

Ons brein wordt gevormd én geheeld in interactie.

Maak kennis met drs. Renate Geuzinge. Interviewer en schrijver Dr. Sonja Leferink.

Ons brein wordt gevormd én geheeld in interactie”, vat Renate Geuzinge de belangrijkste wetenschappelijke inzichten op het gebied van neuro, trauma en psychische gezondheid in één zin samen. Geuzinge, gz-psycholoog/psychotherapeut gespecialiseerd in jeugdtrauma, mag zich als een grondlegger van de Interpersoonlijke Neurobiologie (IPNB) in Nederland beschouwen.

Neuroplasticiteit

De focus van de Interpersoonlijke Neurobiologie (IPNB) is hoe menselijke interacties en het brein wederzijds op elkaar inspelen. Tot aan het begin van deze eeuw gold het brein vanaf een bepaalde leeftijd als onveranderlijk en bepalend voor menselijke interactie. Ervaringen worden opgeslagen en door het brein omgezet in bijvoorbeeld gedragspatronen gedachten en gevoelens. Maar uit onderzoek kwam meer en meer bewijs voor neuroplasticiteit naar voren: het brein behoudt levenslang het vermogen om nieuwe neurologische verbindingen te ontwikkelen. Ervaringen, waaronder interpersoonlijke interacties, kunnen deze verbindingen tot stand brengen.

Hele lijf

Geuzinge kwam met IPNB in aanraking toen ze in 2010 voor vier jaar naar Amerika vertrok om zich te verdiepen in de neurowetenschap (zie kader). “Behandel je vroegkinderlijk trauma, dan kun je er niet omheen: er verandert of beschadigt iets in het brein wanneer kinderen op vroege leeftijd ernstig worden getraumatiseerd. Dat beperkt zich niet tot de amygdala, maar gaat in het hele lijf zitten”, licht ze haar de oversteek toe.

Neurowetenschap bestudeert het zenuwstelsel in al zijn facetten: hoe komen allerlei processen (gedrag, cognitie, emotie) in de cellen en moleculen van het zenuwstelsel tot uitdrukking? In grote lijnen staan vijf vragen centraal: Hoe ontwikkelen de hersenen zich tot een volwassen staat? Hoe communiceren hersencellen met elkaar? Wat is het resultaat van verschillende verbindingen tussen de neuronen op het gedrag, zintuigen? Wat is de invloed van de ervaring op de verbindingen tussen hersencellen en hersengebieden? In wat verschillen de hersenen (en dus ook de

Nature en nurture

In Amerika kwam ze in contact met Dan Siegel, de geestelijk vader van de IPNB en ze besloot zich bij zijn studiegroep aan te sluiten. "Omdat neurobiologie alleen ook niet genoeg is. Wat er gebeurt tussen twee mensen en wat er gebeurt in het brein zijn twee verschillende disciplines en die moeten bij elkaar komen. Ik zit dus bepaald niet in de reductionistische hoek van Schwaab", grapt ze, "het is nature én nurture, dus dat debat kunnen we als afgesloten beschouwen."

Het brein is niet onveranderlijk

De essentie van IPNB kan in enkele kernwoorden worden samengevat: mentale gezondheid berust op een goede integratie van de verschillende gebieden in het brein. Sociale en affectieve interactie en veilige hechting zijn van grote invloed op de ontwikkeling van het (kinder)brein. Gaat daar iets niet optimaal, dan laat dat sporen na in de architectuur van het

brein en daarmee in het voelen, denken en doen van de persoon. Het goede nieuws is dat die architectuur niet onveranderlijk is (neuroplasticiteit) en gericht kan worden veranderd, bijvoorbeeld met behulp van therapie.



Verbindingen versterken

“Bij IPNB gaat het erom verbindingen in het brein aan te brengen of te versterken waardoor iemand bijvoorbeeld in staat is zijn emoties te reguleren”, verduidelijkt Geuzinge. “Bij vroegkinderlijk chronisch trauma zijn bepaalde verbindingen er nauwelijks en andere leiden tot ongewenste effecten door triggers. Doel is om verbindingen tussen boven- en benedenbrein te versterken om emoties te kunnen reguleren. Want die triggers zullen altijd blijven, maar je kunt wel leren je reacties te verminderen. Wanneer je iets ziet waardoor je getriggerd raakt, kun je jezelf kalmeren; je weet dat je er in het hier en nu niet bang voor hoeft te zijn.

Dat gaat met behulp van aangeleerde vaardigheden. Leren het impliciete en expliciete geheugen beter te verbinden: wat er nu gebeurt, is iets uit het verleden, ik kan nu rustig blijven. Onveilige hechting in de jeugd kan niet ongedaan worden gemaakt, maar je kunt wel nieuwe, gezonde ervaringen opdoen en zo nieuwe verbindingen aanmaken in je brein. Ervaren dat er mensen zijn die je kunt vertrouwen. Die ervaringen leggen gewicht in de andere schaal.”

