

Gezond Voelen

Patiënten met lichamelijke klachten zonder medische oorzaak leren door hartcoherentie greep te krijgen op hun gezondheid en welbevinden.

Verslag van een 2-jarige pilot waarin patiënten in de huisartsenkliniek in 5 keer succesvol leren om een patroon van stress, zorgen en fysieke klachten te doorbreken. Samenwerking van Jacqueline van Riet (huisarts) en Daphne Wiersma (coach hartcoherentie).

De aanleiding

Bij de huisarts komt een groep patiënten met klachten waarvoor geen medische oorzaak is te vinden. Bijvoorbeeld hoofdpijn, niet kunnen slapen, somberheid, hartkloppingen, angsten, spierpijnen. Wat dan te doen? Alleen aangeven dat iemand niet ziek is en er geen medische behandeling nodig is, is vaak onbevredigend. Iemand heeft namelijk wel klachten. Jacqueline van Riet, huisarts en manager van Huisartsenkliniek Overvecht, geeft deze persoon dan een duidelijke boodschap: 'Het goede nieuws is, u heeft geen ziekte. Als ik met mijn bril als huisarts kijk en u heb onderzocht (ze pakt dan een geplastificeerde kaart met een dokter erop) kan ik geen oorzaak voor uw klachten vinden. En u ervaart wel klachten. Dat neem ik serieus. Ik kan met u kijken wat daar de mogelijke oorzaak van is en wat een goede stap zou zijn (dan pakt ze een kaart met ... erop). U heeft daarin zelf een belangrijke rol. Het gaat om uw leven, uw gezondheid.' Het verkrijgen van commitment van de patiënt is essentieel. Mensen zijn er ook vaak toe bereid in hun gezondheid te investeren. Dat de arts hen erop aanspreekt en het bewust maakt, is essentieel om uit de medische molen te blijven als het niet nodig is.

Onderzoek van het lichaam – erkenning van de klachten en het lijden – bewust maken van de eigen verantwoordelijkheid en de eigen mogelijkheden - meedenken over hoe verder, dit zijn de stappen die de huisarts zet. Het werkt heel plezierig voor cliënten. Ze kunnen verder. Bij alleen de boodschap 'u heeft geen ziekte' zouden zij kunnen stagneren of in een negatieve spiraal terecht kunnen komen van ondoelmatig gebruik van de zorg, non compliance en risico op onnodige medicalisering. Zowel de zorgvrager als zorgaanbieder zouden gevangen kunnen blijven in gevoelens van onmacht.

Patiënten die verder willen met hun gezondheid en er zelf een actieve rol in willen spelen, hebben hier vaak wel begeleiding bij nodig. Niet iedereen pakt de handreiking aan en gaat aan de slag. Er is bestaand aanbod waar zij gebruik van kunnen maken, zoals psychologische begeleiding, maatschappelijk werk, activiteiten in clubs en buurthuizen. In de huisartsenkliniek Overvecht is in 2007 ook nieuw aanbod geïntroduceerd, omdat er meer nodig is om mensen over de drempel te helpen én omdat er meer variatie nodig is in aanbod dat mensen begeleidt naar een betere gezondheid. Big!Move is een heel belangrijk aanbod hierin: mensen gaan bewegen in een groep en met begeleiding. Het plezier en het zetten van nieuwe stappen wordt gestimuleerd.

In de periode 2006 – 2008 is als pilot in de Huisartsenkliniek Overvecht 'Gezond voelen' aangeboden als één van de manieren waarop cliënten met gezondheidsklachten verder kunnen om zich beter te voelen. In een traject van 5 individuele coachingsgesprekken leren de cliënten ongezonde patronen in denken, voelen en doen te doorbreken en een gezond alternatief te integreren in hun dagelijks leven. Het Stress Reductie Programma van HeartMath is hiervoor gebruikt. Klinkt nog abstract? We maken het concreet in dit artikel. We beschrijven de achtergrond, de werkwijze en de resultaten.

