

‘Als traumatherapeut mensen hoop bieden’

In de rubriek De Uitdaging portretten van mensen met een bijzonder verhaal en de uitdaging in hun leven. Deze keer traumatherapeut Maaïke Bluemink uit Oranjewoud.

ORANJEWOUD Vanuit een verlangen om meer tijd aan mensen te kunnen besteden, begon Maaïke Bluemink (57) mei vorig jaar als traumatherapeut in haar eigen praktijk. „Ik was altijd in de gezondheidszorg werkzaam. Als fysiotherapeut en later als psychosomatische fysiotherapeut”, zegt Maaïke Bluemink. Uiteindelijk kwam ze terecht bij de opleiding Somatic Experiencing, traumahealing. „Dat vond ik zo mooi. Daar wilde ik mee verder. Ik wilde het op mijn manier doen, dus ik begon voor mezelf.” Ze is nu parttime werkzaam als psychosomatisch fysiotherapeut en parttime als traumatherapeut.

Somatic Experiencing

Somatic Experiencing is ontwikkeld door medicus en psycholoog Peter A. Levine. „Hij baseerde zijn theorie op dieren in de natuur. Die dieren hebben dag in dag uit met doodsangsten te maken, maar hebben geen stress in hun lijf. Ook kunnen ze niet over de toekomst nadenken en niet putten uit herinneringen. Terwijl alle ervaringen die we meemaken als mens, een imprint geeft in ons lichaam. Somatic Experiencing richt zich in de eerste plaats op de effecten van trauma in ons lichaam.”

// Voor mij is niks gek. Het is belangrijk om de ander goed zijn verhaal te laten vertellen

Een trauma omschrijft Bluemink als een verstoring van het evenwicht waardoor je lijf gealarmeerd is. Dat kan een shocktrauma zijn, een fysiek trauma, een medisch trauma, maar ook een ontwikkelings-trauma bijvoorbeeld, dat je vroeger niet gehoord of gezien bent. „Daardoor raak je uit balans en raak je in een hyperstand.”

Fight, flight or freeze

„Als mensen bij mij komen, begin ik altijd met een intake-gesprek: wat is je probleem,

waar loop je tegenaan? Mensen die bij mij komen, weten vaak wel waardoor het komt dat ze zo gespannen zijn, maar het lukt hen niet om echt te ontspannen, zich vrij te voelen en blij te zijn. Als er bijvoorbeeld tegenslagen gebeuren in je leven of er veel stressfactoren zijn, dan krijg je spanning in je lijf. In plaats van in evenwicht, staat je lichaam altijd aan. Dat uit zich in de fight, flight or freeze response.”

Ontspanning zoeken

De traumatherapeut kijkt vervolgens samen met de cliënt naar zijn of haar specifieke spanningspatroon. Hoe diegene reageert op triggers van buitenaf. „Tijdens het traject gaat het erom dat het eerst weer veilig moet zijn. Je staat aan, maar je hebt ook een ontspannende kant. Die moet je vinden.” Dat doet ze door gebruik te maken van zogenaamde hulpbronnen. In haar praktijk staan beeldjes en bloemetjes. „Ik vraag dan: ‘Kijk om je heen, waar willen je ogen op rusten?’ Zodat er meer ontspanning ontstaat.”

Mooie tool

Bluemink begon met Somatic Experiencing omdat ze altijd met bewegen, pijnklachten en spanning heeft gewerkt. Haar grote interesse is: met mensen werken. „Deze therapie vind ik een mooie tool voor mijn cliënten. Tijdens de cursus ben je elkaars oefenobject omdat iedereen zijn eigen manier heeft om met spanning om te gaan. Allemaal hebben we onze eigen manier om met dingen om te gaan. Dan kom je erachter dat je zelf best wel heel veel patronen van spanning hebt waar je geen weet van hebt.”

Voet gebroken

Tijdens de cursus moest de traumatherapeute aan iets moeilijk denken. Toen kwam gelijk bij haar iets uit 2010 in haar hoofd. Ze had toen haar voet gebroken in een drukke tijd.

„Dat was vervelend, ik moest op de bank zitten en kon geen kant op, terwijl ik bezig was met een masterstudie en drie kinderen thuis had. Ik had er niet veel pijn van en ben doorgegaan. Maar tijdens die opleiding kwam het gelijk



Maaïke Bluemink is traumatherapeut in Oranjewoud. „Ik merk in mijn praktijk dat veel mensen niet eens door hebben dat ze een trauma hebben.” Foto Mieke van Veen

boven en voelde ik echt die fysieke pijn. Ik merk in mijn praktijk ook dat veel mensen niet eens door hebben dat ze een trauma hebben.”

Nieuwe opties

„Mijn uitdaging is om die ander in een veilige omgeving goed contact met zichzelf te leren maken, zijn eigen verhaal te snappen en wat hem is overkomen. Maar vooral ook om weer de nieuwe opties te laten zien. Dat ze een blij en fijn kunnen leven. Hoop bieden.” Toen Bluemink een jaar of twintig was, was er de over-

tuiging dat je het voor je 20ste moest hebben gemaakt, alles wat erna gebeurde, was afbraak.

„Maar we komen er steeds meer achter dat je je hele leven lang kunt leren en kunt blijven ontwikkelen. Je kunt echt veranderen als je dat wilt. In je brein kunnen steeds weer nieuwe paadjes worden gemaakt.”

Advies

De traumatherapeute blijft zich ontwikkelen. Vorig jaar volgde ze een ademtraining en daarvoor gaat ze binnenkort ook een week naar Italië

om met die therapie bezig te gaan. „Wat ik er precies van moet verwachten weet ik niet, maar we gaan er weer voor. Overal pik je wel wat op en leer je weer wat.” Als ze mensen een advies zou mogen geven: „Luister goed naar de signalen van je lichaam, wat ze je vertellen en handel daar ook naar. Als het niet oké voelt, ga op zoek naar iets wat jou gaat helpen.”

Druk van schouders

„Voor mij is niks gek. Het is belangrijk om de ander goed zijn verhaal te laten vertellen,

ik luister en observeer; wat gebeurt er in het lichaam. Vaak bouwt de spanning zich op en dat zie je doordat de kaken gaan klemmen en mensen hun vuisten ballen. Wat zou je willen doen? Vraag ik dan. ‘Ik had hem een rotklap willen geven’. Die beweging wordt dan afge maakt en het lichaam kan dat stuk spanning dan loslaten. Dat is het meest mooie om te zien. Dat mensen zegen: ‘Nu voelt het wel oké’. Je ziet letterlijk een druk van hun schouders afvallen. Als dat lukt, ben ik blij.” ■

Mieke van Veen



Foto Mieke van Veen



Foto Mieke van Veen