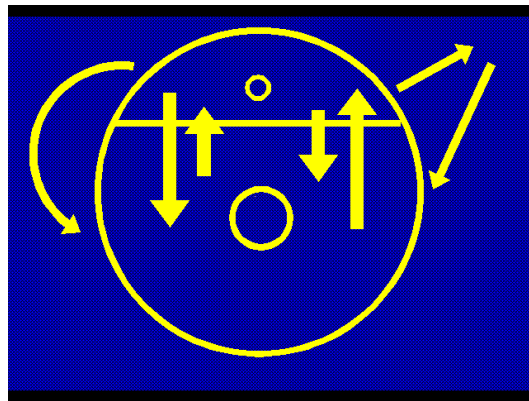


BEROEPSPROFIEL AOT

**Adem en Ontspanningstherapie / training,
methode Van Dixhoorn**



**Van Dixhoorn Vereniging (VDV) voor AOT,
April 2009**

Verantwoording

Dit beroepsprofiel is tot stand gekomen op initiatief van de VDV, opgesteld door een projectgroep van de VDV (Y. Esser) en de AOS (W. Stibbe en G. van Holland) en begeleid door het Centrum voor AOT (J. van Dixhoorn). Hierbij is gebruik gemaakt van de richtlijn 'Raamwerk Beroepsprofiel, Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO'.

In april 2008 is het concept aan een klankbordgroep voorgelegd en waar nodig aangepast.

In juni is het verspreid onder de Adem- en Ontspanningstherapeuten, met daarbij het verzoek het van commentaar te voorzien. Aan dit verzoek om commentaar te geven aan de projectgroep is uitgebreid gehoor gegeven. Bovendien is het voorgelegd aan de Raad van het Advies van het Centrum voor AOT. Al het commentaar is door de projectgroep beoordeeld en waar nodig verwerkt. De eerste versie werd op de ALV van de VDV op 4 oktober 2008 besproken en goedgekeurd.

Voorjaar 2009 is het door een externe deskundige beoordeeld. De aanpassingen die daaruit zijn voortgevloeid zijn aan de leden voorgelegd. Deze tweede versie is per mandaat goedgekeurd op ...juli 2009.

VDV: Van Dixhoorn Vereniging voor AOT

e-mail: vdv-aot@xs4all.nl

website: www.vandixhoornvereniging.nl

AOS: Adem- en Ontspanningstherapie Stichting

e-mail: info@ademtherapie-aos.org

website: www.ademtherapie-aos.org

Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

e-mail: vdixhoorn@euronet.nl

website: www.methodevandixhoorn.com

INHOUD

VOORWOORD	4
Hoofdstuk 1: DE METHODE	
1.1 Definitie van AOT:.....	6
1.2 Omschrijving van de Adem- en Ontspanningstherapie/training methode Van Dixhoorn	6
1.3 verslaglegging	8
Hoofdstuk 2: PLAATSBEPALING	9
2.1 AOT'ers in de eigen praktijk (vrije vestiging)	9
2.2 AOT'ers in de intramurale gezondheidszorg	9
2.3 AOT'ers in overige werkgebieden	9
Hoofdstuk 3: FUNCTIE-INHOUD	10
3.2 Taakgebied Algemene taken	10
3.3 Taakgebied Behandeling op basis van AOT	10
3.4 Taakgebied Preventie	11
3.5 Taakgebied AOT binnen een leertraject.....	11
3.6 Taakgebied Samenwerking	11
3.6.1 Samenwerking met andere zorgverleners:	11
3.6.2 Samenwerking met andere begeleiders/docenten binnen een leertraject	11
3.7 Taakgebied Voorlichting	12
3.8 Taakgebied Beheren.....	12
3.9 Taakgebied Geven van onderwijs	13
3.10 Taakgebied Verrichten van (wetenschappelijk) onderzoek	13
3.11 Taakgebied Evalueren van beroepsmatig handelen	13
3.12 Taakgebied Ontwikkelen van individuele kennis en kunde	13
3.13 Taakgebied Ontwikkelen van het eigen beroep	14
Hoofdstuk 4: FUNCTIE-EISEN	15
4.1 Opleiding en (bij)scholing.....	15
4.1.1. Vooropleiding	15
4.1.2 Opleiding	15
4.1.3 (Bij)scholing.....	15
4.2 Kerncompetenties.....	15
4.2.1 Kennis.....	15
4.2.2 Zelfstandigheid.....	15
4.2.3 Sociale vaardigheden.....	15
4.2.4. Functioneren.....	15
4.2.5 Uitdrukkingsvaardigheden	15
4.2.6 Vaardigheid in begeleiding (attitude).....	16
4.2.7 Oplettendheid	16
4.2.8 Integriteit en betrouwbaarheid.....	16
4.2.9 Voorkomen en gedrag	16
4.2.10 Gevoel voor het menselijk lichaam.....	16
Hoofdstuk 5: HISTORISCH RAAMWERK	17
5.1 Ontstaansgeschiedenis van de methode Van Dixhoorn	17
Bijlage: Verklarende woordenlijst	18
Overige documenten:	19

VOORWOORD

Adem- en Ontspanningstherapie/training methode Van Dixhoorn (AOT) is een zelfstandige behandelmethode. Het is niet voorbehouden aan bestaande beroepsgroepen, maar omvat een nieuw vakgebied. Het beroep is nog voortdurend in ontwikkeling. Dit betreft aanpassingen en/of verbeteringen binnen het vakgebied, zoals verdieping van mogelijkheden en uitbreiding van kennis, en wordt mede beïnvloed door externe maatregelen, ontwikkelingen en regelgeving.

De term beroepsprofiel verwijst naar een gestructureerde verzameling uitspraken over functie, taken en competenties die als regel in een omschrijving van een bepaald beroep voorkomen. Met het beroepsprofiel wordt de vraag beantwoord wat de specifieke functie is van de AOT'er en welke specifieke taken bij deze functie horen. De AOT'er dient bij de uitoefening van zijn beroep te voldoen aan de omschrijving van deze functie en taken en daarbij over de benodigde competenties te beschikken.