“We beginnen te begrijpen dat gezondheid niet de afwezigheid is van ziekte of gebrek, maar een proces, waarin individuen hun gevoel voor coherentie (te weten het gevoel dat het leven te begrijpen is, dat je het leven aan kunt en dat het betekenisvol is) weten te behouden.” Aaron Antonovsky

De achtergrond

In 'Gezond voelen' leren mensen over het begrip hartcoherentie, zij leren voelen wanneer zij coherent zijn of niet en leren om bij te sturen naar coherentie. Dit gebeurt aan de hand van een gestructureerde aanpak die in Amerika is ontwikkeld en die vanaf 2005 in Nederland is geïntroduceerd. Alleen mensen met een licentie kunnen dit programma, dat officieel de naam 'Stress Reductie Programma' (SRP) draagt, uitvoeren. De aanpak heeft een wetenschappelijke basis die is vertaald naar technieken die gemakkelijk te leren zijn en die mensen altijd en overal kunnen toepassen. Er wordt gebruik gemaakt van biofeedback: mensen kunnen zien of zij coherent zijn. Dit ondersteunt het leren- én de motivatie - enorm. Het is vernieuwend om het toe te passen in de 1^e lijn bij mensen met gezondheidsklachten.

Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie heeft te maken met Hart Ritme Variabiliteit. Ons hartritme varieert voortdurend; de tijd tussen hartslagen wisselt constant. Dit noemen we Hart Ritme Variabiliteit (HRV). Bij bijvoorbeeld 60 slagen per minuut, is er niet elke seconde één slag, maar zitten er afwijkingen tussen de verschillende slagen. Dat is normaal. De mate van regelmaat in de hartvariatie wordt hartcoherentie genoemd. Of er wel of geen regelmaat is in de tijd tussen hartslagen is van invloed op je gezondheid en gevoel. Een hoge coherentie (regelmaat): in balans, gelukkig, gezond en een lage coherentie (geen regelmaat, chaos) duidt op onbalans in het lichaam, in het voelen en denken.

Voor meer informatie over hartcoherentie en gezondheid verwijzen wij naar 'Uw brein als medicijn' van Dr. David Servain Schreiber en naar informatie op de sites www.heartmathbenelux.nl, www.heartmath.org en van www.chivo.nl.

Hartcoherentie en de relevantie voor gezondheidsklachten zonder ziekte als oorzaak

Hartcoherentie staat 1 op 1 in verband met je gezondheid en met hoe je je voelt. Mensen hebben hier geen besef van. We hebben niet geleerd te voelen of we coherent zijn of niet. Zo kunnen we het gevoel hebben dat we best ontspannen zijn en de dagelijkse stressoren goed hanteren, terwijl we incoherent zijn. In het werken met mensen met gezondheidsklachten hebben we de aanname dat zij gezondheidswinst behalen als zij vaker coherent zijn. Met andere woorden, we gaan ervan uit dat zij in de huidige situatie vaak onbewust incoherent zijn. Door de momenten van coherentie te vergroten en die van incoherentie te verkleinen, zullen gezondheidsklachten afnemen en mensen zich beter voelen op verschillende gebieden:

1. Betere gezondheid
2. Minder stress, meer innerlijke rust
3. Meer energie en vitaliteit
4. Emotioneel meer in evenwicht
5. Meer helderheid van geest

Hoe word je coherent?

Onderzoek heeft uitgewezen dat ons hartritme reageert op adem en emoties. Hier zijn de technieken dan ook op gebaseerd. Mensen leren een manier van ademen die coherentie bewerkstelligt. Ook leren zij wat een goede (lees: coherente) manier is om met gevoelens en gedachten om te gaan. Het is een vorm van zelfmanagement.

