


HeartMath bij kinderen en pubers

Irmi Klijntunte

professionaliseringsmiddag

17 april 2024



+ ❤️ HeartMath
Benelux

1

Hartcoherentie

Toepassingen
bij kinderen en pubers



2

Wat gaan we doen?

Kennismaken: met elkaar en met onze eigen innerlijke kinderen en pubers

Kennismaken met een kind en een puber uit mijn praktijk

Toepassing van elementen uit het Werken aan Veerkracht programma bij kinderen en pubers

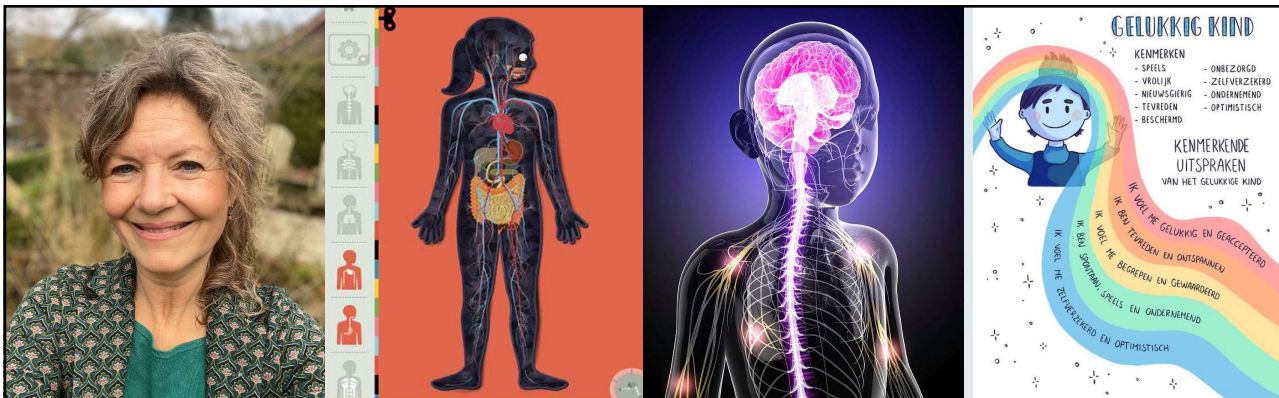
Vragen

Wrap up: mijn "top 10"

Bonus 😊

Afscheid: onze eigen innerlijke kinderen en pubers....

3



Irmie Klijntunte, 57 jaar
Kinder- en jeugdpsychiater

4

4

Drie Dromen...

Dokter worden
Een kat
En een paard!



5

5

Stel je zelf voor
als het kind
dat je ooit was...

Bronnen van coherentie?
Bronnen van stress?
Dromen?



6

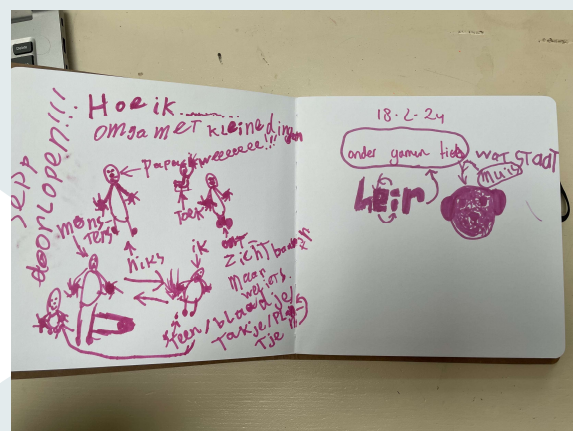
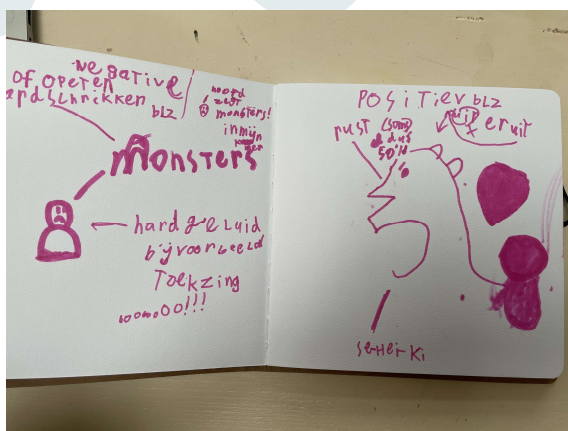
6

Sepp en zijn schriftje



7

Sepp en zijn monsters



8



Lotte en haar monsters

9

Allerlei problemen....

Vaatjes buskruit met een kort lontje
 Raceauto's zonder remmen en zonder stuur
 Wazige Hoofden en Kippen zonder Koppen
 Blokken Beton en Sprakeloze Standbeelden
 Angsthazen, Kwetsbare Kuikentjes en Calimero's
 Diepriest en intens ongelukkig
 Coach Potatoes, Prinsjes en Prinsesjes
 Pietjes Precies, Perfectionista/o's en Controlefreaks
 Eenzame Eenlingen en te Makke Meelopers
 Kritische Calorientellers en Grenzeloze Genieters



10

Allerlei diagnoses....

