Tekst **Tjitske Gijzen** Fotografie **Annelies Guijt, Multimedia dagbesteding Noordwijk**

Thema: Weerbaarheid en veerkracht

Je batterij opladen

Het ziekteverzuim onder begeleiders in de gehandicaptenzorg is al jaren hoog. Het besef dat je zuinig moet zijn op jezelf, dringt steeds meer door bij zorgorganisaties en begeleiders zelf. Hoe blijf je overeind ondanks onrust in je werk of privéleven?

Op weg naar je werk vaststaan in het verkeer, dan in een teamoverleg belanden met stevige discussies, een boze cliënt, weer thuis een ruzie met je partner, zorgen over een hoge rekening en vervolgens een slechte nachtrust. Je uitdaging als begeleider is om ondanks alle tegenwind die nu eenmaal ook bij het leven hoort, in balans te blijven en te herstellen van dit soort 'energielekken'.

"We schakelen de hele dag door van het een naar het ander, zonder weer op te laden," zegt trainer Astrid de Bruyn. Samen met Annemiek Grijpma vertelt zij waarom zij begeleiders in de verstandelijk gehandicaptenzorg trainen in hartcoherentie, waarbij je met behulp van biofeedback leert te werken aan je veerkracht. Astrid is hartcoherentietrainer, stress- en burn-outcoach bij zorgorganisatie 's Heeren Loo en Annemiek is ook hartcoherentietherapeut en heeft sinds kort haar eigen bedrijf Canzo, om zich in te zetten voor 'zorg voor de zorgverlener'.

Wat is hartcoherentie?

Astrid: "Een wetenschappelijk onderbouwde methode om te werken aan veerkracht, met technieken om te schakelen naar een coherent hartritme. Het gaat daarbij om de *hartritmevariabiliteit*, de variatie aan tijd tussen je hartslagen. Als je weet hoe je geregeld kunt schakelen naar een rustig en harmonieus patroon, herstel je van stress en krijg je weer energie.

Het gaat er niet om dat je altijd coherent bent, het leven is nu eenmaal niet vlak. Stress is niet erg, hard werken is niet erg, maar we vergeten te herstellen. Met de hartcoherentietraining maak je met behulp van een meetapparaatje zichtbaar wat stress met je doet en leer je hoe je jezelf weer oplaadt."

Annemarie: "Bij stress heb je minder variatie in je hartritme. Je voelt je opgejaagd, je lichaam maakt zich klaar om te vechten, vluchten of verstijven. Of je gaat juist veiligheid zoeken of schiet door in het verzorgen. Dat gebeurt al als je aan stressvolle situaties denkt. Waardoor je onrustig wordt en minder helder kunt denken. Met het meetapparaatje zien begeleiders dit bij zichzelf. Door je bewust te worden van je eigen stress en hieraan te werken, kun je ook beter voor cliënten zorgen en aanvoelen wat zij nodig hebben."

'De stress gleed weg'

"Ik zat acht maanden thuis met een burn-out. Dat was zo naar, dat wil ik nooit meer meemaken. Achteraf is het niet zo gek dat ik uitviel. Ik had veel stress toen mijn man overleed. En ik werk met een moeilijke doelgroep van mensen met een licht verstandelijke beperking, dat hielp ook niet mee," vertelt begeleider Lia de Ridder, die net als collega Lia Houwaart de cursus hartcoherentie bij Astrid de Bruyn volgde. Lia Houwaart, die momenteel privé ook veel stress heeft: "Je moet er staan als je naar je werk gaat. Als jij je niet goed voelt, gaat dat ten koste van cliënten. Wat je bij de cursus leert, helpt je zowel privé als in je werk. Je leert omgaan met lastige situaties."

Lia de Ridder vervolgt: "De technieken zijn wetenschappelijk bewezen en niet heel zweverig. Ik had me nooit zo gerealiseerd dat negatieve emoties ook allemaal stress geven. Boodschappen doen of autorijden is bijvoorbeeld iets dat mij veel irritatie en ongeduld oplevert. Door de training weet ik nu dat dat allemaal stress is en leerde ik me daarop voor te bereiden en zo nodig te herstellen."

Lia Houwaart: "Laatst deed mijn auto het niet, waardoor ik in de stress schoot. Ik dacht opeens: wat ben ik nu aan het doen? De stress gleed gelijk weg, dat was een leuke gewaarwording. Het scheelt al de helft als je je bewust wordt van wat je voelt. Zo was ik vanmorgen erg emotioneel. Ik ging rustig op de bank zitten en merkte dat het wat zakte, terwijl ik normaal lang in mijn emoties kan blijven hangen."