De werkwijze in de huisartsenkliniek

De verwijzing

Het start met de verwijzing door de huisarts in de situatie, zoals bij de aanleiding beschreven, dat een cliënt ervoor kiest om zelf iets aan zijn klachten te doen. In het consult laat de huisarts de biofeedback zien als demonstratie van de aanpak. We hebben ondervonden dat mensen met gezondheidsklachten het een machtige ervaring vinden om te zien dat zij invloed hebben op hun hart. Hun hárt ... zo'n belangrijk orgaan. Zij voelen zich vaak slachtoffer van hun lichaam dat niet doet wat zij willen, zonder duidelijke oorzaak. De glimp van de mogelijkheid dat zij invloed kunnen gaan uitoefenen op hun lichaam is heel hoopgevend.

Naar 'Gezond voelen' worden de volgende mensen verwezen:

- Met de volgende klachten:
 - Burn-out / overspannen
 - Depressief
 - Angst / paniek
 - Onverklaarde klachten
 - Moe
 - Slaapproblemen
- Medisch onderzoek sluit ziekte uit.
- Gemotiveerd en in staat iets aan hun gezondheid te doen.
- Nederlands sprekend
- In staat en bereid een eigen bijdrage te betalen

Het individuele coachtraject

De technieken om hartcoherentie te bereiken zijn eenvoudig te leren en toe te passen. Toch is een begeleidingstraject nodig om het te kunnen integreren in het dagelijks leven. De coach leert mensen de technieken stap voor stap, oefent en geeft theoretische kennis. De coaching biedt daarnaast niet alleen een stok achter de deur om de technieken toe te passen, maar is er ook op gericht om mensen bewust te maken van wanneer specifiek zij incoherent zijn. De coach ondersteunt mensen op maat om hardnekkige patronen te doorbreken.

De coaching bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1 uur. Tussen de bijeenkomsten zit 1 à 2 weken en voor de laatste evaluatieve keer zit een maand tijd. Mensen doen vanaf de tweede week dagelijks de coherentie-oefeningen en krijgen opdrachten mee. In de eerste vier keer leren mensen alle technieken. In de doorlooptijd van 2 à 3 maanden dat een traject duurt is er voldoende tijd om nieuwe gewoonten eigen te maken.

De cliënten betalen een eigen bijdrage van € 30,-: € 10,- voor de intake en € 5,- voor elke coachingssessie. Cliënten kunnen biofeedbackapparatuur huren om thuis te oefenen voor € 12,50 per maand. Ook is er de mogelijkheid om in de huisartsenkliniek te oefenen op de PC. Hier heeft echter geen enkele cliënt gebruik van gemaakt.

De afstemming tussen huisarts en coach

Specifiek bij het uitvoeren van het SRP in de huisartsenkliniek is van belang dat de coach in het eerste gesprek aansluit op de verwijzing van de huisarts met zijn boodschap: je leert hoe je greep kunt krijgen op je gezondheid door eenvoudige technieken toe te passen. De coach presenteert dit als een haalbaar doel. Hij helpt de cliënt om vervolgens concrete persoonlijke doelen te formuleren binnen de domeinen waar hartcoherentie invloed op heeft. En de doelen worden zo gekozen dat deze de cliënt zowel aantrekkelijk als realistisch voorkomen. Ook de coach doet een 'reality-check' én hij wijst op de kans op positieve bij-effecten.

Verder is specifiek in het werken binnen de setting van een huisartsenpraktijk dat de coach duidelijk maakt dat hij geen medische kennis heeft en dat de cliënt gedurende het traject naar de huisarts moet gaan als zijn gezondheid hier aanleiding toe geeft. De coach heeft bij de verwijzing weinig informatie van de huisarts nodig, in principe alleen contactgegevens en eventueel een gewenst resultaat. De coach raadpleegt niet het dossier van de cliënt.

