Door: Els Smits

Hartcoherentie

Leren omgaan met **stress** en emoties

'Veerkracht en flexibiliteit! Met biofeedbacksoftware, waarbij via een oorsensor je hartritme op een computerscherm in beeld wordt gebracht, leer je jouw hartritme harmonisch te beïnvloeden. Het hartritme heeft diepgaande invloed op onze breinfuncties. Een coherent, harmonisch ritme helpt prestaties verbeteren en geeft zelfregie terug over gezondheid en gedrag. Het biedt een 'resetknop om na fysieke of emotionele tegenslagen flexibel terug te veren', zo valt te lezen op de website van hartcoherentietrainer Wim Gijzen. Hij beoefent zijn vak met hart en ziel, zoveel is wel duidelijk na een geanimeerd gesprek met deze bevlogen man.

Gedurende 29 jaar werkte Wim Gijzen als fysiotherapeut in een ziekenhuis. Wat hem steeds weer intrigeerde was waarom mensen klachten krijgen en wat het herstel belemmert. 'Ik zocht naar manieren om mijn handelingen effectiever te maken, vanuit het besef dat stress, emoties en psychosomatiek hele belangrijke factoren zijn in het ontstaan van klachten. In 2005 las ik een artikel over hoe emoties zichtbaar zijn in het ritme van het hart. Zo ben ik met hartcoherentie in aanraking gekomen. In 2006 volgde ik de allereerste trainingen over het onderwerp in Nederland. Sindsdien heeft dat me gegrepen en ben ik me bewust van het belang van zelfregulatie. Sinds 1991 is daar in Amerika door het onafhankelijke researchinstituut HeartMath veel onderzoek naar gedaan.' Inmiddels, na zes jaar als hartcoherentietrainer gewerkt te hebben, is hij alleen maar gesterkt in het gevoel dat dit echt iets wezenlijks is dat hout snijdt. Niet meer de focus richten op het oplossen van het probleem voor mensen, maar hen juist leren hoe ze het zelf kunnen doen.

Met behulp van hartcoherentie grijp je in op de fysiologie van het lichaam. Heel veel gedragsveranderingsprogramma's doen een appel op het brein, op de cognitieve functies. Hartcoherentie werkt met instrumenten en oefeningen waarbij men leert de onrust in die fysiologie, in het lichaam, te veranderen. Het hart heeft een modulerende werking op het functioneren en de samenwerking van alle verschillende delen van het brein. 'Onderzoek toont aan dat niet alleen het brein, maar veeleer het hart-breinsysteem een besturingseenheid vormt. Hart en brein zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En het klinkt misschien verbazingwekkend, maar het hart stuurt meer signalen naar het brein dan andersom. Als je het hartslagvariatieritme kunt beïnvloeden, kun je ook de emotionele centra in je brein beïnvloeden.'

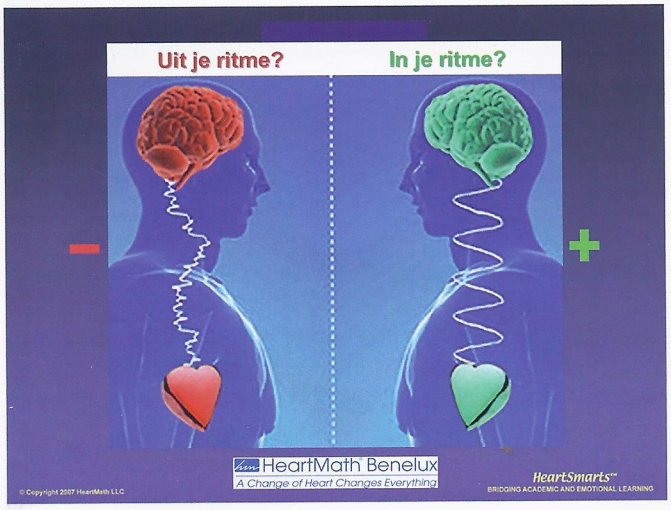
'...het belang van zelfregulatie...'

Wim laat het mij ervaren en brengt een oorsensor aan, die gekoppeld is aan de computer. Ter illustratie van hoe hij op scholen werkt, laat hij op het beeldscherm een grijs plaatje van een tuin zien. Hij geeft me instructies zoals hij dat ook bij de kinderen doet. 'Als je je zo blijft voelen zoals je nu doet, dan blijft het plaatje grijs, maar als jij iets kan doen waardoor je je rustig en fijn gaat voelen, dan komen er kleurtjes in en komt er muziek bij.' En inderdaad, als ik rustig achterover zit en ademhaal, komt er langzaam maar zeker kleur in het plaatje en hoor ik muziek, allemaal als reactie op de variaties in mijn hartslagritme. Op het computerscherm is er ook een grafiek van mijn hartslagvaria-