ADHD

ADD

Autisme

Angststoornissen

Depressieve stoornissen

Dwangmatigheid

Eetstoornissen

Hechtingsstoornissen

Trauma

En één kernprobleem!



11

Verstoorde ontwikkeling van Zelfregulatie & Coregulatie



12

Verstoorde ontwikkeling van Zelfregulatie & Coregulatie



13

**THE CAPACITY
FOR SELF-SOOTHING
IS BORN OUT OF
HUNDREDS AND
HUNDREDS OF
INSTANCES OF
BEING SOOTHED
BY SOMEONE ELSE.**

Rachel Samson

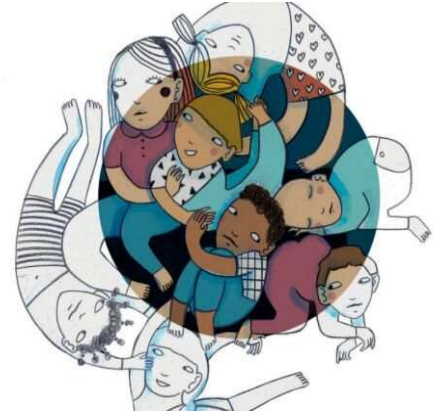


*NVP
Northampton*

14

14

Wat is er nodig voor een optimale ontwikkeling?



15

Coherentie!

Ontwikkeling wordt mogelijk/versnelt als de coherentie in een systeem toeneemt

Hoe kan ik zorgen dat de coherentie in dit systeem toeneemt?

Bij wie valt de meeste winst te verwachten?

Wáár valt de meeste winst te verwachten?

En hóe kunnen we zo snel mogelijk zo veel mogelijk de coherentie doen toenemen?

16

Psycho-educatie over stress



17

Het zenuwstelsel heeft maar 2 functionele toestanden:

VEILIG

- Lage hartslag
- Ontspannen
- Sociaal
- Spelen
- Creatief
- Leren, nadenken, vooruitdenken, plannen

Proactief!



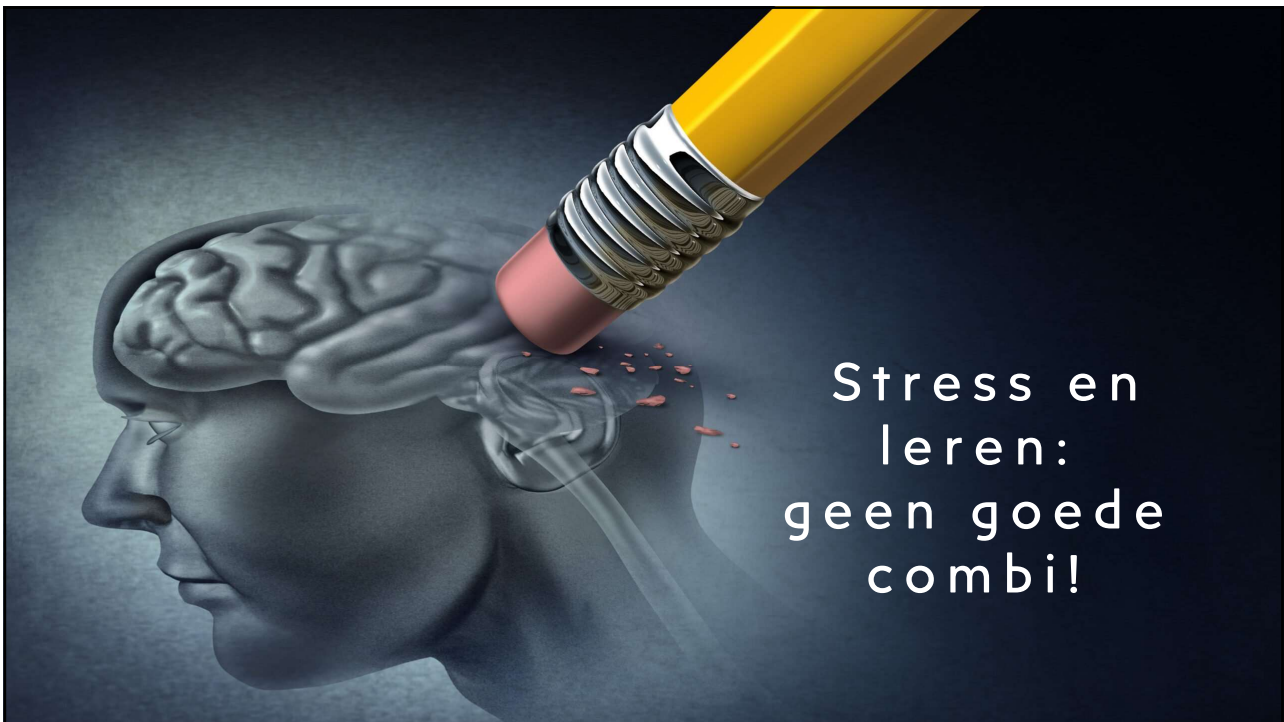
ONVEILIG/GEVAAR

- Hoge hartslag
- Gespannen
- Focus op overleven in het hier en nu
- Gericht op zichzelf
- Zwart-wit, nu of nooit, alles of niets, goed of slecht

