

Het was helemaal niet de bedoeling van Cobie Baart (67) om na haar pensionering nog aan het werk te gaan. Toen ze in 2017 stopte als neuroloog bij de Ziekenhuis Groep Twente was ze 'ziektemoe' en wilde ze vooral ontspannen. Maar mensen en de verhalen achter hun ziekte bleven haar fascineren en daarom helpt ze nu mensen met onbegrepen klachten, zoals tinnitus. 'Veel klachten zijn terug te voeren op gebeurtenissen van vroeger. Als je die bepalende herinneringen met een andere emotionele lading opbergt, kunnen er wonderen gebeuren'.

Oud-neuroloog helpt mensen nu met onverwerkte gebeurtenissen

Cobie Baart ziet de mens achter de patiënt

Een bijzondere neuroloog was ze, zeggen patiënten. Sommigen houden nu in Hengelo nog halt op straat om haar te bedanken. Niet dat Cobie alle kwalen kon genezen, maar ze had altijd oog voor de mens achter de ziekte. 'Bij mij was niks gek. Als ze bij mij kwamen hadden ze soms al een heel traject achter de rug. Als ik dan ook geen lichamelijke oorzaak kon vinden, vroeg ik door. Of er misschien dingen in hun leven waren gebeurd die hiermee te maken konden hebben'. Ik legde uit dat lichaam en geest één zijn en dat je lichaam een vriend is die je iets duidelijk wil maken

Er zijn heel veel verhalen te vertellen, maar misschien was de vrouw die gek werd van prikkende voeten wel het meest duidelijke voorbeeld hoe psyche en lichaam met elkaar verbonden zijn. 'De uitslagen waren allemaal goed. Maar ik vind dat je iemand niet naar huis kunt sturen met alleen die mededeling. Dus ik vroeg of er andere dingen konden meespelen. Eenmaal bij de deur vertelde ze dat ze als kind in een Jappenkamp uren op blote voeten in de brandende zon had moeten staan. Ze is met dat verleden aan de slag gegaan en dat hielp haar'.

In 1999 ontdekte Cobie Progressive Mental Alignment, een gerichte vragentechniek waarmee verstand en gevoel op één lijn kunnen worden gebracht. Ze kreeg het boek Innerlijke Macht van een patiënt, die het bij haar manier van werken vond passen. 'De ondertitel was: Bevrijd jezelf van psychische en psychosomatische klachten. Als kind kun je dingen meemaken die je niet kunt plaatsen. Maar je slaat die herinnering wel met een emotionele lading op, tot in het kleinste detail. Je bent je daar meestal niet meer van bewust, totdat je later in je leven enorm over-reageert op iets ogenschijnlijk kleins'.

Ze nam contact op met de schrijver van het boek, Joop Korthuis. Hij paste de PMA-vraagtechniek op haar toe. 'Ik moest aangeven of er iets in die kamer was wat me irriteerde. Eerst wist ik niks, maar ik vond het wel storend dat hij flink zweette en dat op een schilderij van een mooi landschap donkere planken op de voorgrond waren geschilderd. Door de vragen van Joop kwam ik op een jeugdherinnering waarin mijn vader een vlonder timmerde voor mijn gehandicapte zusje. Donkere planken, hij zweette erbij. Ik was nog maar zes en vroeg waar ik nou moest touwtjespringen. Mijn vader viel enorm uit: 'Sodemieter op, jij hebt twee gezonde benen, jij kunt overal touwtjespringen! Ik verstijfde helemaal, want in ons gereformeerde gezin werd nooit zo geschreeuwd. Waar liefde woont, gebiedt de Heer zijn zegen, zo was ik opgevoed. Op dat moment heb ik gedacht: Wacht maar, ik zal laten zien dat ik ook de moeite waard ben. Vanaf dat moment heb ik onbewust altijd het idee gehad dat ik me moest bewijzen. Toen dat eenmaal duidelijk was, kon ik de paniek en de belemmerende overtuiging die erbij hoorde loslaten'.

Enthousiast deelde ze haar nieuwe inzichten, ook in een lezing voor de Twentse Neurologen Vereniging. Ze vonden niet meteen weerklank. 'Twee derde van de mensen heeft hier weerstand tegen. Maar als mensen de moed hebben om terug te gaan naar dat bepalende moment en die

herinnering met een andere emotionele lading op te bergen, brengt dat een enorme opluchting. En kunnen klachten verminderen, ook fysieke. Waar ik mijn hele leven naar op zoek was, doe ik nu'.

