

## Praktijk voor oefentherapie Mensendieck en Mindfulness van Jolanda Zoet bestaat 40 jaar!

Sinds 1983 werkt Jolanda als **Oefentherapeut** gevestigd in Oude Wetering. In de tussentijd heeft zij vele bijscholingen gevolgd.

Zij mag zich sinds 1999 **McKenzietherapeut** noemen en is daarmee gespecialiseerd op het terrein van hernia's in de nek en lage rug, sinds 2001 is zij ook **Somatical therapist**, dit is een vorm van therapie die zich richt op verstoorde spierketens en de daarbij behorende klachten in heup, rug, bekken, schouder, nek, knie, voet en polsen. Deze vaardigheden gecombineerd komen goed van pas bij het behandelen van mensen met chronische klachten. Zij is lid van het **Netwerk Chronisch Pijn** en helpt mensen weer op weg in hoe hiermee om te gaan, leren omgaan met, en acceptatie van, als zij moeten dealen met klachten die niet meer weg gaan. Haar expertise als **Slaaptherapeut** is ook voor deze mensen vaak een welkome aanvulling. Slaaptherapie is gericht op mensen met inslaap, doorslaap en vroeg wakker worden problematiek en kan bijzonder effectief zijn. Wordt ook ingezet om van slaapmedicatie af te komen. Sinds 2007 is Jolanda ook **Mindfulnesstrainer** en zij begeleidt mensen individueel en in groepsverband hiermee. De officiële MBSR trainingen richt zich op een breed gebied, van persoonlijke ontwikkeling tot stress en burn-outklachten, omgaan met pijn en verdriet, sombere gevoelens en angsten. Het is geen therapie maar blijkt wel veel verlichting te geven en handvatten aan te reiken in periodes van tegenslag en oververmoeidheid.. Het vervolg van de Mindfulness training is de **Compassietraining**. Deze richt zich op de wens om met meer levensgemak om te gaan met onvermijdelijke pijn en tegenslagen van het leven. In 2018 is zij gecertificeerd trainer voor **Mindfulness voor kinderen en jongeren** en voor ouders en leerkrachten **Mindfulness In Opvoeding**. methode van Eline Snel. Zij begeleidt hier kinderen en jongeren met bijvoorbeeld faalangst, onzekerheid, boosheid, niet lekker in je vel zitten, mee, zowel in groepsverband als individueel. En ouders en opvoeders handvatten en tools om in woelige tijden kalm en betrokken te blijven bij de kinderen. In 2022 is zij gecertificeerd als **BML coach** na een 3 jarige deeltijd opleiding **Body-Mind-Language**. Het lichaam is de eerste die vertelt hoe iets binnenkomt en ervaren wordt. Dit is daar opgeslagen via ons lichaamsgeheugen na aanleiding van vroegere ervaringen. Hierdoor reageren we op gebeurtenissen van *nu* met de strategieën van *toen*. Ook al zijn die lang niet altijd helpend en adequaat voor de gebeurtenis of situatie in dit moment. Ons denkende deel is zich daar vaak onbewust van. Via BML laat je het lichaam vertellen, er wordt niet gepraat met het 'denkende' deel. Het gaat niet meer om het verhaal. Met het lichaam kom je bij de onbewuste patronen die daarin opgeslagen zijn en als je daar iets in verandert, verandert er ineens heel veel. In je gevoel, je gedachten en in je gedrag.

In 2023 heeft zij haar certificaat gehaald om de training **Mindfulness verdiepen en Mindfulness communicatie MVMC** te mogen geven. Communicatie met onszelf en de wereld om ons heen, ons kunnen verbinden met onszelf en de ander. Daarnaast heeft zij bijscholingen gevolgd over de **Polyvagaaltheorie**. Dit klinkt dan weer als iets heel nieuws maar dat is het niet. Het is de neurobiologische verklaring waarom mindfulness, compassietraining, somatical oefeningen, de BML, ademoefeningen enz. zo goed werken. Als je begrijpt hoe je zenuwstelsel werkt, dan weet je ook wat te doen als dit van streek is geraakt. De inzichten die de polyvagaaltheorie ons geeft, geeft daarmee ook heel veel

handvatten om onze fysieke spanningen, emoties, ongewenst gedrag te beïnvloeden op een gunstige manier.

Al met al heeft zich zo een heel pakket gevormd waarbij ze mensen kan leren om op een andere manier met hun lichaam, fysieke, emotionele en psychische klachten om te gaan. Alles is gericht op zelfwerkzaamheid, je eigen inzichten en vaardigheden zijn je leidraad, de oefeningen zijn gericht op het ontdekken en vergroten van deze inzichten en vaardigheden.

Tot een jaar terug, stonden de tarieven voor de behandelingen door de zorgverzekeraars al voor het 17e jaar stil terwijl de kosten door de eisen van de zorgverzekeraars (los van de inflatie) daarentegen wel stegen, net zoals de tijdbesteding aan administratie en invullen van formulieren. De scheefstand is dermate groot geworden, dat Jolanda ongeveer tussen de 16 en 20 uur onbetaald werk per week verrichtte. Tijd die zij liever aan het behandelen van patiënten of aan het geven van groepslessen besteedt. Dat is de reden dat zij haar contracten met de grote landelijke zorgverzekeraars per 1 januari 2019 heeft opgezegd. Dit betekent niet dat de behandelingen door haar gegeven dan niet worden vergoed. Het betekent wel dat je zelf je nota in moet dienen bij je zorgverzekeraar en dat deze daar dan een deel van vergoedt. Hoewel daar vanuit de grote zorgverzekeraars wel verandering in lijkt te komen. zij willen misschien de niet gecontracteerde zorgverleners ook geen deel vergoeding meer geven. Onder de noemer dat je geen vrije keuze meer mag hebben in je zorgverlener, ziekenhuis of arts. Let dus op hoe jouw zorgverzekeraar dit aanpakt.

Onze plaatselijke, grootste, [zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid](#), is misschien niet de goedkoopste maar vergoed wel een gelijk aantal behandelingen voor fysiotherapie én oefentherapie. (als je dat doorrekent goed te vergelijken met een goedkopere versie ) Ben je voor 18 behandelingen fysiotherapie verzekerd krijg je er óók 18 voor de oefentherapie. Dat doet verder geen enkele andere zorgverzekeraar! Het bevordert samenwerking tussen beide therapieën en je krijgt de kans om ook te leren anders met jezelf om te gaan zodat de kans op herhaling van klachten veel minder wordt.

Hier heeft zij bewust wel een contract mee afgesloten omdat het een sociale en rechtvaardige zorgverzekeraar is." ( [DSW](#), [Stad Holland](#), [ONVZ](#), [VvAA](#), [Jaah](#), [ENO](#), [OWM Salland](#) zijn de andere zorgverzekeraars waar zij ook een contract mee heeft.)