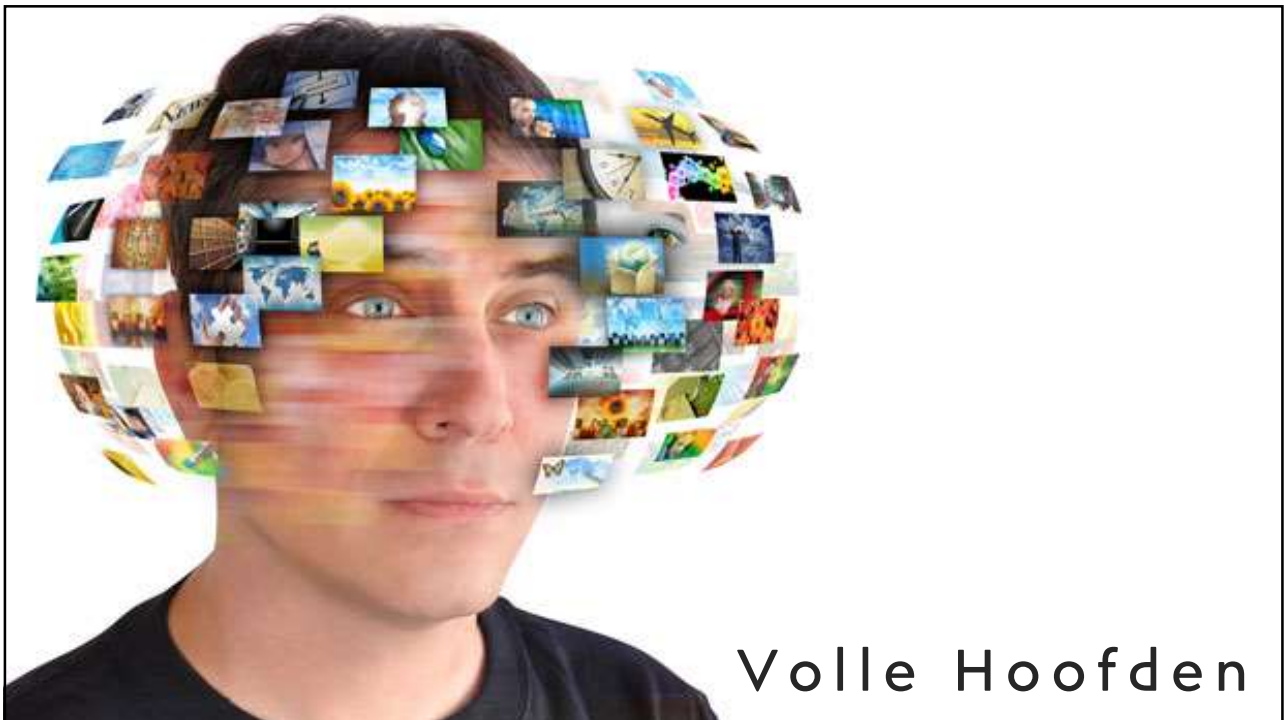
Reactief!