Cobie brengt PMA onder andere in praktijk in de Tinnitus Academie in Enschede. Hier worden goede resultaten geboekt bij mensen die last hebben van Tinnitus (oorsuizen in de volksmond) door een combinatie van cognitieve therapie, PMA, CRAFTA therapie, familie-opstellingen en eventueel een psycholoog. 'Een heel veelzijdige behandeling op maat die individueel en in groepjes wordt gegeven. En er gebeuren wonderen', vertelt ze enthousiast.

Bij haar pensionering was ze aanvankelijk, na 41 jaar in de zorg, ziektemoe. 'Ik miste niks, hoe mooi mij werk ook was. Maar toen Nicole Bekhuis mij benaderde voor de Tinnitus Academie vond ik dat meteen interessant'. Verder geeft Cobie 1-daagse trainingen PMA voor docenten en webinars. 'Het mooie is dat, als mensen durven sleutelen aan zichzelf, je bij 95 procent aanmerkelijke verbetering ziet. En in het onderwijs kan de vraagtechniek schoolverzuim en ziekteverzuim bij leraren terugdringen'.

En dan te bedenken dat Cobie eigenlijk het onderwijs in zou gaan. 'Ik ben van de generatie waarvan de ouders hun dromen *on hold* moesten zetten door de oorlog. Mijn vader wilde het onderwijs in maar begon na de oorlog een schildersbedrijf. Lerares leek hem een mooie baan voor een vrouw'. Omdat ze op het gymnasium verkikkerd was op de Frans leraar, wilde ze Frans studeren. 'Maar net zoals op mij druk werd gelegd, gebeurde dat ook bij mijn vriendinnen. Die kwamen bij mij uithuilen dat ze Medicijnen moesten studeren', lacht ze. Cobie wist niet wat die studie inhield, maar toen ze zich erin verdiepte, veranderde ze haar toekomstplannen. 'Dat kwam thuis wel onverwacht. Een dokter stond bij ons thuis op drie voetstukken en mijn ouders waren bezorgd of het niet te zwaar zou zijn. Maar toen ik het echt bleek te willen, hebben ze me altijd gesteund'.

Zelf denkt Cobie nu dat de gezinsomstandigheden haar keuze hebben beïnvloed. 'Mijn moeder had hartfalen, één van mijn zusjes was gehandicapt. In een strenggelovig milieu worden daar geen vragen bij gesteld, het zal wel de bedoeling van God zijn. Maar ik was nieuwsgierig: Waar komt ziekte vandaan?'

Ze ging vol voor haar studie en was op haar 24^e al arts. Als jonge vrouw leerde ze in de opleiding voor zichzelf opkomen. 'Stond je met een groepje klaar om met de arts mee te lopen, koos hij altijd een jongen. Na een tijdje ging ik er eerder heen en al volledig steriel klaar staan, kon de arts niet meer om mij heen'. De werkweken van 80, 90 uur en de verplichting om te tekenen dat ze geen kinderen zou krijgen maakte dat ze niet langer assistent interne geneeskunde wilde zijn. Ze ging aan de slag in een van de eerste pijnpoli's van Nederland, in Zeist. Daar raakte ze gefascineerd door de werking van het zenuwstelsel, en daarmee in de specialisatie neurologie. Vanuit ziekenhuis Zonnestraal in Hilversum kwam ze op het AMC in Amsterdam terecht, en in 1994 als neuroloog in ZGT.

'Ik vond mijn werk geweldig. Ik wilde mensen laten zien dat ze wat waard zijn, en in hun eigen kracht zetten ook al maakt de ziekte ze zwak. Collega's vonden me wel eens te lief, en niet zo efficiënt omdat ik elke dag wel een half uur uitliep. Maar alleen een pil voorschrijven voldeed voor mij niet. Gelukkig was er in de maatschap veel respect voor elkaar. Als collega's zeiden dat het wel wat minder mocht, was dat uit bezorgdheid'.

Dat ze op haar 67^e nog volop in de weer is, vindt ze heel normaal. 'Ik heb nog volop energie en wil graag iets doen voor de wereld. De laatste jaren als neuroloog waren zwaar, steeds maar weer op komen draven. Nu geniet ik volop van de mooie dingen van het leven en help ik toch mensen met PMA vooruit, dat voelt goed'.

Meer info: www.pmaminded.nl en www.tinnitusacademie.nl