Het beroepsprofiel probeert duidelijkheid te verschaffen aan diegene, die met Adem- en Ontspanningstherapie/training in aanraking komt. Tevens biedt het een raamwerk van waaruit de beroepsgroep de AOT verder kan ontwikkelen. De noodzaak voor de ontwikkeling van een beroepsprofiel vloeit, naast de al genoemde omstandigheden, voort uit een aantal feiten:

- De AOT'er dient zorg te dragen voor een overzichtelijke plaats van de AOT; niet alleen binnen de zorgverlening, maar ook daar buiten zoals in leertrajecten, waarbij vaardigheden worden aangeleerd die het functioneren kunnen verbeteren.
- Vanwege het ontbreken van een wettelijke bescherming heeft tot nu toe iedereen de mogelijkheid zich als Adem- en Ontspanningstherapeut/trainer te presenteren. Daarom is het voor de beroepsgroep noodzakelijk het beroep van AOT'er helder te omschrijven en te begrenzen. Door het opstellen van een beroepsprofiel wordt de doelgroep bepaalde garanties geboden betreffende deskundigheid, professionaliteit en integriteit van de begeleider (AOT'er). Het beroepsprofiel van de AOT'er biedt de doelgroep kwaliteitsnormen betreffende deskundigheid, professionaliteit en integriteit.
- Voor de cliënt en de verwijzer is duidelijkheid betreffende het beroep van AOT'er van het grootste belang; de cliënt heeft dan binnen de zorgverlening en/of een leertraject de mogelijkheid de voor hem meest passende begeleiding te kiezen.

Individuele cliënten kunnen mensen zijn van alle leeftijdscategorieën met allerlei redenen om te willen starten met AOT. Zij worden bijvoorbeeld doorverwezen door een arts of specialist, of worden aangemeld door een werkgever, of nemen zelf het initiatief om zich tot een AOT'er te wenden voor begeleiding.

Opdat de cliënt zich kwetsbaar op kan stellen en kan vertrouwen op de professionaliteit van de begeleider is het een vereiste dat de AOT'er correct omgaat met de persoonlijke omstandigheden en gegevens van de cliënt. De normen en waarden die van toepassing zijn op de omgang met de cliënt staan beschreven in het reglement voor Ethiek van de VDV.

Het beroepsprofiel is opgebouwd uit verschillende hoofdstukken:

Hoofdstuk 1 omvat de omschrijving van de Adem- Ontspanningstherapie/training methode Van Dixhoorn en de functie van de AOT'er.

Hoofdstuk 2 beschrijft de plaats van de AOT in de gezondheidszorg en in leertrajecten.
Hoofdstuk 3 geeft vorm aan de functie-inhoud; hierbij worden de verschillende taken van een AOT'er beschreven. De taken dienen om het gestelde in de functieomschrijving te realiseren; de taken vormen een met elkaar samenhangend geheel van activiteiten.

In hoofdstuk 4 komen de functie-eisen aan bod; dit zijn de competenties waarover een AOT'er moet beschikken om op deskundige wijze te kunnen voldoen aan de taken gesteld in hoofdstuk 3.

Hoofdstuk 5 geeft een beschrijving van de ontwikkeling van de methode door dr. J.J. van Dixhoorn.

In de bijlage worden een aantal termen verduidelijkt.

De overige documenten zijn losbladig bijgevoegd. In het beroepsprofiel wordt hier naar verwezen.

Hoofdstuk 1: DE METHODE

1.1 Definitie van AOT:

Ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke ontspannen adembeweging, die door het gehele lichaam voelbaar is. Ontspanningstherapie is het bewust worden en leren hanteren van lichamelijke en mentale gespannenheid. Samen genomen bieden zij de middelen waarmee een mens in zichzelf de eigen spanning kan regelen, via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling. Daarmee kan ontdekt worden of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning, die eigenlijk onnodig is en verminderd kan worden.

1.2 Omschrijving van de Adem- en Ontspanningstherapie/training methode Van Dixhoorn

De achtergrondgedachte van de methode Van Dixhoorn is dat de mogelijkheid tot het vergroten van de interne zelfregulatie van spanning in het individu onderzocht en gefaciliteerd kan worden. Dat wil zeggen het bevorderen van een gezonde verhouding tussen de bewuste zelfwaarneming van de persoon en diens eigen levende lichaam.

AOT is een zelfstandige behandelmethod. Voor sommige cliënten is het een primaire behandeling en voor anderen kan het een belangrijke aanvulling zijn op het normale handelen door arts, psycholoog of therapeut. Het is niet voorbehouden aan bepaalde beroepsgroepen. AOT is discipline overstijgend, want het leren omgaan met spanning is in elk beroep aan de orde. Naast objectieve kennis is de eerste persoon werkelijkheid (subjectieve werkelijkheid) essentieel. Dit vergt een uitvoerige ervaring van de begeleider.

Van belang is te vragen naar de dynamiek (ontwikkeling, ontstaan en beleving) van de klachten. Het op een deskundige wijze omgaan met de complexiteit van spanningsproblematiek vergt een uitvoerige extra opleiding, veelal als aanvulling op een eerdere HBO/WO-opleiding, of een kwalitatief vergelijkbaar denk-/handelniveau.

AOT kan ook ingezet worden als onderdeel van een leertraject om de kwaliteit van functioneren te verhogen; zoals in de zang- en muziekwereld, in de theaterwereld, in de sportwereld en als basis voor bijv. Yoga. Daarnaast is het een methode die gebruikt kan worden in 'coachingstrajecten' en bij reïntegratie na ziekte. Tevens kan het preventief worden ingezet. In principe kan AOT voor elk individu nuttig zijn; het is een manier om de zelfkennis te vergroten en werkt door op vele terreinen in iemands leven.

Wanneer de verhouding tussen de bewuste zelfwaarneming en het levende lichaam gebrekkig is, kan er een verhoogde spanning ontstaan, die niet meer gevoeld wordt. Deze overspanning is onnodig en herstelbaar en daarom dysfunctioneel te noemen. Het is een 'vertrouwd' geworden toestand, die veelal onbewust de voedingsbodem vormt voor klachten en dysfunctioneren. Hier wordt door artsen en anderen vaak zorg voor geboden die veelal niet passend is en het probleem niet oplost. Veel klachten zijn daarom 'onbegrepen'. Wanneer door AOT de zelfregulatie van spanning toeneemt, zal deze voedingsbodem afnemen en daarmee ook de zorgbehoefte.