18

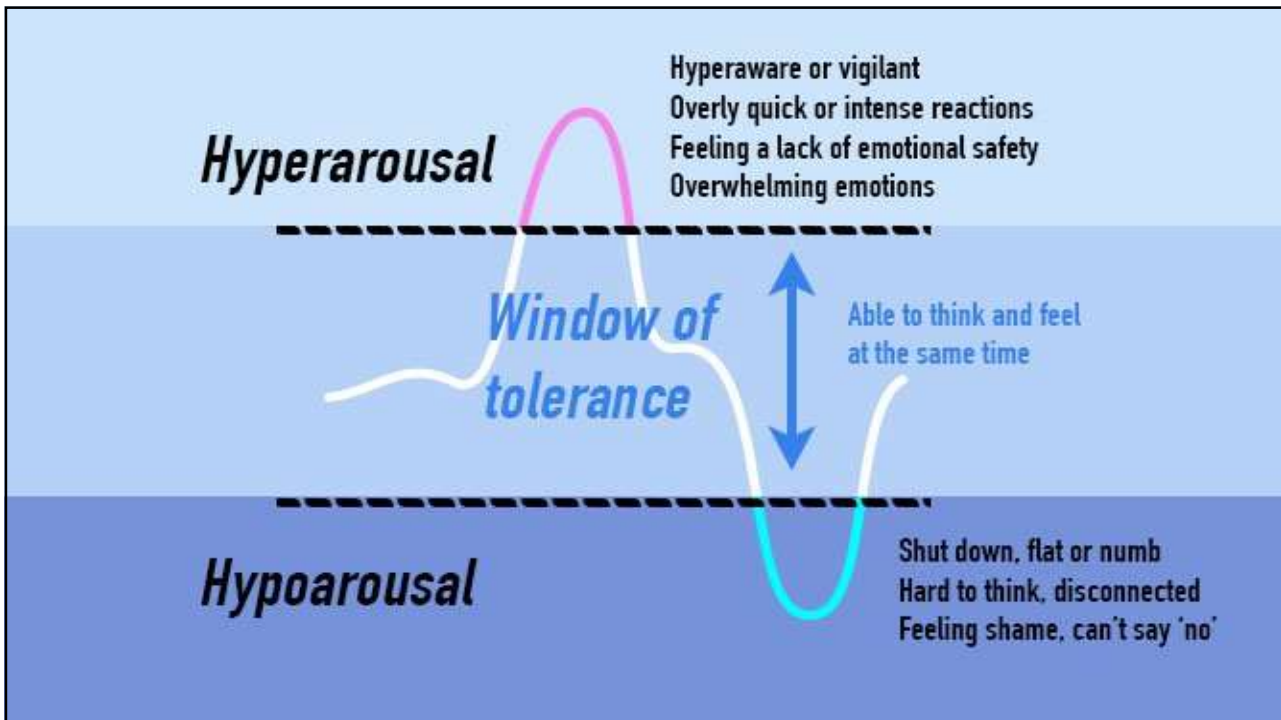
18



19



20



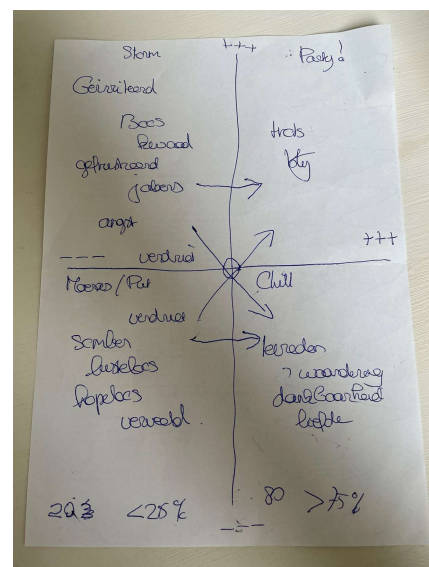
21

Zelfbewustzijn en zelfreflectie stimuleren

Met het energielandschap en de notice and ease

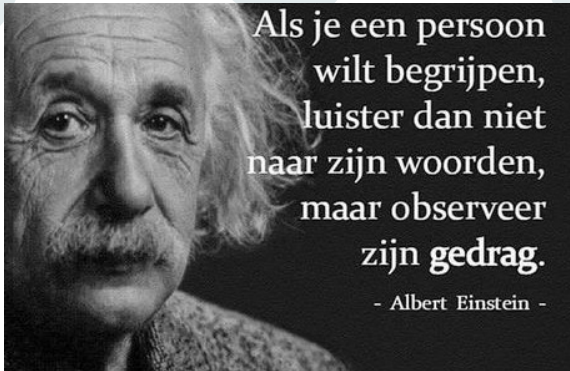
Met de 4 kwadranten: gedachten, emoties, lichaam en gedrag

Mentaliseren!

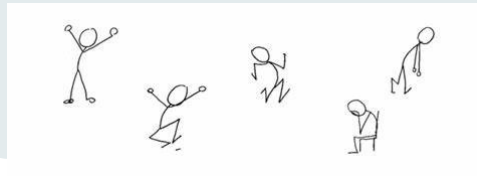


22

“Taal is een nieuwerwetse uitvinding van de mens”



Leer lichaamstaal spreken!



Een reptiel of een zoogdier kent geen gesproken taal

Een mens in stress ook niet!

23

23

De handleiding van je zenuwstelsel

Belangrijkste taak:

Overleven
Heelhuids op je bestemming aankomen

Dus:

- gevaar herkennen en passend reageren,
- je routeplanner leren gebruiken,
- goed kunnen gasgeven, sturen, remmen

24

Je bent
een soort auto....



25

Het zenuwstelsel
is een gevaarsdetector:



26

26



Neuroceptie

Ben ik veilig of onveilig?
Onbewust & Razendsnel

27

27

Gevaar buiten of binnen?



28

28

Signs of Danger:

Buiten

Snelle/houterige/hoekige bewegingen
 Harde, onprettige geluiden/stem
 Onprettige geuren
 Grote of enge kleine wezens
 Onbekende
 personen/omgeving/voorwerpen
 Triggers door traumatische ervaringen
 Boze/neutrale gezichten

Binnen

Gespannen, zwakke spieren
 Onderdanige, krachteloze
 lichaamshouding
 Eigen mimiek van angst/boosheid
 Pijn en vermoeidheid
 Honger, dorst, uitdroging, deficienties
 Snelle/oppervlakkige ademhaling
 Snelle, chaotische hartslag

29

29

Signs of Safety:

Buiten

Rustige, vloeiende, voorspelbare
 bewegingen
 Zachte, melodieuze, prettige geluiden/stem
 Prettige geuren
 Vriendelijke, knuffelbare wezens
 Vertrouwde
 personen/omgeving/voorwerpen
 Ankers voor bekrachtigende ervaringen
 Vriendelijke gezichten/mimiek

Binnen

Ontspannen, sterke spieren
 Krachtige/dominante
 lichaamshouding
 Vriendelijke mimiek, glimlach!
 Prettig gevoel in het lichaam
 Goede voedingstoestand/conditie
 Diepe, rustige buikademhaling
 Rustige, harmonieuze hartslag

30

30

Alleen veilig als:

GÉÉN SIGNALEN VAN GEVAAR, NIET VAN BUITEN EN NIET VAN BINNEN
EN WÉL SIGNALEN VAN VEILIGHEID, ZOWEL VAN BUITEN ALS VAN
BINNEN!