Lia de Ridder: "Ik was een slechte slaper en dacht dat dat bij mij hoorde. Door mijn dag rustig te beginnen en stil te staan bij mijn ademhaling is dit veranderd. 's Avonds bekijk ik mijn mobiel niet meer en ga bijvoorbeeld ook niet meer rapporteren, ik sluit de dag rustig af. Door de diepere ademhaling, vijf tellen in en vijf tellen uit, voel je dat je ontspannen wordt. Het is niet dat stress er niet mag zijn, maar je bent je ervan bewust en probeert te herstellen. Zodat je na een pittige situatie op het werk bijvoorbeeld wel je dienst kunt voortzetten."

Zorgverleners vertellen over technieken die hen helpen beter om te gaan met stress

Begeleiders Lia de Ridder (links) en Lia Houwaart (rechts) bekijken met trainer Astrid de Bruyn (in het midden) de metingen van hun hartritme. Een coherent hartritme, met een rustig en regelmatig tempo is gezonder en maakt dat je meer in balans kunt reageren op stressvolle situaties

Hoe kwamen jullie hiermee in aanraking?

Astrid: "Ik ben als Z-verpleegkundige begonnen en doorgegroeid naar manager. Ik heb in mijn werk veel met agressie te maken gehad, waarbij het belangrijk is om te kijken naar wat dit doet met je lijf. Hartcoherentie maakt dit concreet en het effect is wetenschappelijk aangetoond, daar ben ik wel gevoelig voor.

Ik volgde in 2017 de opleiding voor hartcoherentietherapeut. Ik ben er een ander mens door geworden. Voorheen zat ik voortdurend in de vecht- en overtuigstand. Als manager vond ik dat andere managers die ▸

Energieverbruik

Bij de training hartcoherentie zie je met biofeedback (een apparaat dat je hartritme meet) de hoogte van en de tijd tussen elke hartslag. Een hartritmepatroon met mooie gelijkmatige golven wordt hartcoherentie genoemd. Dit is een soort optimale staat van het lichaam, waarbij je batterij weer wordt opgeladen en hormonen worden aangemaakt waardoor je je lekker voelt en je hersenen beter werken.

Bij coherentie draait het erom dat je hart, brein, emoties, gedachten en gedrag goed op elkaar afgestemd zijn. Dit lukt als je onnodig energieverbruik en lekken daarin kunt voorkomen. Energie verspillen gebeurt meestal aan negatieve emoties. Hormonen die je daarbij aanmaakt, kunnen je concentratie verminderen en je uit je slaap houden.

Op **www.heartmathbenelux.com** vind je meer uitleg en ook films over hartcoherentie.

Kleine stressmomenten trekken je batterij leeg

niet van de werkvloer kwamen geen verstand van het werk hadden. Het belangrijkste stuk van de training zit hem voor mij in de bewustwording van hoe je energiesysteem werkt. Mijn metingen hadden in het begin een grillig patroon. Ik zat veel in het 'rood'. Het gevecht dat ik constant voerde om anderen van mijn gelijk te overtuigen bracht mij uit balans. Nu weet ik: dit heeft geen nut en kost alleen maar energie, waardoor ik niet meer de goede dingen kan doen."

Annemiek: "Ik werkte 18 jaar als gz-psycholoog en begeleidde veel teams in de verstandelijk gehandicaptenzorg. Bij spannende situaties met cliënten vroeg ik aan begeleiders: *wat voor impact heeft dit op jou?* Ondanks dat je de spanning in hun lijf zag, gespannen gezichten met strakke kaken, merkte ik dat het vaak voor begeleiders toch moeilijk is om toe te geven dat je het werk spannend vindt. Met woorden kom je er dan niet, met hartcoherentie wordt dit voor mensen wel duidelijk.

Ik kwam in aanraking met Daphne Wiersma en de beweging Compassion for Care, voor meer compassie in de zorg. Daphne is een van de eerste coaches in hartcoherentie in Nederland. Ik raakte enthousiast over haar ervaringen hiermee in de huisartsenpraktijk en de jeugdzorg, en volgde in 2018 zelf de opleiding.

Voorheen was ik altijd ontzettend vermoeid na mijn werkweek en moest opladen om nog wat met mijn gezin te doen. Door het meetapparaat leerde ik mijn energieverlies herkennen en ben ik stressbestendiger geworden. Ik doe nu meer waar mijn hart ligt en heb zo weer meer werkplezier gekregen."

Kunnen jullie iets meer uitleggen over de technieken uit de training?

Astrid: "Met het meetapparaat, een klipje aan je oor gekoppeld aan je telefoon of computer, zie je je hartritme en of je in het 'groen' zit: een coherent patroon. Of juist meer in het rood en door je ademhaling in het groen kunt komen. Met een oefening op de computer volg je met je ademhaling een balletje in een rustige golf beweging: naar beneden is uitademen, omhoog is inademen. Je kunt dit ook zelf doen door een golfpatroon te tekenen op papier. Als je een minuut in een coherenter ritme zit van zo'n zes, zeven ademhalingen per minuut, dan laad je batterij alweer op. Dit is niet gelijk voor iedereen haalbaar, je moet het niet forceren. Hoe vaker je oefent, hoe sneller dit lukt."