De kwaliteit van de methode is dat het niet uitgaat van een vaststaand model van oorzaak en gevolg, maar dat de therapeut al behandelend onderzoekt en de begeleiding afstemt op de respons van de cliënt. Dit wordt werken volgens het procesmodel genoemd.

AOT gaat rationeel en zuiver om met de onzekerheid over de oorzaak van klachten. Spanningsklachten zijn nauwelijks te diagnosticeren omdat het geen specifieke klachten zijn en er

geen specifieke oorzaak voor is aan te wijzen. Hun aard wordt vaak achteraf duidelijk, bijvoorbeeld doordat ze afnemen in respons op ontspanning. AOT komt daarom goed tot zijn recht als eerste fase in een 'stepped care' aanpak van klachten zonder duidelijke oorzaak.

Tijdens de begeleiding ligt de focus op de gehele mens en de interne en externe factoren, die tot spanning leiden en niet op de behandeling van klachten. De cliënt leert d.m.v. instructies zijn eigen lichamelijke werkelijkheid te ervaren en beïnvloeden en passende maatregelen te nemen als de spanning te hoog oploopt. Eventueel kunnen handgrepen (zachte manuele technieken) gebruikt worden om de ervaring te verdiepen en de instructies te verduidelijken.

De ervaringen opgedaan bij het oefenen worden begeleid, zodat de cliënt op een gezonde manier met zijn spanning leert om te gaan. De begeleiding omvat het gebied van omgaan met innerlijke ervaringen van lichamelijke en/of emotionele aard. De interpretatie daarvan als ook het herkennen en identificeren van externe belastende omstandigheden (stressoren) en het onderzoeken van mogelijkheden om daar beter mee om te gaan, vormt ook een deel van de begeleiding.

Tijdens een individuele behandeling vindt na vier sessies (proefbehandeling) een evaluatie plaats. Bekeken wordt of er een ingang voor spanningsregulatie is gevonden en in welke mate de klachten daarop reageren. Daarnaast wordt bekeken of er beperkende voorwaarden zijn, die een rol spelen in de verhoogde spanning. Beperkende voorwaarden zijn somatische, psychische of sociale factoren, die er voor zorgen dat de spanning hoog op blijft lopen. Het zijn actuele stressoren. Dit betekent dat er een onderscheid gemaakt wordt tussen de gevolgen van deze actueel belastende factoren en de langzaam opgebouwde overspanning in het individu, die dysfunctioneel is en relatief losstaat van de situatie. Het maken van een onderscheid is gecompliceerder als er sprake is van patroonbinding en/of traagheid van reageren.

Als er geen ingang voor spanningsregulatie wordt gevonden stopt de behandeling. Als er een ingang is gevonden en de klachten reageren niet, is er reden om aan te nemen dat de oorzaak niet lag in de dysfunctionele overspanning. De behandeling wordt in dat geval niet voortgezet. Mogelijk heeft er een verheldering plaatsgevonden van andere factoren, die de oorzaak zijn van de klachten.

Als er wel een ingang is gevonden en de klachten reageren wordt de behandeling in overleg met de cliënt gestopt bij voldoende resultaat of voortgezet bij een te verwachten verdere verbetering. Dit kan zowel individueel als in groepsverband.

AOT is, mits deskundig uitgevoerd, een veilige methode voor de behandeling van spanningsklachten. Het begeleidt cliënten in het leren hanteren van interne en externe spanning. Het is naast een therapeutische methode ook een pedagogische methode, die de persoon zijn eigen aandeel in zijn gezondheid leert kennen. Het wijst iemand op zijn eigen mogelijkheden en verantwoordelijkheid met betrekking tot hoe hij met zichzelf omgaat.

AOT omvat aandachtsoefeningen en cognitieve herstructurering, evenals bewegings- en adem oefeningen. AOT is multimodaal; in principe zijn alle belangrijke mogelijkheden voor zelfregulatie van spanning aanwezig. De gedachte is dat wanneer er op deze wijze geen ingang gevonden wordt, daar waarschijnlijk een reden voor is bij de cliënt en de kans heel klein is dat met een andere ontspanningsmethode wel een ingang is te vinden.

AOT kan tevens ingezet worden om het niveau van overspanning te meten en daarmee het risico op het ontwikkelen van klachten.

AOT kan goed in de preventieve sfeer worden gebruikt ter voorkoming van het ontwikkelen van klachten. Meestal gebeurt dit in groepslessen. Het niveau van overspanning wordt bepaald aan de hand van de moeite, die een cliënt heeft met het aanleren van ontspanningsinstructies.

Bij een verhoogd spanningsniveau kan besloten worden voor individuele begeleiding volgens het procesmodel om de mogelijkheden voor vergroting van de interne zelfregulatie te verkennen. Een verbeterde interne zelfregulatie verkleint de kans op het ontwikkelen van klachten.

In een leertraject kan AOT als ondersteuning worden gebruikt om bepaalde vaardigheden te vergroten. Het uitgangspunt is dat ontspanningstherapie educatief is. Het accent ligt op het verhogen van de kwaliteit van functioneren. Ontspanningsinstructie wordt gebruikt door docenten die scholing, vorming en training geven in allerlei disciplines, zoals muziek, dans en sport. Tevens kan het worden gebruikt door trainers in het bedrijfsleven als ondersteuning in een 'coachingstraject'. De toets voor nuttig effect van ontspannen vindt plaats in het dagelijks leven. Wanneer generalisatie optreedt door ontspanningsinstructie, zal de kwaliteit van het handelen verbeteren: efficiënter en met minder (kans op) klachten. Zo kan de sporter leren om zijn coördinatie te verbeteren en blessures te voorkomen, de zanger om zijn stem beter te gebruiken, de muzikant hoe hij overbelasting tijdens het spelen kan voorkomen en de manager hoe hij beter kan leren presenteren.

Bij groepslessen volgt de AOT'er de richtlijn groepsinstructie en meet het niveau van overspanning.

Voor een uitgebreide beschrijving van de theorie, principes en oefeningen van de AOT wordt verwezen naar het boek Ontspanningsinstructie van dr. J.J. van Dixhoorn.

