VerBredingsDagen NFP en jubileumcongres

Volop kansen voor de psychosomatiek

Veranderingen in de zorg vergen veerkracht en elasticiteit. Onderwerp van gesprek tijdens de VerBredingsDagen, een jaarlijks moment waarop de NFP sprekers uitnodigt die zich met andere zaken bezighouden dan psychosomatische fysiotherapie. Onder hen Cathelijne Wildervanck, directeur van het ADHD-centrum Nederland en schrijver. Ze sprak over spiegelneuronen en de therapeutische relatie.

Tekst: Lidwien van Loon

"Contact met de patiënt is meer dan alleen een manier tot patiënttevredenheid", begint Wildervanck. "Goed contact is een deel van de genezing van de patiënt. Bij mensen die vastgelopen zijn, is het zenuwstelsel altijd overbelast. Dat het overbelast is, komt vaak doordat men als kind niet geleerd heeft het eigen zenuwstelsel te kalmeren. Daarvoor heeft een kind congruent contact nodig met het zenuwstelsel van de ander, en dat is niet altijd voorhanden. Spiegelneuronen spelen een belangrijke rol in dit proces. Kennis ervan is voor een therapeut daarom zeer waardevol."

SPIEGELNEURONEN

Spiegelneuronen zijn hersencellen waarmee we voelen wat een ander voelt en die aan dat gevoel betekenis geven. Volgens Wildervanck zijn we hiermee uitgerust om steeds waar te nemen wat een ander voelt, maar dat weten de meesten van ons niet. In positieve en negatieve zin voelen we van alles waarvan we denken dat een ander het niet merkt. "Maar dat is lariekoek", zegt Wildervanck. "Als bij een ander buitenkant en binnenkant niet overeenstemmen, voelen we dat doorgaans haarfijn aan. Niet dat we altijd kunnen duiden wat er dan van binnen gaande is, maar dat er iets gaande is, hebben we meestal wel door. Die dubbelzinnige voelbaarheid is vaak verwarrend, maar een psychosomatisch fysiotherapeut (PSF) kan dit ook voor zich laten werken. Door gebruik te maken van je eigen spiegelneuronen kun je als PSF patiënten helpen genezen."

NEUROPLASTICITEIT

"Bij overbelasting worden de vier breindelen niet gelijk belast", gaat Wildervanck verder. "Veel therapievormen sluiten juist aan bij het overbelaste deel van de hersenen. Maar iemand die veel denkt, heeft meestal geen baat bij cognitieve therapie, want dat breindeel is al zo actief. Hersenen blijken trainbaar op basis van ervaringen, ook op latere leeftijd. Dat heet neuroplasticiteit, dat is nog niet zolang bekend. Als je een bepaalde vaardigheid vaak doet, worden de verbindingen in je brein die samenhangen met die vaardigheid, sterker. Er groeien zelfs nieuwe verbindingen."

"Dit geldt ook voor emoties en gedachten. Als je veel gedachten van een bepaalde categorie met een bijbehorende specifieke emotie hebt, dan worden de verbindingen bij deze emotie sterker. Het brein wil het liefst de meest gebruikte neurologische paden activeren. We hebben een specifiek deel in ons brein waarmee we controle kunnen nemen over wat, hoe en wanneer we voelen, denken en doen. Dit deel is de prefrontale cortex, daarmee sturen we de aandacht. Dit sturingsproces is beïnvloedbaar door als PSF je eigen lijf in te zetten tijdens het contact met de patiënt. Zo kun je door zelf als therapeut je stemming te sturen de patiënt laten meeliften op jouw zenuwstelsel en hem daarmee helpen reguleren."

THERAPEUTISCHE RELATIE

"Tachtig procent van de mensen bivakkeert in het hoofd; ze voelen hun lijf niet echt. Dat biedt kansen voor de PSF. Daarvoor moet je als PSF niet alleen weten hoe de biologische koppeling werkt tussen het sympatisch en parasympatisch zenuwstelsel en emoties, maar ook hoe je die koppeling voelt in je eigen lijf als therapeut. Om te zenden moet je het eerst zelf voelen. Dan pas kun je iets toevoegen."

"Stel, je patiënt is verdrietig, verward of boos. Als je al je kwaliteiten gaat inzetten om met deze onplezierige toestand te dealen, dan activeer je nog meer netwerken in het brein rondom dat vervelende gevoel. Dus als de patiënt nadenkt over hoe hij zijn onmacht op het werk beter kan leren hanteren, zijn alle cellen die te maken hebben met onmacht, keihard aan het verbinden. Als een breincircuit geactiveerd wordt, wordt het ook meteen sterker. Probeer dan de andere breindelen te activeren, dat werkt helend."

Cathelijne Wildervanck

VERDUBBELAAR

Volgens Wildervanck is trauma veel biologischer dan we dachten. "We dwingen ons brein een groot deel van de dag op basis van onze gedachten over wat mogelijk kan gaan gebeuren, om stevige netwerken te maken rondom deze nare, onwenselijke stemmingen van onmacht, angst of frustratie. Dat werkt ook andersom. Als je jezelf en je patiënten weet te trainen in het focussen van de aandacht op gewenste stemmingen, stimuleer je positieve neuroplasticiteit. Met kennis van spiegelneuronen kan dit voor de PSF als een verdubbelaar werken. Dat biedt de toekomst van de psychosomatiek volop kansen."

Lidwien van Loon is journalist en communicatietrainer bij Van Loon Communicatie Coaching. Ze is bereikbaar via lidwien@vanlooncommunicatiecoaching.nl.