De huisarts noteert in het dossier dat de cliënt is verwezen naar 'Gezond Voelen' en met welk doel. De coach rapporteert de datum waarop het traject start en is afgerond aan de huisarts. Bij afronding geeft hij door of de doelen zijn behaald en de mate waarin de cliënt de technieken heeft geïntegreerd in zijn dagelijks leven. Er wordt dus voornamelijk procesinformatie uitgewisseld en niet de inhoud van hetgeen is besproken.

De pilot

In de periode september 2006 t/m juli 2008 heeft Daphne Wiersma (Ariadne Coaching) een ochtend in de week hartcoherentie-coaching uitgevoerd in de Huisartsenkliniek Overvecht. Zij heeft in die periode 32 cliënten begeleid. Het coachtraject beslaat gemiddeld 5 keer. Mensen zijn trouw op hun afspraken gekomen. Twee mensen hebben tijdens het traject ervoor gekozen te stoppen.

Daphne Wiersma heeft ervoor gekozen om een aanpassing aan te brengen in de opzet van het SRP om het beter aan te laten sluiten bij de doelgroep. In het eerste contact heeft zij mensen de biofeedback laten zien en hen geleerd hoe zij invloed kunnen uitoefenen op hun hartritme. In het licentieprogramma is in het eerste contact en de eerste week de focus gericht op bewustwording van stress en de reacties hierop. Mensen met gezondheidsklachten zijn zich hier echter al pijnlijk van bewust. Zij zijn er meer bij gebaat om vanaf de start van 'Gezond voelen' te weten en ervaren dat zij invloed kunnen uitoefenen op hun gezondheid. Het doorbreken van de negatieve spiraal is de inzet. Dit is een proces van afstemmen met de cliënt. De coach geeft het vertrouwen dat de cliënt zijn doelen zal behalen als hij de technieken toepast. Zij is in gesprek over het verlangen van de cliënt en toetst of hij ook verwacht dit te kunnen bereiken. Aarzelingen zijn onderwerp van gesprek, steeds weer. En ook positieve ontwikkelingen worden gesignaleerd en gevierd.

Voorbeelden beoogde resultaten van patiënten

- In een paniekaanval / -situatie blijf ik bij mezelf en neem goede beslissingen.
- Slapen zonder eerst uren te denken.
- Van de zeurende hoofdpijn af
- Snel spanning doorhebben en kunnen oplossen.
- Ik heb weer energie.
- Ik maak me niet druk om futiliteiten.
- Ik houd me ontspannen staande.

Opvallend is dat in de doelen de gezondheidsklacht niet op de voorgrond staat. In het proces van het formuleren van de doelen is al de switch te zien van het perspectief van ziekte naar gezondheid. Een heel fundamentele stap.

De resultaten

Van de 32 cliënten hebben er 20 al hun doelen behaald (62%), 6 een deel van de doelen wel en een deel niet (19%) en 4 hebben hun doelen niet behaald (13%). Voor 2 cliënten is het niet van toepassing i.v.m. vroegtijdig stoppen (6 %).

Met cliënten kwam de coach meerdere doelen overeen, 2 à 3 per persoon.

Verdeeld over doeldomeinen zijn de resultaten:

Betere gezondheid, minder klachten, 30 doelen, waarvan 23 bereikt.

- a. Afname van klachten als moeheid, hoofdpijn, slaapproblemen
- b. Meer energie en vitaliteit

Meer helderheid van geest, 20 doelen, waarvan 19 bereikt.

- c. Gemakkelijker prioriteiten kunnen stellen
- d. Het malen in het hoofd tot stilstand kunnen brengen
- e. Beter strategisch denken, keuzes maken
- f. Beter kunnen concentreren
- g. Verhoogde creativiteit van geest
- h. Meer kunnen doen in minder tijd

Emotioneel meer in evenwicht, 18 doelen, waarvan 16 bereikt

- i. Meer waardering voor anderen en/of voor het werk (leven)
- j. Meer zelfvertrouwen
- k. Minder aan buien onderhevig

Minder stress, meer innerlijke rust, 16 doelen, waarvan 13 bereikt.

