernst van

klachten, van de mate van stress, van psychosociale oorzaken en gevolgen, van benodigde competenties en van contra-indicaties, biedt prestatie-indicatoren voor het vastleggen van het behandelresultaat en indicatiepunten om door te verwijzen of samen te behandelen. Met het software instrument 'Psychosomatiek Screening' kunnen de uitkomsten van de vragenlijsten en de resultaatgerichte prestatie-indicatoren helder visueel worden weergegeven. De Beslisboom Psychosomatiek maakt screening en diagnostiek verantwoord en transparant, maakt klinisch redeneren helder, maakt de communicatie over de klachten naar de patiënt makkelijker en biedt aanknopingspunten voor begeleiding en behandeling.

## Screening en diagnostiek volgens Beslisboom Psychosomatiek

### Psychosomatische behandeling

In de psychosomatische behandeling wordt gewerkt met een wisselwerking van:

1. therapeutische gesprekken: psycho-educatie, inzichtgevende gesprekstechnieken, cognitief gedragsmatige interventies en communicatiemethodieken.
2. therapeutisch lichaamswerk: ontspanningstherapie, ademtherapie, aandachtstraining, ervarings- en bewustwordingsoefeningen, expressieoefeningen, oefeningen uit de bio-energetica en haptonomie en levende ontspanning.

Gesprekstechnieken, cognitieve gedragstherapie en lichaamswerk oefeningen worden vertaald in het aanpakken van problemen, optimisme, positief en realistisch denken, uiten en delen, assertiviteit en keuzes maken.

Soms is inzicht in en bewustwording van de relatie klacht – stress en stressoorzaak een bevrijdende 'aha-erlebnis' en kan de patiënt met enkele interventies in korte tijd op een ander spoor worden geholpen.

Soms ook is dit een geleidelijker proces, wanneer de stressklachten duidelijke weerstandsklachten/vermijdingsklachten zijn en er sprake is van sterk ingesleten patronen: weerstanden moeten overwonnen worden en ingesleten patronen doorbroken.

## Integrale behandeling

### Zorgprogramma's

Aansluitend bij de ontwikkelingen in de zorgmarkt zijn inmiddels door verschillende psychosomatisch oefentherapeuten specifieke zorgprogramma's voor patiënten met psychosomatische klachten ontwikkeld.



## De opleiding tot Psychosomatisch Oefentherapeut

*Kees Meijer, psycholoog,*

*docent psychosomatiek opleiding, auteur van 'Het handboek Psychosomatiek'*

De psychosomatisch oefentherapeut, afgekort PSOT, is een competent professional. Hij volgt een intensieve opleiding: de Opleiding tot Psychosomatisch Oefentherapeut. Deze beroepsopleiding leidde de afgelopen 22 jaar honderden oefentherapeuten op in de psychosomatische visie en methodiek.

De opleiding is erkend als enige opleidingsroute tot de PSOT-titel. Het niveau was voorheen Post-HBO-niveau, en wordt komende jaren verder geprofessionaliseerd tot masterniveau en ondergebracht bij een Hogeschool.

De opleiding leidt op in de PSOT-competenties, die zijn vertaald in opleidingskwalificaties. Deze betreffen de integrale visie, psychosomatische diagnostiek en behandelmethodieken, gericht op het lichaam, de psyche en naar de omgeving. De invalshoek is steeds de lichamelijke klacht. Opleidingsthema's zijn communicatieve vaardigheden en gespreksvoering, screening via de psychosomatische beslisboom, klinisch redeneren, verslaglegging en samenwerking. Als methodieken worden gehanteerd de Cognitieve Gedragstherapie en

RET, Neurolinguistische programmering, Therapeutisch lichaamswerk en Taakgerichte hulpverlening. Ook komen somatopsychische en werkgerelateerde klachten, verliescommunicatie, psychopathologie en interculturele hulpverlening aan de orde, en, naast de rol van therapeut, die van counselor en coach. Centraal staan ontspanning, inzicht,



klachthantering en activering om de klachtoorzaken aan te pakken: stressortherapie. De methodiek kan protocollair of als maatwerk worden toegepast. Leidraad is het boek van Kees Meijer: Handboek Psychosomatiek, waarin de visie en methodiek zijn beschreven.

