

Nucleus trauma coaching

Een methode voor het begeleiden van trauma's zoals seksueel misbruik

Zoals beschreven in het artikel van Vosselman elders in dit nummer, kun je als geestelijk verzorger trauma's en de gevolgen daarvan tegenkomen in gesprekken met cliënten. Dit artikel gaat over een doelgerichte gesprekstechniek, Nucleus trauma coaching, die bij de begeleiding kan worden ingezet om de gevolgen van een trauma te verzachten.

Helma Koorevaar

Een casus van een geestelijk verzorger

'Ik bezocht mevrouw B. Zij was dementerend, maar herkende mij meteen als geschikte gesprekspartner. Meteen toen ik binnenkwam trok zij mijn aandacht door indringend naar mij te kijken en aanstalten te maken om op te staan. Ze wilde graag op haar kamer met mij praten. Zij vertelde over haar doodgeboren zoon en over haar dochter die op vijfjarige leeftijd een hersenbloeding kreeg, haar leven lang een zorgkind bleef, en overleed op haar drieëntwintigste, kort nadat de man van mevrouw B. plotseling overleden was. De traumatische ervaringen die met al deze gebeurtenissen

gepaard gingen vertelde zij mij tot in detail. Na ieder gesprek hoorde ik van de medewerkers dat zij het zo fijn vonden om met mij te praten, en dat herhaalde ze ook elke keer als ik er was. Tot zij een keer tijdens het gesprek begon te trillen; ze werd bijna onwel. Haar eigen verhaal greep haar bijzonder aan.

'De volgende dag werd ik gebeld door een familielid met het verzoek niet meer met haar in gesprek te gaan. Het zou teveel losmaken. Ik vroeg me af welke signalen ik had gemist, maar nog meer: toen ik wist dat ik met traumatische ervaringen te maken had, had ik dan niet beter voorbereid moeten zijn, had ik daar niet beter in geschoold moeten zijn? Alleen een luisterend oor willen zijn is soms niet goed genoeg.'

Achtergrond Nucleus-coaching

Vaak gaan mensen voor de verwerking van trauma's naar een psycholoog. De gebruikelijke manier van behandelen is via gesprekken of met EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). In dit artikel wordt de Nucleus-coaching besproken, een diepgaande manier van behandelen van trauma's. Nucleus betekent kern en bij de Nucleus-coaching wordt daar het onderbewuste mee bedoeld. De methode is een manier om bij die kern te komen door middel van een speciale gesprekstechniek. Ons denken en doen worden voor een groot gedeelte beïnvloed door

de samenwerking tussen onze beide hersenhelften. De communicatie tussen beide hersenhelften kan verstoord zijn geraakt door (traumatische) ervaringen in het verleden. De achterliggende visie van de Nucleus-methodiek is dat ontregelende gebeurtenissen hun ontregelend effect op het lichaam uitoefenen via de hersenen (Goleman, 1996; 1998). De Nucleus-visie gaat ervan uit dat veel (on)begrepen klachten voortkomen uit trauma's. Met Nucleus-coaching worden traumatische ervaringen opgespoord en omgezet zodat zij een andere emotionele betekenis krijgen die tegelijkertijd geestelijk, emotioneel, lichamelijk en energetisch doorwerkt. Het is de bedoeling het lichaamsgevoel van het trauma, zoals pijn, verdriet, angst, om te zetten naar een goed, fijn gevoel. (Zie het praktijkvoorbeeld verderop in dit artikel.)

Nucleus-coaching heeft zijn wortels in diverse benaderings- en behandelwijzen zoals Gestalt, NLP, EMDR, Speyer, NEI, PMA, Familie-opstellingen, Rebirthing en de klassieke psychologie. Een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling is geleverd door recente inzichten uit de neurowetenschappen. Ook benaderingswijzen als de 4000 jaar oude Chinese medische wetenschap spelen een rol. De methode is dus een synergie van verschillende methodes uit oost en west die goed werken. De grondlegger, Randy Schmidt, heeft in zijn privéleven met ernstig getraumatiseerde mensen te maken gehad en hulp kunnen bieden die niet realiseerbaar was in de psychiatrie. Hij heeft vanuit zijn ervaring en kennis de coachingsmethode ontwikkeld en samen met Helma Koorevaar in 2007 een passende naam aan de traumabegeleidingsmethode gegeven: *Nucleus coaching*.