- l. Meer voldoening en welbevinden
- m. Minder bezorgdheid en angst
- n. Verbetering van de balans werk - privé

Casuïstiek

Hierbij volgen 3 afsluitberichten van coachtrajecten die doelen, werkwijze en resultaten illustreren:

Afsluitend bericht Hartcoherentie 'Gezond Voelen'

Traject: 6 keer, start 7 september 2006 – einde 12 november 2006

Reden verwijzing: Lage rugpijn, hoge spierspanning en hyperventilatie. Was voor fobie in een groep, voortijdig afgebroken.

Doelen:

De doelen zijn bereikt. Hoewel hij nog niet 100% doet wat hij wil waarbij niets hem tegenhoudt (dat was ook wel wat ambitieus), heeft hij grote stappen gezet op elk terrein:

Doel Ik doe wat ik wil, niets houdt me tegen:

- a. Zoek mijn familie op in Marokko
Wens op korte termijn is om broer in Baarn op te zoeken. Marokko komt nog.
- b. Heb ik een vrolijk gezicht, zijn mijn schouders recht
Gerealiseerd. Cijfer voor gezondheid nu een 8 en was een 2.
- c. Wandel ik stukjes
Ik ga meer het huis uit en zie meer mensen en ik blijf langer op plaatsen. Ik ben 3 keer op de snelweg geweest (werd eerst bij het woord snelweg al benauwd) en naar de zwarte beurs geweest.

- d. Kan ik 2 uur achter elkaar iets doen
Gerealiseerd, kan langer achter elkaar werken. Werk nu bijvoorbeeld in huis om het op te knappen, zie ook c.

Positieve bij-effecten:

- Ik heb veel geduld met mijn dochter en neem de tijd om met haar te spelen (i.p.v. in mijn slaapkamer zijn, tv kijken).
- Ik dol en lach meer.
- Ik gebruik geen smoesjes meer als ik nee wil zeggen.

Integratie technieken:

- Doen zodra ik wat voel
- Dag beginnen en afsluiten met 'elke dag gaat het met mij beter en beter'

Effectieve interventies / inzichten:

- Inzicht dat maagpijn, hoofdpijn e.d. kan komen van cortisol.
- Veel gehad aan emotioneel landschap.
- Als ik nu me zorgen maak om mijn gezondheid, stop ik de vicieuze cirkel door:
 - 'als ik wat had, hadden ze het wel gevonden'
 - Elke dag gaat het met mij beter en beter
 - Nu kan ik invloed hebben op mijn pijn (zie ik ook door de computer)
- Positieve herinneringen ophalen, o.a. van dollen met collega's
- 'Ik voel me gehoord, kom binnen met maagpijn en ga weg met een positief gevoel'

Afsluitend bericht Hartcoherentie 'Gezond Voelen'

Traject: 5 keer

Reden verwijzing: Hartinfarct gehad. Leren omgaan met aanpassing aan haar nieuwe mogelijkheden.

Doelen: Niet bereikt, verwijzing voor depressie.

Korte beschrijving verloop:

In hartrevalidatie ook ademhalingstechnieken geleerd. Ze ademt echter te hoog en 'sterk', leert met behulp van feedback een ademhaling aan die haar HRV beïnvloedt. Ze doet dit 3 keer per dag liggend op bed (van 2 naar 3 keer gegaan in het traject), en oefent een maand met de Em-Wave. Blijft veel laag coherent, vindt het zelf goed gaan. Hoofdvraag is hoe ze omgaat met het vinden van een nieuwe balans na haar hartinfarct. Het blijft erbij dat ze wel anders moet, maar niet anders wil. Ernstige ziekte van haar broer heeft sterke invloed op haar: gespannen, weer een broer/zus verliezen. De dag dat ze het nieuws hoorde van de opname van haar broer, heeft ze zo'n spanning op de borst dat ze naar ziekenhuis gaat.

