



Alice Horsman helpt mensen van klacht naar kracht te gaan

Ze heeft al ruim vijftientig jaar een praktijk voor oefentherapie Cesar in Ommen en werkt elke dag nog met veel plezier. “Als kind hield ik al veel van bewegen”, vertelt Alice Horsman van Oefentherapie Ommen. “Met mooi weer speelde je buiten, dat was vanzelfsprekend in die tijd.”

Daarom koos ze na de HAVO voor de opleiding ‘oefentherapie Cesar’, ook al was dat geen doorsnee keuze. “Voor velen is het wellicht nog vrij onbekend, maar in die tijd had echt helemaal niemand er nog van gehoord.”

Astmacentrum

Nadat ze haar diploma had behaald kon ze meteen aan het werk op haar stageadres ‘Astmacentrum Heideheuvel’ in Hilversum. Daar maakte ze deel uit van een multidisciplinair behandelteam en leerde vanuit een breder gezichtsveld naar mensen en klachten kijken. “Ik gaf adem- en houdingtherapie aan kinderen en volwassenen, leerde ze ontspannen te bewegen en benauwdheidsaanvallen op te vangen. Het zijn vijf leuke en leerzame jaren geweest en hier heeft de basis gelegen voor mijn huidige manier van werken, vertelt Alice.”

Houding en beweging

In het kort komt de therapie er op neer dat cliënten zich meer bewust worden van hun houding en manier van bewegen, dit gaan verbeteren en toepassen in het dagelijks leven en weer beter kunnen functioneren. “Het mooie van de therapie vind ik dat cliënten zelf aan het werk gaan om hun klachten op te lossen, het de zelfredzaamheid vergroot én het bijdraagt aan een gezonde leefstijl.” Ze heeft in haar praktijk in de loop der jaren zo al heel wat cliënten gemotiveerd tot meer en beter bewegen en hen van de pijn af kunnen helpen.

Holistische benadering

Alice: “Ik ging altijd al uit van het gegeven dat lichaam en geest bij elkaar horen bij de behandeling van mijn cliënten, maar sinds ik vorig jaar

de opleiding tot psychosomatisch oefentherapeut heb afgerond kan ik cliënten nog beter begeleiden. Hoofdpijn, moeheid, nek- of rugpijn, hyperventilatie: veel klachten komen voort uit langdurige stress als gevolg van bijvoorbeeld problemen thuis, op school of werk of door een nare gebeurtenis of ziekte. Tijdens therapeutische gesprekken of oefeningen raken mensen vaak geëmotioneerd en komt meestal wel aan het licht wat ‘zeer doet’ of ‘dwars zit’ en waar de pijn dus écht vandaan komt. Heel vaak blijken er negatieve emoties als angst, boosheid, onverwerkt verdriet of schaamte aan ten grondslag te liggen.”

Pijn en emoties

Alice legt voordat ze een behandeling begint uit hoe het lichaam werkt en hoe pijn en emoties worden gereguleerd in de hersenen. Vaak is er sprake van overgevoeligheid van het zenuwstelsel door langdurige stress. “Door de belangrijkste factor, ‘de stressor’, op te sporen en gericht te behandelen kan de rust in het brein terugkeren waarna klachten vaak spontaan afnemen.” Regelmatig krijgt Alice cliënten met somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten (SOLK). Ze hebben dan al een heel circuit van medisch specialisten achter de rug, maar er kan geen fysieke oorzaak gevonden worden. Ook voor deze cliënten kan Alice vaak iets betekenen.

Vergoeding

Cliënten waarderen het werk van Alice met een 9,2 blijkt uit het cliënttevredenheidsonderzoek uit 2015 van Qualizorg. “Belangrijk om te weten”, zegt Alice, “de therapieën worden vergoed door de zorgverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering. Voor behandeling in de praktijk of aan huis is geen verwijfsbrief van een arts nodig.”



Alice Horsman
Oefentherapie Ommen

Praktijk oefentherapie Cesar

Tel. 0529 - 451 257
alice@oefentherapie-ommen.nl
www.oefentherapie-ommen.nl