Boek

Terug in Nederland merkte Geuzinge dat de inzichten uit de neurowetenschappen en IPNB nog maar mondjesmaat in de gz-wereld waren doorgedrongen. Er was ook behoefte aan Nederlandstalige, toegankelijke informatie met praktische inzichten voor de behandeling van traumatische gehechtheidsrelaties. Daarom besloot ze met een aantal collega's een boek te schrijven, waarvan zij en Marijke Baljon (die ook een workshop op het CELEVT-congres geeft) tevens redacteur zijn. Het verschijnt in oktober bij uitgeverij Boom, en is tijdens het congres verkrijgbaar.

Frisse moed

Waarom zouden deelnemers zich op 11 oktober 2017 zeker voor haar workshop moeten inschrijven? “Er zijn veel goede workshops en deelnemers moeten zelf kiezen welke ze aanspreekt”, wil ze eerst gezegd hebben. “Met mijn workshop wil ik bereiken dat je het weer leuk gaat vinden om met deze groep cliënten te werken. Loskomt van de machteloosheid omdat je niet weet wat je moet doen. Want mensen met traumatisch gehechtheidsrelaties vormen een ingewikkelde doelgroep. Als therapeut kun je zelf getraumatiseerd raken als mensen bijvoorbeeld steeds weer in de herbeleving schieten. Je wilt ten slotte zinvol bezig zijn, samen met de cliënt iets bereiken. Mijn workshop helpt je om de volgende dag met frisse moed aan de slag te gaan. Het maakt me zo blij als deelnemers me laten weten: ik heb het de volgende dag gelijk toegepast en het werkt!”, zegt ze met een aanstekelijk enthousiasme in haar stem.

Handvatten

“Ook als je al heel ervaren bent, is neurowetenschap een lastige materie. IPNB helpt om je focus scherp te maken. Als traumabehandelaar moet je enorm creatief zijn. Je haalt van alles uit de kast en kijkt wat er gebeurt. Met de handvatten die ik meegeef, kun je gericht kiezen en weet je ook waarom iets werkt. Het lukt mij om die hele ingewikkelde materie toegankelijk te maken zonder de betekenis ervan te reduceren. Je moet daarnaast wat je doet ook kunnen uitleggen aan de cliënt want therapie is een gezamenlijk proces. En dat veronderstelt dat je het zelf heel goed begrijpt. Ach, en door het lesgeven in interpersoonlijke neurobiologie, en de vragen die ik van cursisten krijg, heb ik zelf weer zo veel bijgeleerd.”

Trauma Academie

Het blijft niet bij een workshop op het lustrumcongres van CELEVT. Geuzinge heeft zich ook als docent aan de Trauma Academie verbonden. “Er is zo’n tekort aan expertise. Het is goed dat STRAKX de aandacht op de lange wachtlijsten vestigt en het feit dat mensen niet goed worden behandeld, maar,” zo wil ze een nuance aanbrengen, “we moeten ons realiseren dat heel veel behandelaars echt het goede proberen te doen. Er is alleen daarnaast nog zo veel gebrek aan kennis over vroegkinderlijke traumatisering. Mensen komen bijvoorbeeld ook niet gemakkelijk naar buiten met zware jeugdtrauma’s. Het is niet een moedwillig verzwijgen, maar mensen dichtbij laten komen en openheid geven over wat er vroeger is gebeurd kan heel bedreigend zijn voor het innerlijk. Het kan zo jaren duren voordat voor hulpverleners duidelijk wordt dat iemand ernstig getraumatiseerd is. We hebben daarom beter onderwijs nodig, zodat hulpverleners bijvoorbeeld betere diagnostiek kunnen doen. Weten welke vragen je moet stellen en snappen hoe het is voor iemand om te leven met traumatische herinneringen. Ik heb zelf de hele wereld moeten overreizen om les te krijgen van mensen met expertise in vroegkinderlijke traumatisering. Gelukkig hebben we nu een Trauma Academie hier in Nederland met goede en ervaren hulpverleners en docenten. Ik vind het ontzettend inspirerend om daarbij betrokken te zijn.”

Renate Geuzinge is gz-psycholoog/psychotherapeut gespecialiseerd in vroegkinderlijke chronische traumatisering en oprichter van het Instituut voor Interpersoonlijke Neurobiologie (IPNB), promovendus aan de Universiteit voor Humanistiek.

Lezen

Geuzinge, R. (2016) Specifieke verandering in het brein door de niet-specifieke factoren van de psychotherapeutische relatie. Een overzicht vanuit een interpersoonlijk neurobiologisch perspectief. Tijdschrift Clientgerichte Psychotherapie. 52-1 p. 34-48.

Baljon, M., Geuzinge, R., (2017); Echo's van trauma, Amsterdam, Boom uitgevers.