

Trauma verwerken met reflexintegratie

We maken allemaal veel dingen mee in ons leven, leuke en minder leuke. Soms maak je echter iets mee wat je niet zomaar naast je neer kunt leggen. Tijdens de gebeurtenis voelde je je machteloos en hulpeloos. Je voelde je niet veilig. Je kon alleen maar handelen om te overleven. Dit kan een losstaande heftige gebeurtenis zijn, maar het kan ook om een periode met gebeurtenissen gaan.

Door de traumatische ervaring ben je verwond, zowel lichamelijk als geestelijk. Dit noemen we posttraumatische stress. Meestal geneest dit vanzelf. De gebeurtenis verdwijnt naar de achtergrond en het dagelijkse leven wordt weer opgepakt. Soms ontstaat er echter een posttraumatisch stress syndroom (PTSS), in het Engels Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). Dit is een verzamelnaam voor een groep klachten, die kunnen ontstaan na het meemaken van een schokkende gebeurtenis. Het trauma verdwijnt dan niet naar de achtergrond, maar blijft je achtervolgen. Bij de meeste mensen met PTSS ligt hun leven totaal overhoop. Je kunt je bijvoorbeeld slecht concentreren of je kunt dingen maar niet onthouden. Je schrikt snel en heftig. Je bent prikkelbaar en hebt onredelijke woede-uitbarstingen. Je hebt maar weinig interesse in je omgeving. Je bent somber en hebt depressieve buien. Je slaapt slecht. Je hebt nachtmerries, waarbij je de gebeurtenis steeds weer herbeleeft. Je voelt je zelfs schuldig of je schaamt je. Regelmatig duiken herinneringen en beelden van de gebeurtenis onverwachts op.

Misschien grijp je naar alcohol, medicijnen of drugs. Zowel volwassenen als kinderen kunnen een PTSS ontwikkelen. Het kan meteen na een schokkende gebeurtenis optreden, maar dat hoeft niet altijd. Soms kan het zelfs jaren duren voordat je last krijgt van een PTSS.

Er zijn verschillende manieren om PTSS te behandelen. Regulier wordt vaak psychotherapie aangeraden, soms in combinatie met EMDR of medicatie. Alternatief worden er methoden ingezet als Touch for Health, bioresonantie, Reiki, NEI of Integrale Stress Release. Sinds kort is er in Nederland de mogelijkheid om PTSS met behulp van reflexintegratie te behandelen. Tijdens een specialisatie binnen de Masgutova methode (MNRI) leert de behandelaar een speciaal protocol, waarbij verschillende stappen worden doorlopen. Degene die behandeld wordt ligt op een behandeltableau en ondergaat grotendeels passieve reflexmatige bewegingen en houdingen. De eerste stap ondersteunt het loslaten van negatieve bescherming.

De tweede stap staat in het teken van celdifferentiatie. De derde stap helpt de gronding en stabiliteit te verbeteren. De vierde stap voert het teveel aan de stresshormonen adrenaline en cortisol af. De vijfde stap activeert de hersenen. Daarna wordt de behandeling afgesloten. Het geheel duurt ongeveer twee uur. Dat lijkt lang, maar meestal heb je dit helemaal niet in de gaten.

Dit protocol is succesvol ingezet bij ernstige gebeurtenissen. Er worden zoveel mogelijk clinics over de hele wereld georganiseerd, waarbij de grondlegster Svetlana Masgutova met vrijwillige behandelaars naar de plek gaat om volwassenen en kinderen gratis te behandelen. Zoals bij de overstrooming in Baton Rouge, LA (2016), na een schietpartij op een lagere school in Sandy Hook (2013), na het treinongeluk in Ufa (1989) en vele andere traumatische momenten in de geschiedenis. Op dit moment is de organisatie druk bezig om een clinic te organiseren voor mensen die de grote aardbeving in Italië van deze zomer hebben meegemaakt.

Het nieuws staat helaas vol met gebeurtenissen, die een PTSS kunnen veroorzaken als je erbij aanwezig was. Toch kan dit ook ontstaan na minder voor de hand liggende gebeurtenissen. Bijvoorbeeld een kind dat zich onbegrepen voelt door andere kinderen, of een kind dat te weinig wordt uitgedaagd. Hoogbegeefde kinderen raken vaak beschadigd op school. Wanneer je kind eerst een vrolijk, leergierig kind was, maar na een tijdje op school één of meer van bovengenoemde symptomen ontwikkeld heeft, dan kan dit wijzen op een PTSS. Een reflexintegratie behandeling met dit protocol kan een groot verschil maken. Natuurlijk is het ook belangrijk om met school

voor een blijvende oplossing te zorgen, zodat het niet opnieuw kan ontstaan. Peers in de klas, voldoende uitdaging, een klas overslaan, een verrijkkingsklas of overstappen naar fulltime HB onderwijs kunnen het onderliggende probleem helpen oplossen. Het mooie is, dat dit protocol ook bij minder ernstige trauma's en chronische stress ingezet kan worden en werkt zonder dat je over de gebeurtenis zelf hoeft te praten of zelfs hoeft te weten wat de oorzaak van de posttraumatische stress precies is. Al na enkele behandelingen wordt verschil ervaren. Klachten verminderen of verdwijnen. Soms verdwijnen klachten, waarvan je niet verwachtte dat deze met trauma of chronische stress te maken hadden. Zelf heb ik bijvoorbeeld geen schildkliermedicatie meer nodig, een collega kon na 20 jaar eindelijk slapen en kinderen zetten vaak ineens stappen, waar ze voor de behandeling niet eens over na zouden denken. Kortom het leven wordt een beetje makkelijker.

Zie voor behandelaars bij jou in de buurt:

<http://masgutovamethode.nl/vind-mnri-behandelaar/>
Bij de behandelaars staat vermeld of ze de module 'Reflex Integration Disorder and PTSD Recovery' hebben gevolgd.

Enkele linken naar de rol van MNRI bij traumatische gebeurtenissen:

Baton Rouge: <http://www.wafb.com/story/32939653/healthline-reflex-integration-to-relieve-stress>
Schietpartij: <http://www.brianesty.com/bodywork/2013/02/resolving-post-traumatic-stress-issues/>
Trein ongeluk: <http://masgutovamethod.com/about-the-svetlana-masgutova-educational-institute/ufa-train-catastrophe>