1.3. Verslaglegging

Van de individuele behandeling wordt nauwkeurige verslaglegging gedaan. De AOT'er evalueert het behandelverloop na de proefbehandeling van 4 sessies, waarbij er een conclusie wordt getrokken over de mate waarin een dysfunctionele spanning aanwezig was. Hierbij kan het aandeel, dat de dysfunctionele spanning had in de eventuele klachten worden onderzocht.

Bij het afsluiten van de behandeling volgt bij goedvinden van de cliënt een rapportage naar de verwijzer.

Na het afronden van individuele begeleiding wordt de uitkomst (via internet) tevens anoniem gemeld bij het 'Resultatenproject'. Het resultatenproject van de AOT registreert de indicatiegebieden en geeft een overzicht van de behandelresultaten.

Bij groepslessen volgt de AOT'er de richtlijn groepsinstructie en meet het niveau van overspanning.

Bij het afsluiten van de behandeling volgt bij goedvinden van de cliënt een rapportage naar de verwijzer. Na het afronden van individuele begeleiding wordt de uitkomst (via internet) tevens anoniem gemeld bij het 'Resultatenproject'. Het resultatenproject van de AOT registreert de indicatiegebieden en geeft een overzicht van de behandelresultaten.

Hoofdstuk 2: PLAATSBEPALING

Binnen het geheel van behandelwijzen in de gezondheidszorg en binnen het geheel van leertrajecten kan men AOT als een duidelijk op zichzelf staand vakgebied beschouwen. De AOT'er functioneert zelfstandig en overziet het terrein van gezondheid en ziekte in hoofdlijnen.

Een AOT'er kan zelfstandig worden geconsulteerd. Doorverwijzing kan plaatsvinden door artsen, andere zorgverleners en andere trainers/docenten.

AOT'ers werken binnen verscheidene werkgebieden. Een aantal is werkzaam in een eigen praktijk of intramurale gezondheidszorg. Een ander deel is werkzaam in werkgebieden, die niet liggen op het terrein van de gezondheidszorg.

De AOT'er heeft binnen de zorgverlening nauw overleg met collega AOT'ers en/of andere disciplines en kan eventueel ook deel uitmaken van een multidisciplinair team.

Ook binnen een leertraject staat de AOT'er in relatie met anderen: de cliënt, collega AOT'ers en andere trainers/docenten.

2.1 AOT'ers in de eigen praktijk (vrije vestiging)

AOT'ers in de eigen praktijk zijn zelfstandige ondernemers. Zij voeren een eigen praktijk of vormen samen met een of meer collega's een maatschap of werken samen met andere disciplines onder één dak. Kenmerkend voor de eigen praktijk is de grote diversiteit aan cliënten, van wie leeftijden, de redenen om te starten met AOT en klachten – en daardoor hun zorgvragen – sterk uiteen kunnen lopen. Een AOT-consult kan ook aangevraagd worden door iemand zonder klachten, die zichzelf beter wil leren kennen en op een ander manier met zichzelf wil leren omgaan.

Een ander kenmerk van de vrijgevestigde AOT'er is dat deze nauw kan samenwerken met andere bij de begeleiding van een cliënt betrokken (para)medici of psychosociale begeleiders. Vrijgevestigde AOT'ers begeleiden (eventueel op medische indicatie) ook cliënten aan huis als deze niet in staat zijn naar de praktijk te komen. Begeleiding kan plaatsvinden op verzoek van een verwijzer. De vrijgevestigde AOT'er kan ook worden gevraagd om een begeleiding voort te zetten van cliënten die eerder in een instelling werden behandeld. Voor een optimale voortzetting is overleg nodig tussen de eerdere begeleiders en de vrijgevestigde AOT'er.

Evenals de collegae in de intramurale gezondheidszorg en in andere werkgebieden kan de vrijgevestigde AOT'er naast individuele begeleiding ook groepsbegeleiding geven. Een ander facet van de werkzaamheden is het geven van cursussen aan collegae en aan belangstellenden.

2.2 AOT'ers in de intramurale gezondheidszorg

AOT'ers in de intramurale gezondheidszorg zijn werkzaam in diverse instellingen, zoals ziekenhuizen, revalidatiecentra, verpleeghuizen, instellingen voor (verstandelijk) gehandicaptenzorg en psychiatrische instellingen. Zij werken vaak in teamverband met andere disciplines, die elk hun eigen specialisme hebben. De AOT'ers in de intramurale gezondheidszorg werken met cliënten van verschillende leeftijdscategorieën en met verschillende klachten.

2.3 AOT'ers in overige werkgebieden

Met AOT'ers in overige werkgebieden worden de AOT'ers bedoeld, die AOT inzetten als ondersteuning in een leertraject. Dit kan zijn op het gebied van zangopleidingen of muziekopleidingen, in de theaterwereld, in de sportwereld, in 'coachingstrajecten', bij reïntegratie na een ziekteperiode of als basis in de Yoga. Of op preventief gebied.

Hoofdstuk 3: FUNCTIE-INHOUD

In dit hoofdstuk wordt de inhoud van de functie weergegeven.

3.1 Taakgebied Overkoepelende taken

De AOT'er:

- a) conformeert zich aan de Richtlijnen voor registratie en herregistratie, welke vastgelegd zijn in het reglement van de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting in 2006;
- b) hanteert bij de uitoefening van zijn beroep de geheimhoudingsplicht zoals beschreven in de Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO) en de gedragsregels van de VDV;
- c) hanteert bij de uitoefening van zijn beroep de grenzen van zijn deskundigheid en bekwaamheid;
- d) hanteert bij de uitoefening van zijn beroep de geldende wettelijke kaders.

3.2 Taakgebied Algemene taken

De AOT'er:

- a) geeft de cliënt zelf de ruimte invloed te hebben op de begeleiding;
- b) past de begeleiding aan de individuele cliënt aan (werkt volgens het procesmodel);
- c) zorgt ervoor dat de cliënt zich veilig voelt in de omgeving waarin de begeleiding wordt geboden, zowel in lichamelijke als in sociale en emotionele zin;
- d) bouwt een relatie op met de cliënt die gebaseerd is op wederzijds respect, openheid, betrokkenheid en verantwoordelijkheid;
- e) hanteert eigen (bewegings)gedrag als voorbeeld en stimulans voor de cliënt;
- f) toont invoelend vermogen ten aanzien van de cliënt en zijn omgeving;
- g) stelt zich op de hoogte van relevante medische informatie en/of sociaal-maatschappelijke gegevens van de cliënt.