De verschillende opleidingsmodules worden verzorgd door een team van 9 gekwalificeerde specialisten: een psycholoog, een emotieneuroloog, een maatschappelijk werkster, 3 psychosomatisch werkende oefentherapeuten (tevens resp. productontwikkelaar/ zorginnovator, een expressie- en danstherapeute, en een geregistreerd supervisor), en specialisten in stressmanagement, psychopathologie, verliescommunicatie, en interculturele hulpverlening.

## Limbische Verklaring

*Marten Klaver, emotieneuroloog, gastdocent psychosomatiek opleidingen voor fysio- en oefentherapeuten*

De psychosomatische oefentherapeut herkent en behandelt lichamelijke klachten, die veroorzaakt of onderhouden worden door psychische problematiek.

De lichamelijke klachten betreffen complexe stressgerelateerde klachten en onbegrepen lichamelijke klachten zoals ernstige hyperventilatie, angst en paniekstoornis, burnout, fibromyalgie etc.

Wanneer iemand koorts heeft, zoekt de arts naar de oorzaak van de koorts.

Bij stress zoekt de psychosomatische oefentherapeut naar de oorzaak van de stress, de belangrijkste stressfactor: de stressor.

We weten steeds meer over de werking van stress in de hersenen. Het is aannemelijk dat stress zijn storende werking uitoefent in het gevoel.

Met therapeutisch lichaamswerk en gesprekstechniek is de psychosomatische oefentherapeut in staat in het gevoel van de cliënt te komen en daar zijn therapeutische beïnvloeding uit te voeren.

De gewaarwording van het gevoel wordt gelokaliseerd in het emotionele brein, het limbische systeem. Een van de benaderingen, die aansluit bij de nieuwe kennis, is de Limbische Verklaring. Deze zegt dat onderdrukte emoties of onjuiste denkbeelden als stressor in het gevoel lichamelijke klachten kan veroorzaken. Opheffen van de stressor leidt volgens de theorie naar herstel.

Naast deze gerichte behandelingsvorm kan de psychosomatische oefentherapeut ook bij cliënten met meer weerstand, door therapeutisch lichaamswerk, ontspanningsoefeningen, inzicht en klachthantering in het gevoel van de cliënt een ontspanning bewerkstelligen, waardoor de storende werking van de stressor teruggedrongen wordt. De cliënt bereikt hierdoor een beter evenwicht.



De psychosomatische oefentherapeut kan cliënten helpen, die vastgelopen zijn in het medische circuit.

## Back to yourself, back in balance

*Marianne Buskermolen, psychosomatisch oefentherapeut i.o.*

Drukdruk hier, drukdruk daar, het lijkt wel of iedereen het steeds drukker heeft. Dat kan stress opleveren en daar is op zich niks mis mee. Positieve stress is zelfs goed voor ons. Mits je lichaam de tijd krijgt om zich te herstellen. De psychosomatisch oefentherapeut helpt je 'back in balance'.

## Ken je lichaam, ken jezelf!

Aangrijpingspunt van de behandeling van de psychosomatisch oefentherapeut zijn je lichaam en gevoel. Door oefeningen op het gebied van ontspanning, ademhaling, lichaam- en gevoelsbewustzijn en expressie kom je dicht bij jezelf, bij het voelen van emoties en bij het leren voelen van grenzen. Verbinding met en bewustzijn van je eigen lichaam- en gevoelssignalen is onontbeerlijk voor zelfregulatie en stressmanagement.

Bovendien ontwikkel je het vermogen om stress 'aan en uit' te zetten en krijg je je herstelvermogen (weer) in eigen hand.

*“Als je geest vastzit, beweeg dan je lichaam. Als je lichaam vastzit, beweeg dan je geest!”*

## Back in Balance

Met het curatieve stresshanteringsprogramma 'Back in Balance' word je in groepsverband gereedschap aangereikt om in stressvolle situaties beter in balans te blijven en je communicatievaardigheden te vergroten. Het resultaat is dat je vitaliteit en zelfsturend vermogen toeneemt!

Om ziekteverzuim t.g.v. overspanning en burnout terug te dringen, is ook een preventieve stresshanteringscursus 'Back in Balance' voor bedrijven ontwikkeld.