Annemiek: "Je leert daarnaast vervelende emoties erkennen en weer loslaten. Je krijgt inzicht in je energielandschap, welke lichamelijke effecten je emoties hebben. En hoe je prettige gevoelens kunt oproepen. Dat kan al door een grappige foto te bekijken. Net als dat je door te piekeren ook echt gestrest wordt, ontspan je door een leuke herinnering op te roepen."

Werken met jezelf

Bianca Vugts heeft in haar boek Werken met jezelf een hoofdstuk over hartcoherentie geschreven. Als psycholoog adviseert en begeleidt ze cliënten, ouders, professionals en zorginstellingen in de verstandelijk gehandicaptenzorg, ook in hartcoherentie. Als consulent voor het Centrum voor Consultatie en Expertise gaf ze een workshop over hartcoherentie voor consulenten. "Hartcoherentie is ongelooflijk simpel. Iedereen haalt adem en heeft een hart. Je zorgt voor een logische samenhang tussen hoofd en hart. Je leert hoe je in je veilige modus komt en letterlijk en figuurlijk weer meer lucht krijgt. Het heeft raakvlakken met mindfulness, maar dat is niet aan iedereen besteed. Ik noem het *heartfulness*, je gaat terug naar van waaruit je de dingen doet."

- **Werken met jezelf - Over je belangrijkste instrument in de zorg,** door Bianca Vugts - de Groot, www.biancavugts.nl. Boom Uitgevers, prijs € 17,50.

Andere boekentips van Bianca over hartcoherentie:

- **Blijven ademen - hartcoherentie als antwoord op burn-out, hyperventilatie en stress**, door Katrien Geeraerts. Uitgeverij M-Books, prijs € 19,99.
- **Uw brein als medicijn**, door David Servan-Schreiber. Uitgeverij VBK Media, prijs € 15.

Sander Bleker doet met trainer Astrid de Bruyn een ademhalingsoefening. Astrid: "Voor cliënten maak ik het soms wat minder spannend door een grap- je in te bouwen: adem rustig in en doe je handen omhoog, en 'kak' je zorgen vervolgens uit, door je armen weer te laten zakken en door je knieën te gaan. Dat vinden ze hilarisch en maakt dat ze het ook beter onthouden."

Waarom is hartcoherentie volgens jullie belangrijk voor de gehandicaptenzorg?

Astrid: "Omdat het voor iedereen hard nodig is om goed met je energie om te gaan. We staan bijna 24 uur per dag aan en hebben een soort uitgestelde jetlag doordat we door alle prikkels steeds minder slapen. Eerst kwam de elektriciteit, toen de tv en nu alle mobiele apparaten, waardoor we later slapen. Terwijl zo'n acht uur slaap wel nodig is om goed te herstellen.

Als je je te druk maakt overdag, wordt het alleen ook lastiger om goed in slaap te komen. We schieten van het een naar het ander, dat lijkt onze nieuwe natuur. Begeleiders gaan van cliënt naar cliënt, maar vergeten vaak te herstellen en erbij stil te staan hoe ze zich voelen.

Een minuut tussendoor even letten op je ademhaling, geeft al rust en zorgt dat je betere beslissingen kunt nemen. Er wordt veel gevraagd van begeleiders, maar ons brein kan echt maar één ding tegelijk. Dus maak een keuze: of je luistert naar de cliënt, of vult een rapportage in achter de computer.

Ik train niet alleen begeleiders, maar ook cliënten en hun verwanten. Cliënten voelen vaak al goed de stress in hun lijf en leren met de ademhalingstechnieken rustiger te worden. *Hier zat ik al jaren op te wachten*, verzuchtte een cliënt. Ouders kan het helpen om te leren gaan met hun emoties, als ze hun kind uit handen moeten geven aan begeleiders en daar moeite mee hebben."

Annemiek: "Op heel veel dingen in de organisatie van de zorg heb je geen invloed, maar hiermee krijg je zelf de grip om iets aan je vervelende gevoel te doen. Eigenlijk is het heel simpel en daardoor zo krachtig, ook in je relatie met anderen. Doordat je ook los van het apparaatje stress leert herkennen bij jezelf en hiervan sneller herstelt, word je sensitiever in je reacties naar anderen. In de gehandicaptenzorg is die relatie met de ander juist zo belangrijk. Cliënten bewegen mee op jouw emoties, zeker bijvoorbeeld mensen met ernstige meervoudige beperkingen. Mijn missie is om zorgverleners beter voor zichzelf te laten zorgen, zodat ze er ook beter voor cliënten kunnen zijn." |

Astrid de Bruyn is door 's Heeren Loo een jaar vrijgesteld van haar werk als manager om trainingen te geven in hartcoherentie, meer informatie via Astrid.de-Bruyn@sheerenloo.nl. Meer informatie over de trainingen voor zorgprofessionals van Annemiek Grijpma en Daphne Wiersma op www.canzo.nl.