

# caleidoscoop

Hartcoherentietraining is een behandeling die zowel in de alternatieve als in de reguliere trajecten steeds vaker wordt toegepast bij begeleiding van cliënten met angst, een depressie of stressgerelateerde klachten (Houtveen et al., 2011). Hartcoherentie is een toestand, waarin het hart functioneert met regelmatige, ritmische versnellingen en vertragingen. De mate van hartcoherentie wordt ook wel gezien als een maat van psycho-fysiologische flexibiliteit, die tot uiting komt op lichamelijk, mentaal en emotioneel vlak (Hartcoherentie Training, 2012). Welke rol kan deze op biofeedback gestoelde begeleidingsvorm vervullen in de counsellingpraktijk?



## Hartcoherentie

# Tussen hart en brein

### Audrey de Jong

Stress is een natuurlijke reactie op situaties waarin een extra prestatie wordt verwacht van ons lichaam. Angst, frustratie en gejaagdheid zijn daar voorbeelden van. Er is in het algemeen niets mis met stress, zolang daar een directe aanleiding toe is. Een zekere mate van spanning blijkt prestaties te verhogen en spanning op zich vormt dan ook niet het probleem. Als het lichaam echter voortdurend gespannen is, kan het zich niet herstellen en blijft het alert en geactiveerd. Bij stressgerelateerde klachten is er in de meeste gevallen sprake van een overactivatie van de sympaticus. Andere lichaamsfuncties als de spijsvertering en het immuunsysteem komen dan op een tweede plan te staan en het lichaam blijft prioriteit geven aan het handhaven van de alerte staat. Dit kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten zoals verstoorde concentratie, maagdarmproblemen, hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid en burn-out.

### Sympaticus en parasympaticus

Stresssignalen worden aangewakkerd door een disbalans tussen de sympaticus en parasympaticus, die samen het autonome zenuwstelsel vormen. Het sympatische zenuwstelsel zorgt ervoor dat je kunt handelen als dat nodig is. Een passende metafoor voor de sympaticus is het gaspedaal van een auto; de rem vormt een mooie analogie voor de parasympathicus. Onder invloed van angst bijvoorbeeld, gaan de hartslag en ademhaling omhoog, wordt de bloeddruk verhoogd en worden spieren geactiveerd, waarbij de stresshormonen cortisol en adrenaline vrijkomen, die het lichaam voor-

bereiden op actie (*fight/flight*). Dit wordt dan ook aangestuurd door de sympaticus. Wordt het parasympathische zenuwstelsel geactiveerd, dan komen het 'het anti-stress hormoon' DHEA en oxytocine vrij; het lichaam ontspant zich en herstel is mogelijk.

### HartRitmeVariatie

De HartRitmeVariatie-biofeedbackmethode is gebaseerd op zelfsturing van emoties met behulp van biofeedback van HartRitmeVariatie (HRV). HRV duidt op de variabiliteit tussen de afzonderlijke hartslagen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, slaat het hart niet regelmatig. In een meting van één minuut zullen op een ElectroCardioGram (ECG) zowel versnellingen als vertragingen te zien zijn. En dat is maar goed ook, want hierdoor is het hart in staat om zich aan allerlei situaties en omstandigheden aan te passen. Deze mogelijkheid tot adaptatie aan de diverse omstandigheden, geeft een indicatie van de flexibiliteit van hart- en bloedvaten en is eveneens een goede graadmeter van iemands emotionele staat. De emotionele gesteldheid van een persoon is namelijk terug te vinden in het ritme van de hartslag (Childre, 2000). Een grote variatie in het hartritme is over het algemeen een teken van goede gezondheid.

Nu blijkt dat bij een regelmatig toe- en afnemend ritme van die variatie, wat coherentie genoemd wordt, het hart geordende signalen aan het brein doorgeeft, waardoor het brein op haar beurt signalen uitzendt die corresponderen met een staat van rust, gezondheid en ontspanning.