Alleen inzicht geneest niet

Nucleus-coaching pakt niet alleen emotie rond het trauma aan, maar er volgen ook inzichten in de bron van de gevoelens en hoe men zichzelf onbewust kan saboteren tijdens het genezingsproces. Een heftige ervaring zoals seksueel misbruik kan tot gevolg hebben dat het slachtoffer in een zich her-

halend patroon belandt. De hersenen zijn als het ware geprogrammeerd, waardoor het slachtoffer onbewust een soortgelijke situatie telkens weer opzoekt. Een vrouwelijk slachtoffer kiest bijvoorbeeld opnieuw voor een man die haar slecht behandelt en over haar grenzen gaat. Alleen inzicht geneest niet. Het slachtoffer kan wel begrijpen (linkerhersenhelft) dat het niet goed is om een te dominante man te trouwen, maar ze is onbewust (rechterhersenhelft) toch weer in zo'n relatie beland. De geschiedenis herhaalt zich. De Nucleus-methode herprogrammeert de gevoelsherinnering, waardoor er duurzaam herstel optreedt. Bij nieuwe ervaringen herhaalt het oude trauma zich niet meer.

Erover praten alleen is niet altijd voldoende

Na Nucleus trauma coaching kan het slachtoffer de negatieve spiraal doorbreken, wordt verlost van krampachtige herhalingen en ervaart duurzaam herstel. Met Nucleus-coaching is het ook mogelijk om niet-herinnerde trauma's te begeleiden naar herstel. Bovendien kunnen meerdere trauma's in een keer behandeld worden. Er is meer resultaat in minder sessies.

In de praktijk blijkt dat er vaak verrassende gedragsveranderingen plaatsvinden. Mensen zijn na de sessies assertiever, meer zelfredzaam, ontspannen, gelukkiger. Slaapproblemen en sommige lichamelijke klachten verminderen of verdwijnen. Cliënten durven en kunnen weer voelen, waarderen zichzelf weer.

Nucleus-coaching is een relatief eenvoudige gesprekstechniek. Maar het is wel belangrijk deze te oefenen onder begeleiding van een ervaren docent. Begeleiders kunnen namelijk zelf ook onbewust getriggerd worden door overeenkomstige eigen ervaringen en het is zaak om zelf als begeleider in balans te blijven of te komen door deze bewust te maken en op te ruimen.



Om voldoende effect op herstel van de cliënt te hebben is grondige oefening ook van belang, een waarborg voor kwaliteit. Door een open en onderzoekende houding vergroten de Nucleusbeoefenaars hun kennis in het begeleiden van mentale klachten. Het is een werkwijze die ook door geestelijk verzorgers ingezet kan worden. De opleiding Nucleus trauma coach geeft voldoende basis om trauma's te begeleiden.