31

31



Als conclusie = onveilig/gevaar, dan:

Overschakelen naar
de automatische pilot

FFFFFFF....

32

32

De automatische piloot:



- Géén bewuste keus
- Valt niet mee te praten
- Moeilijk te beïnvloeden
- Veranderen kost veel energie/kracht

33

33

Automatische piloot:

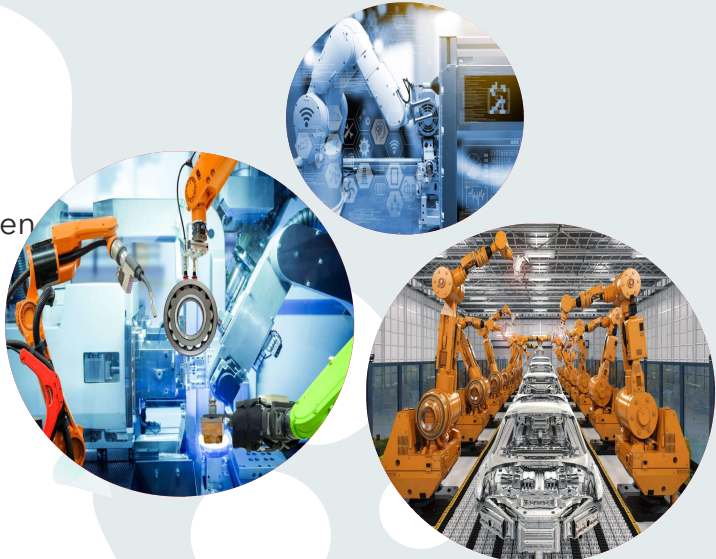
Mobilisation (Fight/flight)
Immobilisation (Freeze)



34

Automatische overlevingsprogramma's

- Vechten
- Vluchten
- Verstijven
- Verminderd bewustzijn/flauwvallen
- Vermijden
- Veiligheid zoeken
- Verzorgen en te Vriend houden
- Verzamelen (kuddevorming)



35



Hoe krijg je zelf het stuur weer in handen?

36



37



38

Je routeplanner



39

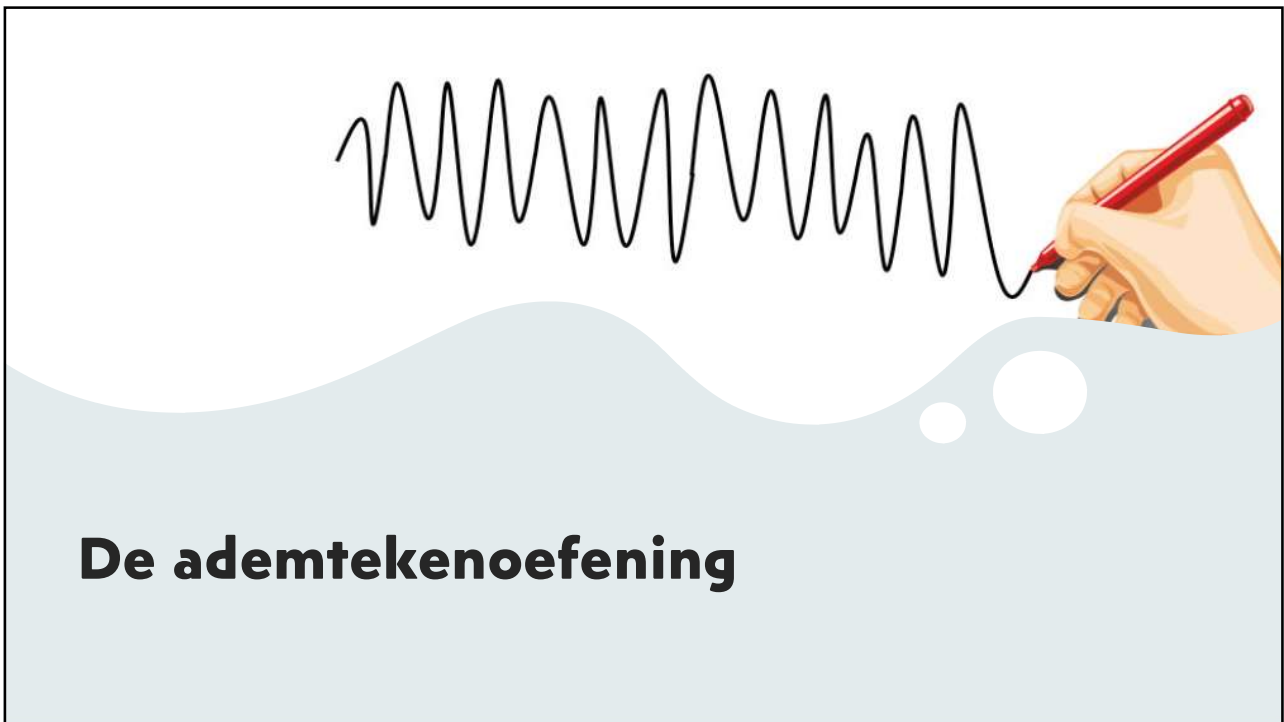
De puberteit

Van....