## 'Meer inzicht in mijzelf'

*“Door mijn overspannenheid ben ik terecht gekomen bij een psychosomatisch oefentherapeut.*

*Na een aantal individuele behandelingen heb ik het programma Back in Balance gevolgd. De invulling van de 8 avonden vond ik heel praktisch. Het zijn oefeningen die je echt 'aan den lijve' kunt ervaren, met name de ontspanningsoefeningen en de expressieoefeningen op muziek. Het theoretische deel heeft mij veel inzichten over mijzelf opgeleverd. Ik wil jullie allen bedanken voor de wijze lessen en positieve energie, die mij geholpen hebben om terug te komen in mijn eigen kracht.” Feike*

## Bevlogenheid als tegenhanger van burnout

**Hard werken en nooit moe, een utopie of een realistische werkelijkheid?**

*Margreet Tombrock-Hofmeijer MSR, psychosomatisch oefentherapeut en coach*

De psychosomatische oefentherapie kan ook bij werkgerelateerde klachten worden ingezet (Arbo). De aanpak

is bruikbaar bij stressmanagement en het bevorderen van persoonlijke effectiviteit en flow.

Werken vanuit enthousiasme en vitaliteit is mogelijk in een organisatie die voldoende energiebronnen heeft voor de werknemers. Energiebronnen zijn hulpmiddelen om werkdoelen te bereiken, zoals ontplooiingsmogelijkheden en coachend leiderschap.

Ook persoonlijke factoren, zoals optimisme en zelfvertrouwen, bevorderen bevlogenheid en kunnen een positieve spiraal creëren in combinatie met energiebronnen vanuit de organisatie.

## Stress door aanwezigheid negatieve emoties of door ontbreken van positieve emoties?

Hard werken, inspanning en werkbelasting op zich veroorzaken nog geen stressreacties. Bij onvoldoende ontspanning en herstel ontstaat er vermoeidheid. Dit leidt tot een afname van energie, efficiëntie en effectiviteit. Bij voldoende ontspanning en rust, herstelt dit weer. Werkstress heeft meer met de psychosociale factoren in de werkomgeving te maken die negatieve emoties en stress veroorzaken, zoals irritaties, twijfels, onzekerheid. Bij stress duurt het herstel veel langer dan bij gewone vermoeidheid.



Aan de andere kant blijkt uit een onderzoek onder managers door Schaufeli & van Rhenen (2006) dat het gebrek aan positieve emoties het toekomstig ziekteverzuim van de onderzochte managers voorspelt. Hoe minder positieve gevoelens (maar niet hoe meer negatieve gevoelens!) des te vaker de managers

in het daaropvolgende jaar blijken te verzuimen.

### **Kan een organisatie bevologenheid bevorderen?**

De energiebronnen in een organisatie, zoals sociale steun en autonomie, bevorderen de bevologenheid van de werknemers via een motivatieproces. Bevologenheid leidt vervolgens tot betere prestaties en positieve uitkomsten in de organisatie (Bakker, 2004). Het Werkstressoren en Energiebronnen-Model van Bakker en Schaufeli is een geschikt analysemiddel, zowel op organisatieniveau als op individueel niveau. Organisaties kunnen in hun beleid de energiebronnen bevorderen die voor het functioneren van hun werknemers belangrijk zijn.

### **Versterken van positieve emoties bij cliënten**

Persoonlijke factoren die bevologenheid bevorderen zijn onder andere optimisme, het gevoel dat je de taken aan kunt en het gevoel hebben dat je nuttig bent voor de organisatie. Deze factoren kunnen beïnvloed worden en versterkt worden. Weet je wat je wilt? Past dit bij je persoonlijke waarden en bij de waarden van de organisatie? Doe je wat je kunt? Doe je wat je wilt? Zijn je/de doelen haalbaar? Werk je in de organisatie die bij jou past en op de plek in de organisatie die bij je past?

*“Beweging ontstaat als dromen een werkpak aantrekken” - Francis Lanen*

Bevologen mensen doen succeservaringen op en krijgen waardering hiervoor. Bevologen mensen zijn ook in staat zichzelf te waarderen, ze zijn in staat te genieten van het arbeidsproces (ze zijn niet alleen gefocust op het resultaat) en ze kunnen tegenslagen als uitdagingen zien. Doordat ze vanuit een innerlijke drijfveer werken, doen wat ze kunnen en kunnen wat ze doen, kost het werk hen minder energie dan bij mensen die vanuit externe druk werken.

Psychosomatisch oefentherapeuten bevorderen de stressbestendigheid en motivatie van de cliënten door positieve emoties te versterken en weet te hebben van factoren die invloed hebben op de bevologenheid.