3.3 Taakgebied Behandeling op basis van AOT

Onder het verlenen van begeleiding door de AOT'er wordt verstaan het begeleiden van cliënten met mogelijk spanningsgebonden klachten; al dan niet in groepsverband op basis van de methode Van Dixhoorn. Cliënten kunnen op verwijzing van een arts of een andere discipline of op eigen initiatief komen.

De AOT'er:

- a) neemt in geval van verwijzing kennis van de verwijsdiagnose en overige verwijsgegevens opgesteld door de verwijzers en verdiept zich in de geformuleerde verwijsdiagnose;
- b) noteert de klachten in de woorden van de cliënt, hoe ze ontwikkeld zijn en beleefd worden, de voorgeschiedenis en achtergrond, eventueel onderzoek en diagnose, en relevante medicatie. Vraagt naar eventuele medebehandelaars;
- c) geeft uitleg over de methodiek: stelt voor in een proefbehandeling te onderzoeken in welke mate de klachten spanningsgerelateerd zijn;
- d) leert de cliënt instructies en hanteert daarbij het procesmodel; gebruikt eventueel handgrepen (zachte manuele technieken);
- e) begeleidt de oefenervaringen;
- f) in geval van individuele begeleiding: analyseert de rol van de belastende omstandigheden in het instandhouden van de klachten;
- g) evalueert de uitkomst van de begeleiding aan de hand van de bevindingen van de cliënt en eigen observatie;
- h) gebruikt meetinstrumenten volgens de richtlijnen (bijv. Vragenlijst Oefenervaring=VOER; Nijmeegse Vragenlijst voor hyperventilatieklachten=NVL; Algemene Toestandlijst= ATL; Vragenlijst Toepassen van Ontspanning=VTO);
- i) maakt een verslag en rapporteert desgewenst aan de verwijzer.

3.4 Taakgebied Preventie

De AOT'er als begeleider biedt preventieactiviteiten aan om de kans op het (opnieuw) optreden of verergeren van gezondheidsproblemen te verminderen. Preventie is het aanbieden van interventies om gezondheid te bevorderen en ziekten en/of gezondheidsproblemen te voorkomen en zodoende gezondheidswinst te bereiken. Dit kan zowel individueel als in groepen plaatsvinden.

De AOT'er:

- a) reikt ontspanningsinstructies aan;
- b) begeleidt de oefenervaringen;
- c) bepaalt het niveau van overspanning;
- d) onderzoekt de aanwezigheid van (potentiële) spanningsbronnen en de mogelijkheden deze beter te hanteren;
- e) biedt indien gewenst individuele begeleiding aan.

3.5 Taakgebied AOT binnen een leertraject

De AOT'er:

- a) reikt ontspanningsinstructies aan;
- b) begeleidt de oefenervaringen;
- c) helpt de cliënt ontdekken door middel van de opgedane ervaringen/kennis hoe hij een bepaalde taak of functie makkelijker en efficiënter kan uitvoeren.

3.6 Taakgebied Samenwerking

3.6.1 Samenwerking met andere zorgverleners:

Onder samenwerking met andere zorgverleners wordt verstaan het samenwerken met medici, paramedici, en werkers in andere maatschappelijke disciplines, mede om de zorgketen te optimaliseren.

De AOT'er:

- a) handelt binnen de organisatie volgens geldende afspraken en geldende organisatie-/ verantwoordelijkheidsstructuur;
- b) handelt in overeenstemming met het doel en het beleid van de instelling/afdeling/ organisatie met inachtneming van de eigen professionele verantwoordelijkheid;
- c) onderhoudt contacten en maakt afspraken met verwijzers over de begeleiding van cliënten;
- d) onderhoudt contacten en maakt afspraken met collega AOT'ers en/of andere zorgverleners over de begeleiding van de cliënt;
- e) neemt deel aan inter- en multidisciplinair overleg;
- f) voert overleg met andere zorgverleners en deskundigen in het kader van preventieve begeleiding;
- g) onderhoudt contact met de opdrachtgevers bij het uitvoeren van de preventieve taak;
- h) staat open voor de werkwijze van andere zorgverleners en deskundigen.

3.6.2 Samenwerking met andere begeleiders/docenten binnen een leertraject

Onder samenwerking met andere begeleiders/docenten binnen een leertraject wordt verstaan het samenwerken met andere begeleiders en/of docenten, mede om het leerproces te optimaliseren.

De AOT'er:

- a) handelt binnen de organisatie/opleiding volgens geldende afspraken en geldende organisatie-/ verantwoordelijkheidsstructuur;
- b) handelt in overeenstemming met het doel en het beleid van de organisatie/opleiding met inachtneming van de eigen professionele verantwoordelijkheid;

- c) onderhoudt contacten en maakt afspraken met collega AOT'ers en andere begeleiders/docenten over de begeleiding van de cliënt;
- d) neemt deel aan inter- en multidisciplinair overleg;
- e) onderhoudt contact met de opdrachtgevers bij het uitvoeren van de begeleidende taak;
- f) staat open voor de werkwijze van andere begeleiders en docenten.

3.7 Taakgebied Voorlichting

Onder voorlichten wordt verstaan het verstrekken van informatie aan mogelijk geïnteresseerden in de (para)medische wereld, in het onderwijs en aan belangstellenden.

De AOT'er:

- a) draagt zorg voor het verstrekken van algemene informatie over het belang van gezonde spanningsregulatie en specifieke informatie over de methode Van Dixhoorn;
- b) geeft aan hoe de cliënt en/of voor de cliënt relevante personen wensen, twijfels en bezwaren kenbaar kan/kunnen maken en waar een eventuele klacht kan worden ingediend;
- c) geeft informatie en voorlichting door middel van presentaties en/of workshops aan verwijzers en/of andere zorgverleners over doel, werkwijze en werkerrein van de AOT;
- d) geeft informatie en voorlichting door middel van presentaties en/of introductiecursussen binnen opleidingen over de rol van AOT in een leertraject;
- e) geeft informatie en voorlichting door middel van presentaties en/of introductiecursussen aan belangstellenden;
- f) stelt voorlichtingsmateriaal beschikbaar voor geïnteresseerden, zoals de cliëntenfolder, het jaarrapport van de AOS, relevante artikelen de AOT betreffend;
- g) geeft bekendheid aan de website van de methode Van Dixhoorn, van de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting en de Van Dixhoorn Vereniging voor Adem- en Ontspanningstherapie.