De laatste twee keren is ze erg depressief. Dat wordt sterker. Ze ziet een beetje het verband tussen het conflict tussen hoe het is en wat ze wil en haar moe en lusteloos zijn. We stoppen om te kijken of er op een andere manier iets aan haar depressiviteit te doen is. De HM-technieken past ze nog niet toe op momenten van somberheid en bij negatieve gedachten. Daar is winst te behalen, maar nu lijkt het niet mogelijk dat ze daarmee de cirkel doorbreekt. Later eventueel wel weer oppakken?

Inzichten:

- Behulpzaam zijn voor anderen en zelf zelfstandig zijn, zijn belangrijke waarden voor mevrouw. Door geen nee te zeggen en altijd klaar te staan, doet ze zichzelf tekort, vergeet ze zichzelf. Haar man en kinderen helpen haar deze grenzen te stellen.
- Wrijving met invloed op haar energie door:

- Zeggen dat het goed gaat, terwijl dat niet zo is;
- Hulp in huis hebben en toch zelf nog aantal zware dingen doen
- Trigger voor stress is als anderen haar manen tot rustig aan doen.

Kortom: zij wil haar leven leiden op een bepaalde manier en dat kan niet meer. Daardoor is nu alle levenslust uit haar verdwenen 'wat doe ik dan nog hier?', 'kan net zo goed van de wereld af'.

Afgesproken met haar dat ik dit op schrift stel voor de huisarts en dat zij een afspraak heeft over hoe haar depressiviteit aan te pakken. Aandachtspunt ook: gestopt met 1 van de tabletten die de cardioloog voorschreef. Dit is volgens plan, maar ze voelt zich sindsdien meer moe. Kan dat ermee te maken hebben?

Afsluitend bericht Hartcoherentie 'Gezond Voelen'

Traject: 5 keer, start 31 augustus 2007 – einde 26 oktober 2007

Reden verwijzing:

Meneer ervaart grote psychische disbalans waardoor hij hoge bloeddruk heeft en andere lichamelijke klachten.

Korte beschrijving verloop:

Vooraf heeft meneer informatie over hartcoherentie gezocht op internet. Hij is erg enthousiast en ervan overtuigd dat als hij coherent wordt, zijn klachten ook zullen verdwijnen.

Al na de eerste keer slaapt hij veel beter. Hij is verbluft over het effect van zo'n eenvoudige techniek. De technieken passen bij de meditatie-ervaring die hij heeft, al is de ademhalingstechniek net iets anders en dus even wennen. Hij zet grote stappen vooruit, integreert het in zijn dagelijks leven / werk en heeft de 4^e keer het gevoel geen ondersteuning meer nodig te hebben. Hier ben ik het helemaal mee eens.

Doelen:

De doelen zijn bereikt.

Doel 1 Goede nachtrust krijgen.

Bij aanvang is meneer chronisch moe. Dit heeft volgens hem niet met zorgen te maken.

Vanaf de eerste keer slaapt hij goed als hij de oefening toepast en dat houdt aan! Hij heeft het tot gewoonte gemaakt om voor het slapen gaan de oefening te doen. Dat werkt zo ontspannend, dat hij intussen in slaap valt.

Hij geeft het nu een 9. Hij heeft jaren geleden onder slaapgebrek. Nu heeft hij overdag veel meer energie, is niet meer moe. Heel groot verschil.

1	2	3 Intake	4	5	6	7	8	9 Afsluiting	10
---	---	-------------	---	---	---	---	---	-----------------	----

Doel 2 Greep krijgen op mezelf in stresssituaties.

Bij aanvang ervaart meneer stress op het werk door een hoge werkdruk. Hij slaapt slecht en voelt zich gejaagd. Hij werkt halve dagen al een tijd en zal dit weer opbouwen. In de 3e week van september werkt hij fulltime. Zie ook doel 3. Hoewel er veel zaken de revue passeren op zijn werk, voelt hij zich rustiger. Hij heeft behoefte aan een tool dat hem in staat stelt om controle over zichzelf te krijgen in stresssituaties. Dat zijn de coherentie-technieken gebleken.

