

Het leven **lichter** maken

Bij overmatige stress of burn-out is het niet effectief de patiënt uitgebreid te laten vertellen over de zaken die het probleem hebben veroorzaakt, stellen Caro Botman en Ellen Botman van Happy Brain Clinics. De oorzaak van de problemen ligt vrijwel volledig in het onbewuste, dus daar ligt ook de sleutel om ze op te lossen.

TEKST: FRANK VAN WIJCK FOTO: HAPPY BRAIN CLINIC

Mensen met overmatige stress of burn-out zijn geen vreemden voor de huisarts. Nog afgezien van het feit dat de huisartsenteams zelf door de oplopende werkdruk steeds vaker dezelfde klachten ervaren. “Stress is op zich functioneel”, zegt Ellen Botman. “En op stress zit een goed reagerend reactiesysteem. Maar dat werkt tot het moment waarop je langdurig te veel stress krijgt, want dan blijf je hangen in de stress-modus. Dan lukt het niet meer om te ontspannen en dan gaat het mis.”

Iedereen krijgt te maken met triggers die het lichaam stress opleveren. “De hersenen en het lijf maken daarbij geen onderscheid tussen soorten stress”, zegt Ellen. “Een vervelende gebeurtenis wordt opgeslagen in het onbewuste brein en krijgt daarbij een code mee. Gebeurt vervolgens iets soortgelijks dan wordt die code geactiveerd en wordt onbewust de stressreactie in je lijf geactiveerd. Als dat vaak gebeurt wordt het schadelijk.”

Het onbewuste

In het gegeven dat Ellen Botman spreekt over het onbewuste brein zit zowel het probleem als de oplossing, stelt haar zus Caro Botman. Zij vertelt: “95 procent van ons gedrag komt uit het onbewuste. Veel problemen die mensen ervaren, hebben te maken met hoe zij tegen het leven aankijken, en dat heb je vaak niet in de gaten. Daarom

helpt praten over problemen die iemand ervaart in eerste instantie ook niet om die problemen op te lossen. Niet in de laatste plaats omdat het deel van je hersenen dat je gebruikt bij redeneren en zelfreflectie toepassen, als eerste beschadigd raakt bij te veel stress.”

Wat wel werkt, zegt ze, is het beïnvloeden van het onbewuste brein. “En dat kan ook”, zegt Ellen, “weten we op basis van de jongste wetenschappelijke inzichten over neuroplasticiteit. Dit is de basis waarop wij tien jaar geleden Happy Brain Clinics hebben opgezet. We willen mensen helpen het leven lichter te maken.”

Thètagolven

De kern van de aanpak die Happy Brain Clinics hanteert om mensen met overmatige stress of burn-out te helpen, is het benutten van de thètagolven, de hersengolven die aanwezig zijn tussen slapen en waken. Thètagolven maken het onbewuste brein ontvankelijk voor veranderingen.

Caro legt uit: “Door middel van ademhalingsoefeningen is het mogelijk iemand in thèta-staat te brengen. Je bent dan ontspannen maar ook alert. Het is de staat waarin informatie goed beklijft. Dan is het zaak – op basis van het beeld dat we vooraf hebben gevormd van wat een cliënt bezighoudt – vragen te stellen. Bijvoorbeeld: wat is het eerste dat bij je opkomt als je aan een bepaalde situatie denkt. Hiermee spoor je op waar iemands energie heen gaat en daarop kun je dan ingrijpen. Dit kan met woorden, maar ook bijvoorbeeld door letterlijk iets van iemand af te tillen dat zwaar voor hem is geweest. Dit gaat in hoog tempo, in een eenmalige sessie van anderhalf uur.”

Ellen vult aan: “Achteraf zeggen mensen vaak dat ze niet weten wat er precies gebeurd is, maar dat ze zich wel lichter voelen. Sommige dingen zijn echt weg, niet de herinnering, maar wel de angst die ermee samenhangt.



In die zin is het vergelijkbaar met EMDR. Het werkt vanwege het feit dat de oplossing in het onbewuste zit.”

Sociale context

Na deze eerste sessie wordt in vervolgsessies vanuit een systemische invalshoek gekeken naar de sociale context van de cliënt. Ellen: “Je kijkt of het sociale systeem in evenwicht is. Dat is bijvoorbeeld niet het geval als een kind de vredesstichter voor de ouders wordt, of als het oudste kind na de dood van de vader de vaderrol in het gezin overneemt. Maar het kan ook om werksituaties gaan. Het is een existentiële behoefte van mensen ergens bij te horen. Als iemand op het werk wordt genegeerd door collega’s ontstaat gegarandeerd een probleem. Dat soort zaken maken we inzichtelijk.”

Caro vult aan: “De transformatie zit altijd in een moment, er valt een kwartje. Dan gaat het erom dat nieuwe beeld vast te houden door de circuits in de hersenen te veranderen. Als dat de voorkeursroute wordt, slijt de oude route weg. Om die reden krijgt de cliënt een verslag dat



hij in de eerste week hardop aan zichzelf moet voorlezen. ‘Ik ben jouw dochter’, bijvoorbeeld als het om een gezinssituatie gaat. Of ‘Iedere patiënt is verantwoordelijk voor zijn eigen leven, ik kan er alleen richting aan geven’, in de werksituatie van een huisarts. Huisartsen werken vanuit een groot hart. Dat is hun kracht en dat moet ook zo blijven, maar deze sessies maken het wel makkelijker om er grenzen aan te geven.”

Eigen opleiding

De sessies worden verzorgd door register stress interventie experts. De post-hbo-opleiding hiervoor hebben de twee zelf ontwikkeld. Ze hebben er ook een beroepsorganisatie voor opgezet, als basis voor permanente educatie. De opleiding is inmiddels geaccrediteerd en gevalideerd. Caro en Ellen Botman zeggen nog niet exact te weten wat er tijdens de sessies in de hersenen gebeurt wat maakt dat die effectief zijn om de stress of burn-out klachten aan te pakken. Ellen: “Daarom maken we sinds kort gebruik van EEG-apparatuur waarmee we realtime in beeld kunnen brengen welke hersendelen tijdens de verschillende onderdelen van de behandeling worden geactiveerd. Daarover willen we gerichte kennis ontwikkelen, omdat we voortdurend zoeken naar mogelijkheden om onze behandeling verder te ontwikkelen.” <<



Caro Botman heeft een achtergrond in de psychologie. Ze verrichtte veel interim werk in de zorg voordat ze samen met haar zus de behandelmethodes ontwikkelde die de basis vormt voor Happy Brain Clinics. Ellen is neurosocioloog en verrichtte eerder onder andere interim werkzaamheden in de rampen- en spoedeisende geneeskunde.