3.8 Taakgebied Beheren

Onder beheren worden die beroepstaken gegroepeerd, die betrekking hebben op het beheren van de eigen onderneming/organisatie/afdeling (zie ook 'Reglement voor Praktijkinrichting en –voering').

De AOT'er:

- a) verzorgt de planning en administratie van afspraken met cliënten;
- b) verzorgt de registratie en archivering van gegevens van cliënten in een cliëntenbestand, met inachtneming van relevante privacywetgeving; zoals Wet Persoonsregistratie (WPR) en richtlijnen voor verslaglegging van de VDV;
- c) treft regelingen voor klachten van cliënten en/of voor de cliënt relevante personen;
- d) geeft de cliënt desgevraagd inzage in diens dossier;
- e) verzorgt de verslaglegging en voert gegevens van de behandeling in het Resultatenproject van de AOS in;
- f) verzorgt de financiële administratie rond cliënten;
- g) draagt zorg voor een optimale bereikbaarheid, toegankelijkheid, beschikbaarheid en hygiëne van de begeleidingsruimte;
- h) verzorgt de administratie van de praktijk;
- i) verzorgt de verslaglegging aan de verwijzer bij goedvinden van de cliënt;
- j) verzorgt een persoonlijk jaarverslag voor de AOS;
- k) regelt waarneming bij ziekte, vakantie e.d. en draagt zorg voor continuïteit van de begeleiding;
- l) levert een bijdrage aan het afdelings-/werkoverleg met betrekking tot de organisatie binnen de praktijk/afdeling/opleiding;
- m) levert een bijdrage aan het beleid van de praktijk/afdeling/opleiding;

- n) draagt zorg voor overeenkomsten (zoals samenwerkings-, huurovereenkomst-, maatschap-
contract) die voldoen aan de wetgeving;
- o) stelt een offerte op voor een eventuele opdrachtgever;
- p) voert overleg en/of onderhandelt – eventueel in regionaal verband – met zorgverzekeraars
of opdrachtgevers;
- q) maakt de cliënt attent op de lengte van de wachtlijst en de mogelijkheid tot behandeling in
een andere praktijk;
- r) evalueert de organisatie en het beheer van de vrijgevestigde praktijk en/of afdeling in de in-
stelling.

3.9 Taakgebied Geven van onderwijs

Onder het geven van onderwijs wordt verstaan het verzorgen van een introductie cursus (van
tenminste 10 - 12 uur) aan beroepsmatig geïnteresseerden, waarin een basale hoeveelheid in-
structies wordt aangeleerd en de theoretische achtergrond van de methode wordt uitgelegd.

3.10 Taakgebied Verrichten van (wetenschappelijk) onderzoek

Onder het verrichten van onderzoek worden die taken gegroepeerd, die betrekking hebben op
het leveren van bijdragen aan (wetenschappelijk) onderzoek.

De AOT 'er:

- a) verleent medewerking aan het verzamelen van gegevens door deelname aan het Resultaten-
project van de AOS;
- b) signaleert onderwerpen voor het verrichten van (wetenschappelijk) onderzoek op basis van
systematisch bijgehouden behandelresultaten;
- c) verricht zelfstandig of in samenwerking met anderen (wetenschappelijk) onderzoek naar as-
pecten van de AOT;
- d) presenteert onderzoeksresultaten, onder andere door middel van publicatie, berichtgeving
in vaktijdschriften en deelname aan symposia, congressen en workshops.

3.11 Taakgebied Evalueren van beroepsmatig handelen

Onder het evalueren van het beroepsmatig handelen worden die beroepstaken gegroepeerd die
betrekking hebben op het individueel of met anderen bespreekbaar maken van het beroepsma-
tig handelen.

De AOT 'er:

- a) evalueert het eigen beroepsmatig handelen door middel van zelfreflectie;
- b) maakt gebruik van de door de AOS ontwikkelde richtlijnen voor het maken van een jaar-
verslag, een proefbehandeling, een casus en de evaluatie van groepslessen met gebruik van de
daarbij behorende formulieren; zoals aangegeven op www.methodevandixhoorn.com;
- c) maakt binnen een interdisciplinair/multidisciplinair team het beroepsmatig handelen be-
spreekbaar;
- d) neemt deel aan intervisiebijeenkomsten en vraagt om supervisie waar nodig.

3.12 Taakgebied Ontwikkelen van individuele kennis en kunde

Onder het ontwikkelen van individuele kennis en kunde worden die beroepstaken gegroepeerd
die betrekking hebben op het bijhouden en ontwikkelen van eigen kennis en kunde in het vak-
gebied en van ontwikkelingen daarbuiten die van invloed zijn op het eigen vakgebied.

De AOT 'er:

- a) neemt deel aan intervisie;
- b) signaleert eigen bij- en nascholingsbehoeften;
- c) houdt vakliteratuur bij om op de hoogte te blijven van trends en ontwikkelingen in het vak-
gebied;

- d) neemt deel aan congressen, symposia, bij- en nascholingscursussen en lezingen, die een relatie hebben met het vakgebied van de AOT'er;
- e) neemt deel aan scholing;
- f) houdt zich op de hoogte van nieuwe kwaliteitsinstrumenten;
- g) onderhoudt contacten met leden van de eigen beroepsgroep en andere beroepsbeoefenaren ten aanzien van ontwikkelingen in relatie tot het vakgebied;
- h) houdt zich op de hoogte van maatschappelijke- en politieke ontwikkelingen die consequenties kunnen hebben voor het eigen beroep.

3.13 Taakgebied Ontwikkelen van het eigen beroep

Onder het ontwikkelen van het eigen beroep worden die beroepstaken gegroepeerd die betrekking hebben op het profileren van het eigen beroep, zowel inhoudelijk als beleidsmatig.