Praten alleen is niet voldoende

Nucleus-coaching biedt de mogelijkheid om bij het begeleiden van mensen waarbij trauma's naar boven komen, meteen te werken aan herstel. Als geestelijk verzorger kun je zomaar met zo'n situatie geconfronteerd worden, zoals bovenstaande casus laat zien. In het vertrouwelijk contact met een geestelijk verzorger ontstaat een opening, mensen willen zich uitspreken. Veel hulpverlening is gebaseerd op praten over problemen en het gevoel en op het idee dat inzicht rust geeft. Maar erover praten alleen is niet altijd voldoende: door de herbeleving kan er onrust ontstaan en kunnen mensen verder uit balans gebracht worden (Wessely & Deahl, 2003). Dat is waarschijnlijk wat bij bovenstaande casus is gebeurd. Met het naar buiten komen van vele verhalen door de #MeToo-onthullingen kunnen bij cliënten ook verdrongen trauma's geactiveerd worden. Ook bij beginnende dementie kunnen verdrongen trauma's naar boven komen. De Nucleus-training geeft handvatten om signalen van trauma's te herkennen. Cliënten kunnen bijvoorbeeld gebruik maken van verdringing als overlevingstechniek: soms weten mensen niet meer dat ze misbruik hebben meegemaakt, doordat ze het op een onbereikbaar eilandje hebben gezet in hun herinnering (Hermans, 1992). Of men zoekt zijn toevlucht tot iets anders, zoals een cliënt die deelpersoonlijkheden creëerde maar die dat in eerste instantie niet wist van zichzelf. Ook zien we het vermijden van situaties (straatvrees) of juist grenzeloos toegeven aan anderen of angsten (paniekaanvallen), overgewicht, onbegrepen lichaamspijn zoals (buik)pijn, slaap-

problemen, suïcidaliteit, zelfbeschadiging en meer.

Praktijkvoorbeeld seksueel misbruik

Seksueel misbruik is een van de meest ernstige trauma's die een kind (man of vrouw) kunnen overkomen, omdat het een diversiteit aan verstoringen geeft in gevoel, gedrag en gedachten. Als dit in de kindertijd plaatsvindt, waar kan een kind dan nog op vertrouwen? De veilige basis in het gezinsleven is geschonden. Seksueel misbruik tast de lichamelijke integriteit aan. Aanraken van het lichaam gebeurt op een manier die niet goed voelt en niet past in de levensfase. Hieronder volgt een voorbeeld van behandeling met Nucleus-coaching.

Het verhaal van mevrouw K.

K. is een warme vrouw die altijd voor anderen zorgt. Ze denkt heel negatief over zichzelf. Heeft geen vertrouwen dat ze iets zou kunnen of zou kunnen afmaken. Ze heeft moeite om haar grenzen aan te geven. Als haar broer om geld vraagt geeft ze dat meteen, ook al heeft ze zelf niet veel. Ook heeft ze een eetverslaving. Als ze verdrietig is schreeuwt haar lichaam om eten. Gesprekken met een psycholoog en twee jaar therapie bij een therapeut hebben geen verbetering gegeven. Tijdens de Nucleus-coachingsessies blijken ervaringen uit haar verleden veel impact te hebben gehad. Gevraagd naar K's gevoel tijdens een eetbui, vertelt zij dat het voelt als het moeten vullen van een leegte. Zij vertelt ook dat haar moeder weinig tijd had voor haar vanwege de eigen winkel. Bij ruzie tussen haar en haar broertje kreeg zij de schuld. Die twee laatste situaties gaven ook een leeg gevoel. Opa deed er nog een schepje bovenop door haar broertje lekkere dingen te geven en K. te negeren. Maar ze kreeg wel aandacht van opa in bed. Tijdens de coachingsessie leert K. de leegte anders in te vullen en leert zij haar grenzen aan te geven. Mensen uit haar omgeving geven haar complimenten hierover. K. krijgt na deze begeleiding een andere uitstraling. Ze roept meer respect op. De relatie met haar moeder herstelt. Nu heeft ze werk

waar ze in gewaardeerd wordt, als kokkin bij bejaarden. Ze zijn dol op haar hartverwarmende gezelschap. K. ziet de toekomst met vertrouwen tegemoet.

