

# ‘Door trauma bevriest je arm’

Steeds meer mensen die ooit een trauma hebben opgelopen, komen terecht bij een traumatherapeut die zich niet op de geest maar op het lichaam richt. Sinds kort werkt Barbara Koopmans in Arnhem.

door Berrie van Helden

**D**e arm waarmee de man vergeefs probeerde de deur van een bij een ongeval betrokken auto open te wrikken, kon hij maandenlang niet gebruiken. „Het trauma dat de man door deze negatieve gebeurtenis opliep, zette zich in het lichaam vast. Niet in het hoofd, zoals veel mensen altijd denken”, zegt Barbara Koopmans, die zich in Arnhem bezighoudt met lichaamsgerichte traumatherapie.

Door het ongeval kreeg de man na twee maanden problemen thuis, hij sloeg zijn kinderen, sloopte slecht en kreeg moeilijkheden op het werk. „Zonder dat hij wist wat er aan de hand was”, zegt Koopmans. De man heeft van alles geprobeerd om achter de oorzaak van de klachten te komen. Uiteindelijk kwam hij bij Koopmans terecht.

De traumatherapeute heeft de arm van de man, die getuige was van het ongeluk, heen en weer bewogen en zo uiteindelijk na een aantal sessies weer ‘aan de praat gekregen’. „Omdat hij de deur niet open kreeg en de twee jonge kinderen niet kon redden, raakte zijn arm als het ware bevroren. Dat is een vaker voorkomende reactie van het lichaam”, doceert Koopmans.

Zij besloot met de man aan de slag te gaan. „Toen we bezig waren, begon hij te transpireren, te trillen en zijn gelaatskleur veranderde. Dat is een teken dat het lichaam langzaam maar zeker het trauma loslaat”, legt Koopmans uit in haar praktijkruimte in het Therapeutenhuis aan de Parkstraat 39. Tijdens deze zogeheten somatic experience (SE)-behandeling hoeft een patiënt de traumatische erva-



Barbara Koopmans (rechts) laat een vrouw haar arm bewegen in de hoop dat het lichaam het trauma loslaat.

foto Jan Wamelink

ring nauwelijks te herbelevén. „Dat proberen wij zoveel mogelijk te voorkomen. We willen niet dat hij dat moment nog eens doormaakt, want dat kan de situatie al-

leen maar erger maken”, zegt de traumatherapeute. Koopmans, die haar opleiding in New York heeft genoten, is nu een jaar in Arnhem bezig. Ze ziet ge-

middeld zes tot negen cliënten per week. Koopmans heeft ongeveer 25 mensen behandeld. Het gaat om mannen en vrouwen die betrokken zijn geweest bij ongevallen en overvallen, maar ook ziet ze slachtoffers van mishandeling en incest. „Het gaat vaak om een opeenstapeling van nare gebeurtenissen. Het bewuste moment is verdronken en komt weer boven, soms jaren later, door een bepaalde ervaring die geldt als de bewuste druppel.” Ze herinnert zich een patiënt die in de stress schoot als zij de klink van een deur naar beneden zag gaan. „Deze vrouw zat niet lekker in haar vel. Dat uitte zich in lichamelijke klachten als slecht slapen,

slecht eten en angst. Maar ze wist niet wat er aan de hand was. Ze wist wel dat haar gevoel een naam had, maar ze wist niet welke woorden daar bij hoorden. Daar kwam ze tijdens de sessies bij mij achter.” Als kind was de vrouw geregeld door haar vader misbruikt. „Gemiddeld drie keer per week ging de klink van de deur van haar slaapkamer naar beneden en dan kwam haar vader binnen met verkeerde bedoelingen. Ze kon niet vluchten, het was immers haar vader. Een deel van het lichaam heeft die ervaring in de loop der jaren bevroren. Tijdens de sessies heeft haar lichaam het verhaal verteld en niet de hersenen.”