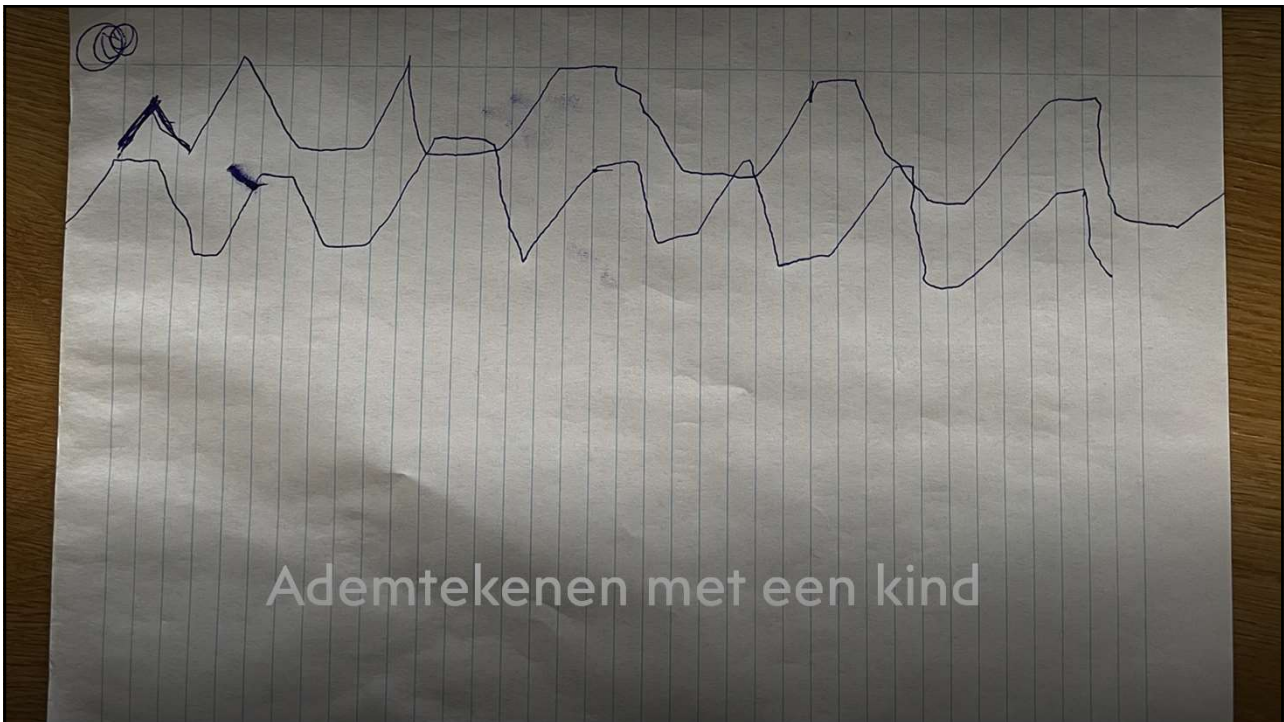


40

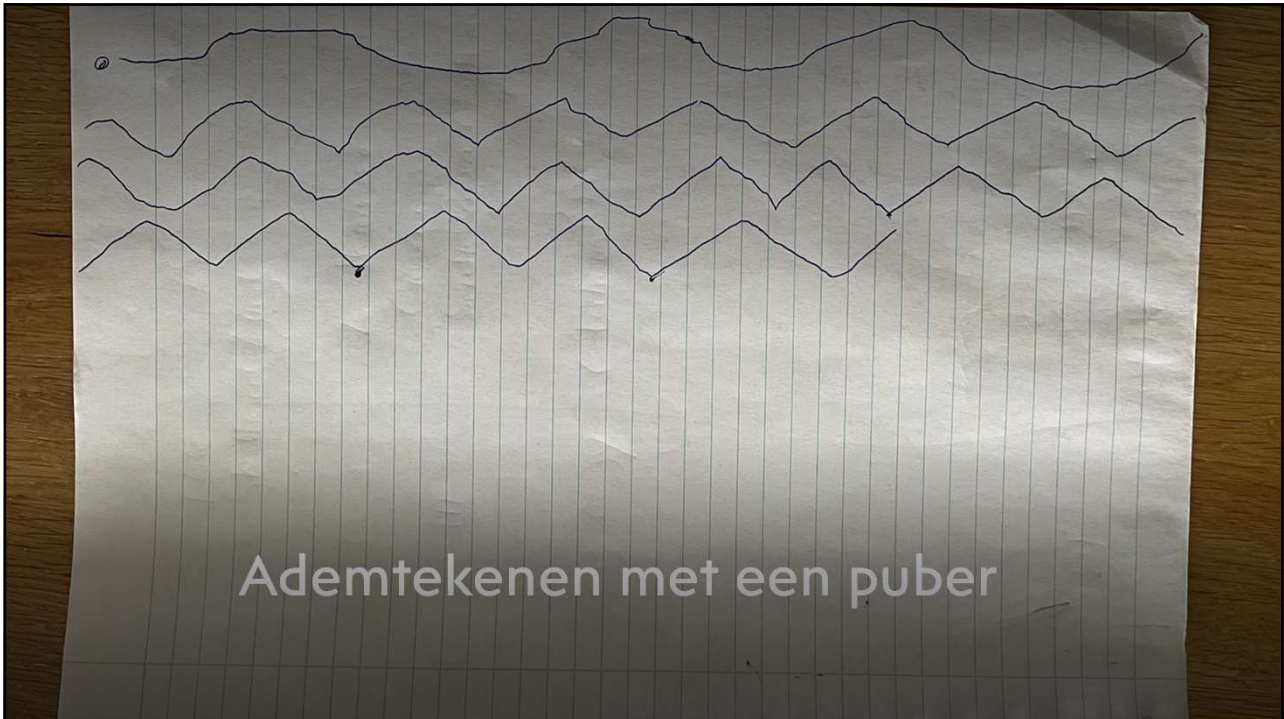
40



41



42



43

Ademtekenen met een gezin

Moeder
Vader
Zoon, 10 jaar