## **Psychosomatisch Oefentherapeut in opleiding**

*Renske Molenaar, oefentherapeut sinds 1977, in opleiding voor psychosomatisch oefentherapeut*

Al ruim 30 jaar ben ik werkzaam als oefentherapeut. Vaak had ik het gevoel dat ik bij psychosomatische klachten de oorzaak van de klacht niet behandelde. Het lichaam heeft

pijn, beperkingen en stoornissen niet door pathologie maar door invloeden en spanningen vanuit de omgeving. Deze prikkels veroorzaken klachten daar de copingstijl (hantering prikkels) niet juist is. De psychosomatische oefentherapie richt zich zowel op het lichaam als op de psychosociale factoren. De stressoren worden niet slechts benoemd en onderkend maar ook behandeld. Door inzicht en de juiste copingstijl te hanteren kunnen de klachten verdwijnen cq. verminderen. Voor mij is de opleiding tot psychosomatisch oefentherapeut een noodzakelijke - en zeer waardevolle - aanvulling binnen mijn vakgebied. Ik ben nu in staat om bij psychosomatische klachten ook de oorzaak van de klacht, uiteraard samen met de patiënt, te benoemen en te behandelen. Deze aanvulling is voor mij heel belangrijk geweest om met volle overtuiging, enthousiasme en bevologenheid mijn vak te kunnen blijven uitvoeren.

## **Platform Psychosomatiek**

De afgelopen twee jaar is op het gebied van het stimuleren van de verbijzondering zeer hard gewerkt door het Platform Psychosomatiek, in het bijzonder door Margreet Tombrock, Enny Versteeg, Ankie Frijling, Vivienne van Harten, Rian Hesselink, Reino van Straaten en Mascha Aleman. Per 1 februari '08 is Margreet Tombrock, voorzitter Platform Psychosomatiek, opgevolgd door Marleen Visser en is het Platform uitgebreid met vele waardevolle beroepskrachten. De structuur van het Platform gaat verder geprofessionaliseerd worden. Er gaat een folder ontwikkeld worden. Ook producten, richtlijnen, verbetering website ... kortom u hoort weer meer van ons!

Voor algemene informatie kunt u ons bereiken via de e-mail: [werkgroep-psot@wanadoo.nl](mailto:werkgroep-psot@wanadoo.nl) en op de website [www.psychosomatiek-therapie.nl](http://www.psychosomatiek-therapie.nl).

## VvOCM

Naast de psychosomatische oefentherapie is de algemene oefentherapie Cesar/Mensendieck onder andere gericht op het verminderen van klachten door het bewust worden en doorbreken van gewoontes in houding en beweging. Met andere woorden: de cliënt leert zijn klachten begrijpen en er zelf iets aan te doen waardoor hij weer optimaal kan functioneren in zijn dagelijkse activiteiten. Deze methodische aanpak is vertaald in individuele therapie en/of zorgprogramma's voor:

- rugscholing
- nek/schouder-scholing
- valpreventie
- heuprevalidatie
- bekkenstabiliteit/continentie
- artrose/reuma/osteoporose: beweegprogramma's voor kwaliteit van bewegen & leven
- uit de bocht – in de bocht – protocol voor scolioses
- diabetes beweegprogramma

Een oefentherapeut is niet voor niets een allround bewegingscoach, die de cliënt traint in het toepassen van de beste manier van bewegen bij zijn/haar dagelijks voorkomende activiteiten.

De VvOCM behartigt de belangen van de aangesloten therapeuten en optimaliseert en borgt de kwaliteit van de beroepsuitoefening. Daarnaast wordt er gewerkt aan de naamsbekendheid en de marktpositie van de oefentherapeut. De vereniging telt ca. 2000 leden. Er zijn in totaal ongeveer 1000 praktijkadressen die over 23 regio's zijn verdeeld.

### Meer informatie?

Bent u geïnteresseerd in een publicatie over een van de onderwerpen neemt u dan contact op met:

#### Vereniging van Oefentherapie Cesar en Mensendieck (VvOCM)

Ingrid de Wilt-Hansen  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht

Telefoon: (030) 262 56 27

E-mail: [pers@vvocm.nl](mailto:pers@vvocm.nl)

Internet: [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)

Wij zijn u graag van dienst en weten wat u beweegt.