tieritme te zien, eerst grillig, maar naarmate ik rustiger word, wordt de lijn harmonieuzer, een gelijkmatige golfbeweging. 'Je ziet hier de 'taal' van je hart. Die is onrustig als er sprake is van negatieve emoties. Op het moment dat de 'taal' van je hart rustig is, voel je je gewaardeerd, tevreden en kalm.' Vervolgens leert Wim zijn cliënten technieken om het hartritme positief te beïnvloeden. Het gaat erom dat je je aandacht naar je hart brengt en dan langzaam en diep in- en uitademt. Ingewikkelder dan dat is het niet. Je hebt op deze manier invloed op je fysiologie en als je van slag raakt, kun je dat toepassen door als het ware op een resetknop te drukken.

'Je ziet hier de 'taal' van je hart.'

Mensen die zijn training volgen, zijn enthousiast. Meestal geeft hij groepstrainingen, zoals een paar dagen geleden bij een politieacademie. En eerder dit jaar bij Microsoft op Schiphol. Daar leert hij mensen in een hectische omgeving omgaan met druk. 'Het is mooi werk om volwassenen, die al helemaal in hun systematiek verkeerde leefpatronen hebben aangeleerd, te resetten, maar het is op de lange termijn het mooist als je bij de jeugd zou beginnen.' Drie jaar geleden werd Wim het onderwijs ingetrokken, nadat een onderwijzer uit het speciaal basisonderwijs bij hem een trainingsprogramma had gevolgd, met als resultaat dat zij zich veel beter staande kon houden in een stressvolle omgeving. Vanuit de school kwam toen de vraag of dat misschien ook iets voor de kinderen zou kunnen zijn. 'In Amerika zijn daar fantastische programma's voor ontwikkeld, die nog niet beschikbaar waren in het Nederlands, maar het wetenschappelijk onderzoek toonde hele mooie resultaten aan. Dus ik stelde voor een kennismakingsmiddag te geven. En zo deden we een pilot in haar klas, met kinderen van 10-11 jaar. Ik ben er drie keer een uur geweest, met mijn beamer, wat platen, het verhaal en wat vertalingen. Het was een chaos in die klas en ik vroeg me af wat ik voor bijdrage kon leveren. Maar ik gaf ze opdrachtjes, die ze de week erna een paar keer moesten doen. Het leek me verstandig om iets vast te leggen, dus we maakten vragenlijsten voor een begin- en een eindmeting. Een belangrijk punt was het aantal emotionele uitbarstingen van kinderen. De vragenlijst was pas klaar na de eerste



sessie, dus deden we vóór de tweede sessie en na vier weken een meting. In de tweede week waren er 25 incidenten, na de laatste sessie nog maar zeven. En dat was alleen nog maar een pilot.'

Na dat succes hebben alle leerkrachten van die school de groepstraining gevolgd. Zij passen de methode sindsdien in alle klassen toe. 'Zo kan het beklijven binnen de cultuur van de school, daar moet je heen in mijn visie. Als je dit structureel aanbiedt op scholen is de verwachting dat heel andere typen kinderen met veel meer zelfregie de samenleving ingaan. En zo creëer je randvoorwaarden voor het ontwikkelen van sociaal-emotioneel gezonde volwassenen. Daarmee wordt voor individuen veel ellende voorkomen in dit leven, maar kijk wat dat tegelijkertijd voor de maatschappij kan betekenen in kostenbesparing. Voor mij is het zo hoopgevend en echt wat ik in de dagelijkse praktijk meemaak, dat ik hier gewoon een missie in te gaan heb. Hoe meer opgeleide trainers, hoe meer we kunnen betekenen voor de jeugd. In november gaat er weer een 10-daagse licentieopleiding Onderwijs & Jeugdzorg van start.'

Ook verder onderzoek voor een wetenschappelijke onderbouwing acht Wim van belang. Al sinds het begin maakt hij daarom bij iedere training gebruik van onderzoeksbureau Soffos, dat zich als onafhankelijke partner specialiseert in resultaatmeting. 'Of ik nu individuele of groepstraining geef, voorafgaand laat ik ze via Soffos een vragenlijst invullen. Een beginmeting en een eindmeting. Soffos vergelijkt mijn metingen met die van andere hartcoherentietrainers, zodat we ook gezamenlijk data verzamelen over de effectiviteit van onze interventie. Zij gebruiken daar gevalideerde vragenlijsten voor. Dat geeft het voor mij een professionele status en ik zie wat het effect is van mijn interventie. Een klant kan ik zo, in objectieve data, bewust maken van het veranderingsproces. En ik vind het daarnaast belangrijk dat wij als beroepsgroep naar buiten toe steeds meer data verzamelen om te laten zien wat we de afgelopen jaren gedaan hebben.'

Meer informatie: www.trans-forma.nl