Nucleus-opleiding

De opleiding Nucleus trauma coaching leert de signalen te herkennen voor deze en andere trauma's. Begeleiders zoals geestelijk verzorgers blijven zelf ook niet onberoerd bij het aanhoren van de traumatische verhalen. Daarom is het noodzakelijk om zelf in balans te zijn en sterk in de schoenen te staan. De ontwikkeling hiervan is een belangrijk onderdeel van Nucleus trauma coaching. Bewustwording van wie je als persoon bent en van eventuele traumatische ervaringen is

De Nucleus-methode geeft handvatten om signalen van trauma's te herkennen

voor een begeleider belangrijk, voordat men anderen kan begeleiden. De kennis en praktijkgerichte aanpak in de opleiding geeft een gedegen basis om evenwichtig mensen te begeleiden naar een prettiger leven en innerlijke rust.

Toepassingsgebieden

Er zijn vele toepassingsgebieden voor de Nucleus trauma coaching-techniek. Een nader te onderzoeken terrein is mensen met dementie en hun familieleden. Verschillende auteurs (Johnston, 2000; Verma, 2001; Cook, 2003; Ruzich, 2005) beschrijven gevallen waarbij verschijnselen van posttraumatische stressstoornis (PTSS) zich openbaren in het begin van het dementeringsproces. Deze mensen vertoonden deze verschijnselen niet eerder of hebben hiervoor in elk geval niet eerder hulp gezocht en zijn niet in behandeling geweest. Hun analyse is dat de cognitieve achteruitgang – het belangrijkste symptoom van dementie – als het ware de weg vrij maakt voor PTSS-symptomen die tot dan toe geheel of goeddeels onder controle konden worden gehouden. Zoals de praktijk

voorbeelden laten zien kunnen geestelijk verzorgers in hun dagelijks werk ook geconfronteerd worden met trauma's die naar boven komen bij cliënten, ook bij beginnende dementie (Cook, 2003). Als geestelijk verzorger wil je hier op een goede manier mee om kunnen gaan. Het is belangrijk om trauma's professioneel te benaderen om verdere schade te voorkomen. Nucleus trauma coaching

De methode is een synergie van verschillende methodes uit oost en west

kan daarbij een hulpmiddel zijn, om voorbereid te zijn wanneer alleen praten niet meer voldoende is. Dat kan door zelf de training te volgen en toe te passen. Maar ook door bijvoorbeeld door te verwijzen naar een bevoegd Nucleus-coach.

Helma Koorevaar is landelijk trainer in de Nucleus-coach methode. Sinds 2008 runt zij een eigen praktijk waarin ze zowel coachvragen als (on)begrepen fysieke klachten benadert met deze methode. Sinds 2012 geeft zij ook les aan andere begeleiders die hun coachvaardigheden willen verdiepen.

De opleiding Nucleus trauma coach is op dit moment geaccrediteerd bij de SKGV met 5 punten voor Persoon en arbeid en 15 punten voor Vakbekwaamheid. Startdata van de opleiding zijn 11 en 12 oktober 2018. Meer informatie is te vinden op www.skgv-register.nl/geestelijk-verzorger/actuele-nascholingen en www.nucleuscoaching.nl.

Literatuur

- Cook, J. M., et al. (2003). Practical geriatrics: possible association of PTSD with cognitive impairment among older adults, *Psychiatric Services*, 54, 1223-1225.
- Goleman, D. (1996). *Emotionele intelligentie*. Amsterdam: Contact.
- Goleman, D. (1998/2007). *Liegen om te leven. De strategie van zelfbedrog*. Amsterdam: Olympus.
- Hermans, J. (1993). *Trauma en Herstel. De gevolgen van geweld - van mishandeling thuis tot politiek geweld*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Johnston, D. (2000). A series of cases of dementia presenting with PTSD symptoms in World War II combat veterans, *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(1), 70-72.
- Ruzich, M. J., et al. (2005). Delayed onset of posttraumatic stress disorder among male combat veterans: a case series, *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 13, 424-427.
- Verma, S., et al. (2001). Contribution of PTSD/POW history to behavioural disturbances in dementia, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 16(4), 356-360.
- Wessely, S. M., & M. Deahl (2003). Psychological debriefing is a waste of time, *The British Journal of Psychiatry*, 183(1) 12-14.