- a) ontwikkelt en voert actief PR-beleid voor het eigen beroep;
- b) profileert zich als AOT'er in overlegorganen, commissies en dergelijke, zowel op nationaal- als internationaal niveau;
- c) levert een bijdrage aan de ontwikkeling van kwaliteitscriteria voor het beroepsmatig handelen volgens het procesmodel;
- d) levert een bijdrage aan de ontwikkeling van procedures, richtlijnen en andere kwaliteitsinstrumenten;
- e) levert een bijdrage aan de activiteiten van de beroepsvereniging: de Van Dixhoorn Vereniging voor Adem- en Ontspanningstherapie;
- f) levert een bijdrage aan beleidsvoorbereidende en beleidsbepalende activiteiten rondom het eigen beroep ten gevolge van politieke- en maatschappelijke ontwikkelingen;
- g) draagt nieuwe ontwikkelingen uit het werkveld aan ten behoeve van de opleiding AOT;
- h) levert door middel van publicaties een bijdrage aan de kennisverspreiding over de methode Van Dixhoorn;
- i) levert een bijdrage aan werkterreinverbreding van AOT.

Hoofdstuk 4: FUNCTIE-EISEN

4.1 Opleiding en (bij)scholing

4.1.1. Vooropleiding

Minimaal HBO, met raakvlakken op dit vakgebied zoals paramedische, psychosociale en educatieve beroepen, of een vergelijkbare of aanverwante opleiding hebben. Uitzondering wordt gemaakt voor mensen, die door langdurige werkervaring een vergelijkbaar werk- en denkniveau hebben bereikt.

4.1.2 Opleiding

De AOT'er voldoet aan de eindtermen die door het Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie zijn opgesteld, en welke een uitwerking en concretisering zijn van dit beroepsprofiel.

4.1.3 (Bij)scholing

De AOT'er wordt opgenomen in het register van de AOS als hij voldoet aan de eisen voor het verkrijgen en behouden van het certificaat zoals omschreven in het 'Reglement registratie en herregistratie' van de AOS. Dit omvat regels voor (bij-)scholing, intervisie en het periodiek ter beoordeling inleveren van een casus.

4.2 Kerncompetenties

4.2.1 Kennis

Ruime achtergrondkennis en brede ervaringskennis zijn nodig voor het verrichten van werkzaamheden binnen het vakgebied. Er worden gespecialiseerde werkwijzen en technieken toegepast.

4.2.2 Zelfstandigheid

De functie vereist inzicht in het werken conform het procesmodel, waarbij de functie naar eigen inzicht wordt uitgeoefend aan de hand van hoofdlijnen behorend tot het procesmodel. De AOT'er moet in staat zijn te beoordelen of AOT geïndiceerd is.

4.2.3 Sociale vaardigheden

De functie wordt gekenmerkt door redelijk intensieve contacten met patiënten, waarbij naast somatische zorg een belangrijk deel van de zorg bestaat uit het eventueel gedurende langere tijd psychosociaal begeleiden en/of stimuleren van patiënten tot een zekere veranderingsbereidheid.

4.2.4. Functioneren

De AOT'er functioneert volgens de omschrijving van het beroep in het Beroepsprofiel AOT

4.2.5 Uitdrukkingsvaardigheden

De functie vereist dat de AOT'er in staat is, zowel mondeling als schriftelijk een onderbouwing van de methode te geven aan de cliënt en aan derden: zoals verwijzers, collegae en/of opdrachtgevers. Ook is een grote vaardigheid in het onder woorden brengen van de vele subtiele ervaringsmogelijkheden op een concrete en duidelijke wijze een vereiste. Een en ander ten aanzien van de eventuele veranderingen in de inwendige gespannenheid

4.2.6 Vaardigheid in begeleiding (attitude)

De functie vereist dat de AOT'er een neutrale houding heeft en in staat is de deelnemer niet suggestief te begeleiden bij zijn oefenervaring, de deelnemer zijn weg te laten vinden, te luisteren, problemen te laten bij wie ze horen, en te ondersteunen.

4.2.7 Oplettendheid

De functie vereist aandacht en opmerkzaamheid bij de uitvoering van vaktechnisch uitvoerende werkzaamheden in bedrijfs- of zorgverleningssituaties. Onvoldoende oplettendheid heeft consequenties voor de voortgang en de kwaliteit van het eigen werk of voor het welbevinden van patiënten.

4.2.8 Integriteit en betrouwbaarheid

Hoge eisen worden gesteld aan integriteit en betrouwbaarheid (zie reglement voor Ethiek)

4.2.9 Voorkomen en gedrag

Hoge eisen worden gesteld aan voorkomen en/of gedrag (zie reglement voor Ethiek)

4.2.10 Gevoel voor het menselijk lichaam

Hoge eisen worden gesteld aan gevoel voor het menselijke lichaam. Hierbij wordt gedacht aan het juist kunnen interpreteren van de reacties van het lichaam en de behandeling daar nauwlettend op aan kunnen passen.

Hoofdstuk 5: HISTORISCH RAAMWERK

5.1 Ontstaansgeschiedenis van de methode Van Dixhoorn

Van Dixhoorn raakte tijdens zijn medicijnenstudie geïnteresseerd in bewustwording van het lichaam als middel om de subjectieve en menselijke kant in de gezondheidszorg te versterken d.w.z. het eigen aandeel van een persoon in zijn gezondheid. Hij werkte mee aan een onderzoek naar het gebruik van biofeedback bij hartpatiënten. Dit resulteerde in een eerste rapport waarin methodes uit de ademtherapie, ontspanningstherapie, yoga, massage en psychologie samengebracht werden tot een eigen model van ontspanningsinstructie. Hij heeft een zeer brede achtergrond door verschillende opleidingen in o.a. manuele therapie, acupunctuur, yoga, Feldenkrais methode en craniosacraal therapie.

Van Dixhoorn heeft gedurende een aantal jaren een inloopspreekuur gehad voor stresspatiënten in het Kennemer Gasthuis. Ook heeft hij samengewerkt met zangpedagoog Bram Balfourt ('74- '81), die een eigen praktijk had in het AZU, afdeling longziekten (o.a. astma- en emfyseempatiënten en later ook hyperventilatiepatiënten). Samen met Balfourt heeft hij een boek geschreven: "Ademen wij vanzelf?" (1979).