## Lichaamsgerichte traumatherapie

- ▶ Peter A. Levine is de grondlegger van de **Somatic Experiencing Traumatherapie (SE)** die zich richt op de effecten van een trauma in het lichaam.
- ▶ Levine baseerde de lichaamsgerichte traumatherapie op zijn **observaties** van dieren, die regelmatig met de dood worden bedreigd maar zelden getraumatiseerd raken.
- ▶ De SE-behandeling helpt het lichaam spanning te **ontladen**. Het werkt daar waar het trauma in het zenuwstelsel zit.
- ▶ Na de ontlasting ervaren patiënten vaak een sterke afname van hun **stress-symptomen**.
- ▶ De therapie wordt in twaalf landen toegepast
- ▶ Meer informatie: [www.traumahealing.org](http://www.traumahealing.org).

## Op vijf februari tweeduizennegen

Heb ik Hendrik Andries Roos gerechtsdeurwaarder te Utrecht aldaar kantoorhoudende aan de Biltstraat 182(souterrain)

### Ten verzoeken van

1. Jacobus Henri Antonius de Ruyter wonende te Den Dolder
2. Gerardus Jacobus Josephus Maria Vredevoort wonende te Bovenkarspel
3. Erik Andrew de Koning wonende te Vlaardingen
4. Alphons Franciscus Johannes Marie Jacobs wonende te Roosendaal
5. Robert Arent Wybo Hylkema wonende te Naarden
6. Arie Arjen Langstraat Langstraat wonende te Den Hoorn

Aan de heer **B. Rietbergen** zonder bekende woon-of verblijfplaats binnen of buiten het Koninkrijk der Nederlanden onder meer betekend een dagvaarding van 10 juli 2008 waarbij voormelde verzoekers B. Rietbergen hebben gedagvaard

Verder heb ik B. Rietbergen opgeroepen om op 18 februari 2009 s-ochtends om 10.00 uur in persoon of vertegenwoordigd door een gemachtigde te verschijnen ter terechtzitting voor de kantonrechter te Apeldoorn die zitting houdt aan de Stationsstraat 104 te Apeldoorn om daar voort te procederen over voormelde dagvaarding waarin van B. Rietbergen en van andere gedaagden onder meer een schadevergoeding wordt gevorderd van € 3.000,00.

### Met aanzegging:

- dat verstek kan worden verleend als hij aldaar niet verschijnt
- dat B. Rietbergen op afspraak en na identificatie een afschrift van voormelde stukken kan verkrijgen via mijn kantoor

### H.A. Roos gerechtsdeurwaarder

Biltstraat 182, Souterrain  
Telefoon 030-2734500

## VARA blaast Vroege Vogels Festival in Sonsbeek dit jaar af

### Festival uitgesteld; VARA heeft meer tijd en geld nodig.

**ARNHEM** - Het Vroege Vogels Festival in Park Sonsbeek in Arnhem, dat in het weekeinde van 2 en 3 mei gehouden zou worden, gaat niet door. De omroep heeft het festival uitgesteld omdat het organisatorisch meer tijd kost dan was voorzien. De omroep heeft het vaste voornemen om het in 2010 wel door te laten gaan.

Het Vroege Vogels Festival had een grootschalig evenement moeten worden met de natuur en duurzaamheid in de hoofdrol. De

VARA had het festijn willen houden bij gelegenheid van het dertigjarig bestaan van het radioprogramma *Vroege Vogels*.

De omroep had haar plan nog niet bekendgemaakt, maar voerde sinds november wel overleg met het Bezoekerscentrum Sonsbeek. VARA-voorzitter Vera Keur heeft een gesprek gehad met burgemeester Pauline Krikke. Er werden veertigduizend bezoekers verwacht. Bij de Witte Villa hadden een radio-

De VARA had in mei in park Sonsbeek een Vroege Vogels Festival willen houden, maar het gaat niet door want de omroep heeft meer tijd en geld nodig.

en tv-studio en een tentenpark moeten komen voor voorstellingen.

De Belvédère was gekozen als plek voor discussies, de Ronde Weide als locatie voor jeugdactiviteiten, het Amors Rond als poëzieplek, de Steile Tuin als plek voor klassieke muziek. Bij de grote waterval had de VARA natuurfilms willen draaien.

Het 'VARA-plein' (met informatie over het festival) had achter het Bezoekerscentrum moeten komen. Directeur Jeroen Voskuilen van het centrum is teleurgesteld. „We willen immers Europa's groenste stad worden. Dit had meegeholpen. We hopen op volgend jaar.”