Als hij de oefeningen toepast tijdens zijn werk, krijgt hij meer energie. Hij begint greep te krijgen op de situatie: 'ik ben rustiger als het druk wordt'. Effecten: beter overzicht, kan improviseren, kan mijn belangen behartigen vanuit expertise, ben zekerder in het uiten van mijn mening. Hij heeft grote stappen gezet en groeit nog.

1	2	3	4	5 Intake	6	7	8 Afsluiting	9	10
---	---	---	---	----------	---	---	-----------------	---	----

Doel 3 Ik maak me minder zorgen.

De zorgen ontstaan als meneer geen controle heeft over de situatie. Hij wil graag overzicht hebben en kunnen anticiperen. Als dat niet kan – bijvoorbeeld als hij afhankelijk is van anderen, ervaart hij stress. Andere stressreacties komen voort uit zijn toewijding aan zijn werk (contentieus, geconcentreerd). In de periode van coaching ervaart hij wat goed voor hem werkt: het initiatief nemen om zijn wensen en zorgen over zijn werkzaamheden uit te spreken, focus op innerlijke rust in plaats van op mogelijke spanning relateert (belangrijke shift!). Testcase: kan balans bewaren tussen 2 verschillend werkende projectleiders zonder kind van de rekening te worden. Ook hier geldt: verder groeien.

1	2	3	4	5	6 Intake	7 Afsluiting	8	9	10
---	---	---	---	---	-------------	-----------------	---	---	----

Integratie technieken:

- 4 keer per dag: 's morgens en tussen de middag op het werk (deur dicht, pauze afgestemd op collega), bij thuiskomst en voor het slapen gaan.

Positieve bij-effecten:

- Bloeddruk is perfect.
- Wie weet training geweldloze communicatie in de toekomst via het werk.

Conclusies

'Gezond Voelen' is een goede interventie om mensen te begeleiden om meer greep te krijgen op hun gezondheid en gevoel van welbevinden. 'Gezond voelen' is GG-aanbod, d.w.z. dat het ingaat op gezondheid en gedrag en mensen aanspreekt op hun eigen verantwoordelijkheid voor hun gezondheid en hen hierbij ook ondersteunt. Het mobiliseert de eigen kracht van mensen.

Mensen volgen het traject trouw. Zij zijn in staat om invloed te hebben op hun coherentie. Veel mensen bereiken hun doelen en ervaren ook de positieve bij-effecten. De keren dat mensen hun doelen niet of onvoldoende bereiken, is er sprake van dat mensen niet willen veranderen (zie 2^e casusbeschrijving) of nog niet zeker zijn dat ziekte is uitgesloten. Eén keer is voorgekomen dat een cliënt wel coherent kon worden, maar er geen invloed op haar slaapproblemen merkbaar was. De verklaring hiervoor hebben we niet gevonden.

Wat zijn werkzame factoren:

- Erkenning van de klacht door de huisarts.
- Uitsluiten van ziekte.

- Een nieuw perspectief bieden: een verklaring van de klachten door hartcoherentie en het introduceren van de mogelijkheid om hier invloed op uit te oefenen.
- Formuleren van positieve, aantrekkelijke en haalbare doelen.
- Biofeedback: kunnen zien of en hoe het hart reageert op adem en emoties.
- Oefenen in het dagelijks leven.
- Coaching om inzichten op te doen over persoonlijk functioneren, patronen te doorbreken.

Oktober 2010

Daphne Wiersma, Ariadne Coaching

Jacqueline van Riet, Huisartsenkliniek Overvecht

Nadere informatie: daphne@ariadnecoaching.nl, j.vanriet@huisartsenkliniek.com