

Praktijk voor oefentherapie Mensendieck en Mindfulness van Jolanda Zoet bestaat 35 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. De laatste diploma's zijn in 2018 gehaald op het veld van **Mindfulness voor kinderen en jongeren** en voor ouders en leerkrachten **Mindfulness In Opvoeding**. Zij begeleidt hier kinderen en jongeren met bijvoorbeeld faalangst, onzekerheid, boosheid, niet lekker in je vel zitten, mee, zowel in groepsverband als individueel.

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.

De afgelopen 15 jaar zijn de tarieven voor de behandelingen die gegeven worden door de zorgverzekeraars niet gestegen, de kosten door de eisen van de zorgverzekeraars (los van de inflatie) daarentegen wel, net zoals de tijdbesteding aan administratie en invullen van formulieren. De scheefstand is nu dermate groot geworden, dat Jolanda ongeveer tussen de 16 en 20 uur onbetaald werk per week verricht. 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 vergoed.

Onze plaatselijke, grootste, **zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid**, is misschien niet de goedkoopste maar vergoed wel het **dubbele** aantal behandelingen 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.

Willen we de wereld wat socialer en rechtvaardiger maken dan is het misschien goed om zorgverzekeraars die de werkers in de gezondheidszorg niet naar behoren belonen en vertrouwen, als het ons past, niet te belonen met ons lidmaatschap en onze premies.

Jolanda: "Dan zou dit een stap zijn die ik niet had gemaakt want ik wil graag wat ik doe voor iedereen bereikbaar houden".

Een uitspraak van een patiënt van het gesloten ziekenhuis in Flevoland "Ze redden wel de banken maar geen ziekenhuizen van het faillissement"

(Ditzo, Amersfoortse, DSW, ONVZ, OWM Salland zijn de andere zorgverzekeraars waar zij ook een contract mee heeft.)

Ter inspiratie en verduidelijking

Pieter Derks over Menzis <https://www.youtube.com/watch?v=nfKGqiR1ic4>

Over het veranderen van zorgverzekeraars <https://www.youtube.com/watch?v=RKiwDLgtkjQ>

Jolanda Zoet,

Trainer Mindfulness.MBSR,
Compassietrainer,MBCT
Mindfulness-Jongerentrainer 5-19 jaar
Trainer Mindfulness in Opvoeding (MIO)

Oefentherapeut Mensendieck
Slaaptherapeut
McKenzie therapeut
Lid netwerk chronisch pijn