44

Ademtekenen met Sepp en zijn moeder 1



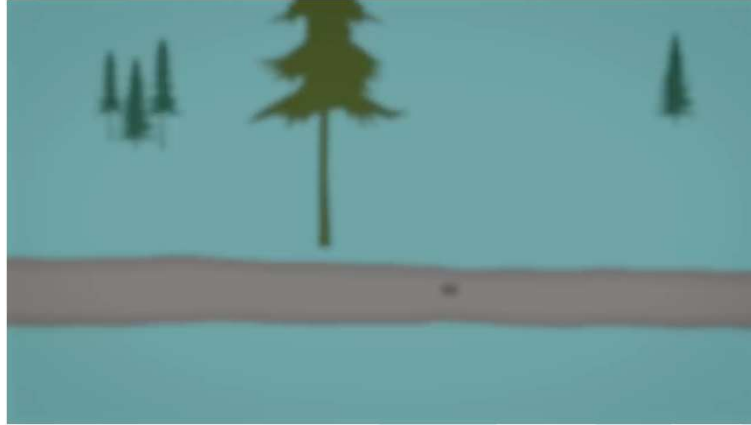
45

Ademtekenen met Sepp en zijn moeder 2



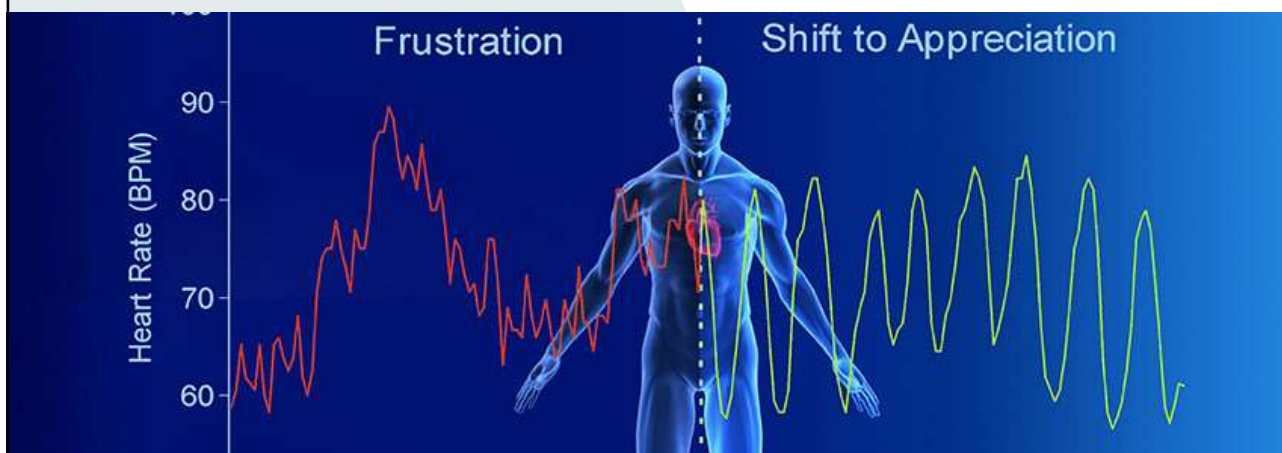