Met Balfourt heeft Van Dixhoorn de cursus Ademtechniek gegeven, waar later de Leergang Ademtherapie uit is ontstaan. Deze Leergang is in de loop van de jaren verder ontwikkeld en gegroeid tot de methode Van Dixhoorn voor Adem- en Ontspanningstherapie.

Er is een grootschalig wetenschappelijk onderzoek geweest naar de effecten van het toepassen van deze methode bij hartinfarctpatiënten. Jan van Dixhoorn publiceerde hierover in internationale wetenschappelijke tijdschriften en promoveerde cum laude op dit onderwerp. Hij heeft zijn werk op diverse internationale congressen gepresenteerd. Vanaf 1994 zijn er werkmappen gemaakt voor de cursus in de hartrevalidatie, de cursus bij het Nederlands Paramedisch Instituut en voor de Leergang Ademtherapie en Adembewustwording. Op grond hiervan verscheen in 1998 het boek "Ontspanningsinstructie, principes en oefeningen".

Inmiddels was de Leergang uitgegroeid tot een 3-jarige deeltijdopleiding voor mensen met een therapeutische- of pedagogische achtergrond. Deze opleiding biedt een basis voor de professionele toepassing van AOT volgens het model van Van Dixhoorn. Deze professionele toepassing wordt ondersteund door het formeren van een Raad van Advies, die sinds 1999 afgestudeerden een certificaat toekent.

In 2002 is de AOS (Adem- en Ontspanningstherapie Stichting) opgericht voor het hooghouden van de kwaliteit van de afgestudeerde therapeuten en het bijhouden van een register van gecertificeerden.

In 2006 is de beroepsvereniging VDV opgericht (Van Dixhoorn Vereniging voor Adem- en Ontspanningstherapie).

In 2007 zijn na een 3-jarige docentenopleiding zes AOT'ers als docent afgestudeerd. Hiermee kan voldaan worden aan de toenemende vraag van scholing en bijscholing in deze methode en is de continuïteit van de driejarige opleiding gewaarborgd.

BIJLAGE: Verklarende woordenlijst

ALV:	Algemene Leden Vergadering
AOS:	Adem en Ontspannings Stichting
AOT:	Adem en Ontspanningstherapie
AOT'er:	Een Adem- en Ontspanningstherapeut/trainer methode Van Dixhoorn, die de opleiding aan het Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie van Van Dixhoorn heeft afgerond met een certificaat.
Begeleiding met AOT:	Het begeleiden van 1) de oefenervaring van cliënten met instructies en handgrepen en 2) hanteren van spanningsbronnen.
Beperkende voorwaarden:	Belastende omstandigheden (op somatisch, psychisch of sociaal vlak), die een spanningsbron zijn en blijven.
Cliënt:	Elk individu dat, elke groep die door een AOT'er begeleid wordt.
Coachingstraject:	Trajecten, veelal binnen het bedrijfsleven; waarbij iemand wordt geleerd beter met zichzelf en zijn omgeving om te gaan.
Competentie:	Kundigheden vereist voor een functie.
Dysfunctioneel:	Onvoldoende functionerend
Dysfunctionele spanning:	Spanning die gewoon is geworden, vaak duurzaam aanwezig, maar eigenlijk onnodig, en daarom goed reagerend op AOT
Externe zelfregulatie:	Het beïnvloeden van zichzelf en de eigen spanning door middel van verandering in de omgeving
Handgrepen:	Zachte, manuele technieken, bedoelt om de ervaring van het lichaam te verdiepen of instructies te verduidelijken.
Instructie	Een procedure uit de AOT, die de deelnemer stapsgewijs in staat stelt bij zichzelf contrasten te laten ontstaan die ervaring van (ont)spanning mogelijk maakt; veelal makkelijk uitvoerbaar, aansluitend bij handelingen uit het dagelijks leven en goed generaliseerbaar
Interne zelfregulatie:	Het beïnvloeden van zichzelf en de eigen spanning zonder gebruik van verandering in de omgeving, maar rechtstreeks via aandacht en spieractiviteit
Leertraject:	Het vergroten van vaardigheden en kwaliteit van functioneren; o.a. binnen preventie, onderwijs, sport, dans, muziek, theater .
Metten van overspanning:	Vaststellen van het niveau van overspanning, als de moeite die een cliënt heeft met het aanleren van ontspanningsinstructies.
Niveau van overspanning:	De aanwezigheid van stroefheid in het systeem en moeite met sturen van aandacht, bewegen en ademen om de spanning te regelen a) in balans: de aanwezige spanning is te regelen, instructies volstaan; b) matig verstoord: instructies volstaan niet, individuele begeleiding is nodig; c) sterk verstoord: beperkende voorwaarden domineren, de eerste taak is probleemverheldering
Opbouw van overspanning	De mate waarin de interne referent waarmee men de eigen gespannenheid beoordeelt is opgeschoven naar een hoger niveau van spanning, die daardoor normaal wordt gevonden
Overspanning:	Het oplopen van spanning, in het gehele systeem of lokaal in het lichaam of in lichaamsfuncties, zodanig dat dit gewoon is gaan worden en niet meer als zodanig wordt ervaren. De aanwezigheid kan indirect blijken uit a) een algemene ervaring door de cliënt van onrust en moeilijk functioneren, b) observatie door een derde vanuit een oogpunt van

	een lagere spanning; c) moeizaam verlopen of onaangenaam ervaren van instructies van de AOT.
Preventie:	Het aanbieden van interventies om gezondheid te bevorderen en ziekten en/of gezondheidsproblemen te voorkomen en zodoende gezondheidswinst te bereiken.
Procesmodel:	Het uitvoeren van een interventie zonder kennis of verwachting van de effecten die het heeft, maar met voortdurend contact en feedback over de feitelijk optredende veranderingen bij de cliënt.
VDV:	Van Dixhoorn Vereniging
WGBO:	Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst.

Overige documenten:

De volgende documenten zijn afzonderlijk te raadplegen:

- Statuten van de beroepsvereniging: de Van Dixhoorn Vereniging voor Adem- en ontspanningstherapie (VDV)
- Klachtenreglement
- Reglement voor Praktijkinrichting en –voering
- Reglement voor Ethiek
- Richtlijnen voor registratie en herregistratie van de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting (AOS)
- Eindtermen van het centrum
- Richtlijnen voor groepslessen