46

Alfred and Shadow

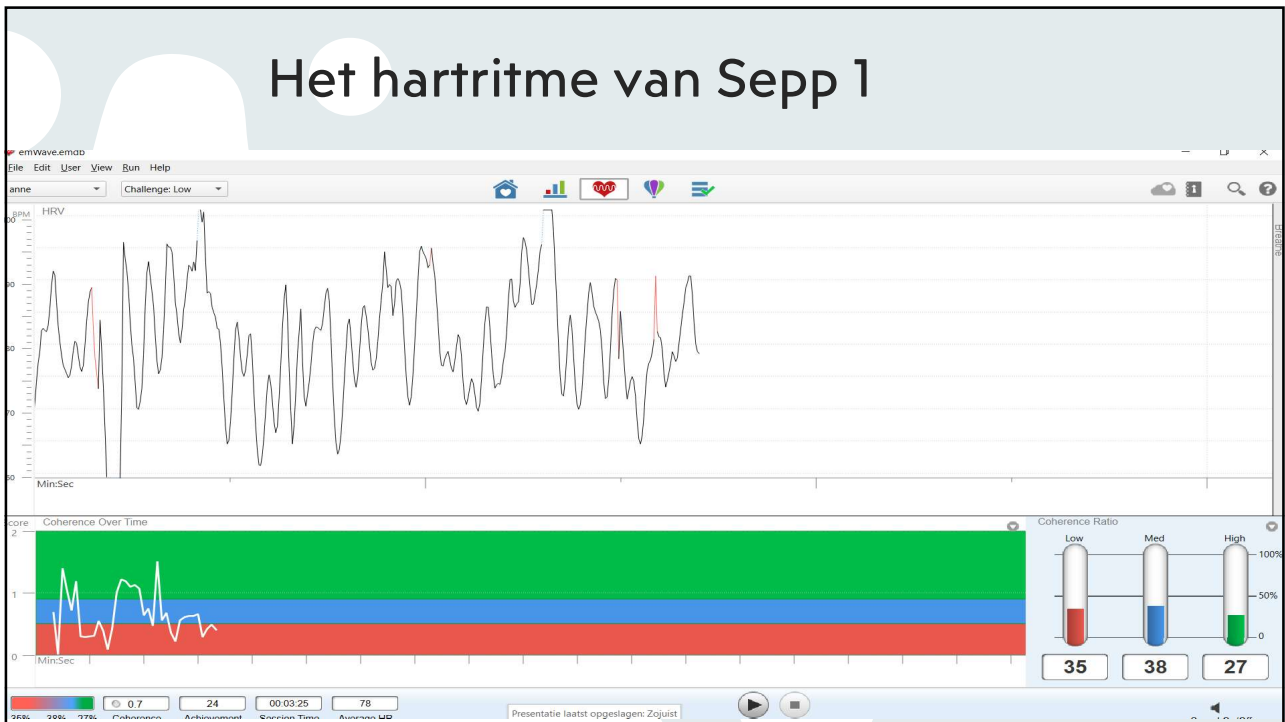


47

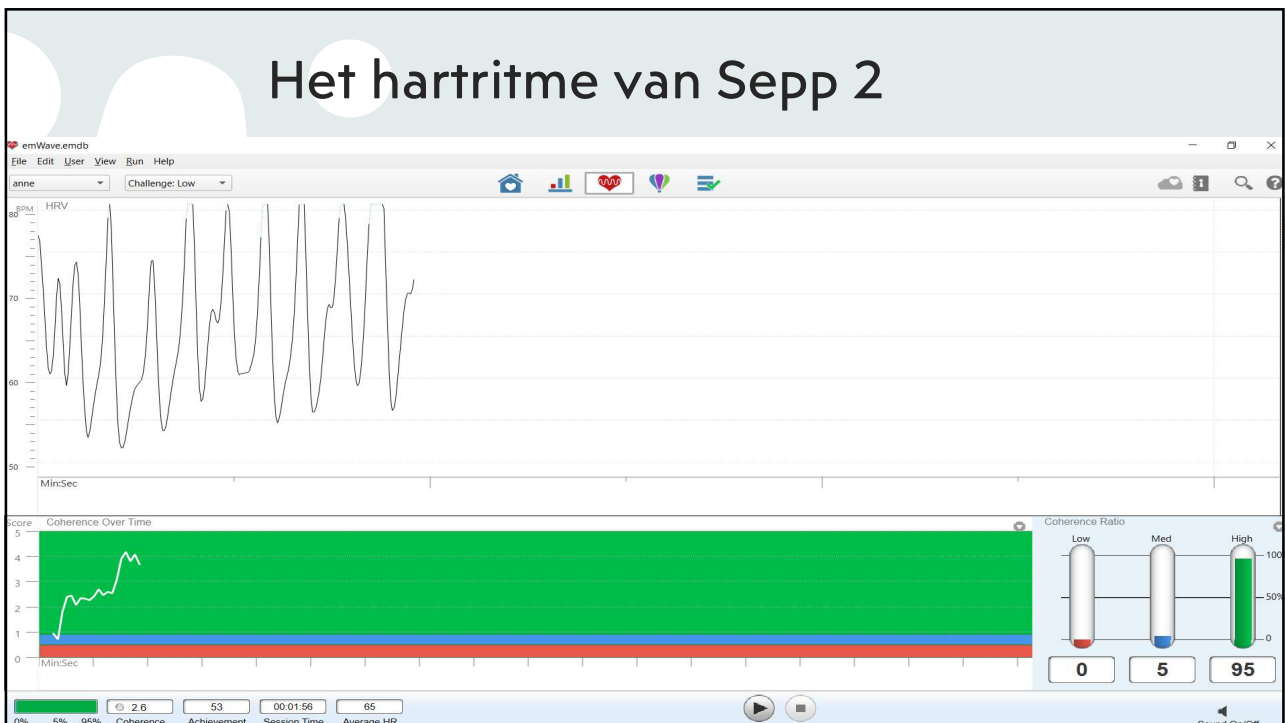
Biofeedback op het hartritme



48



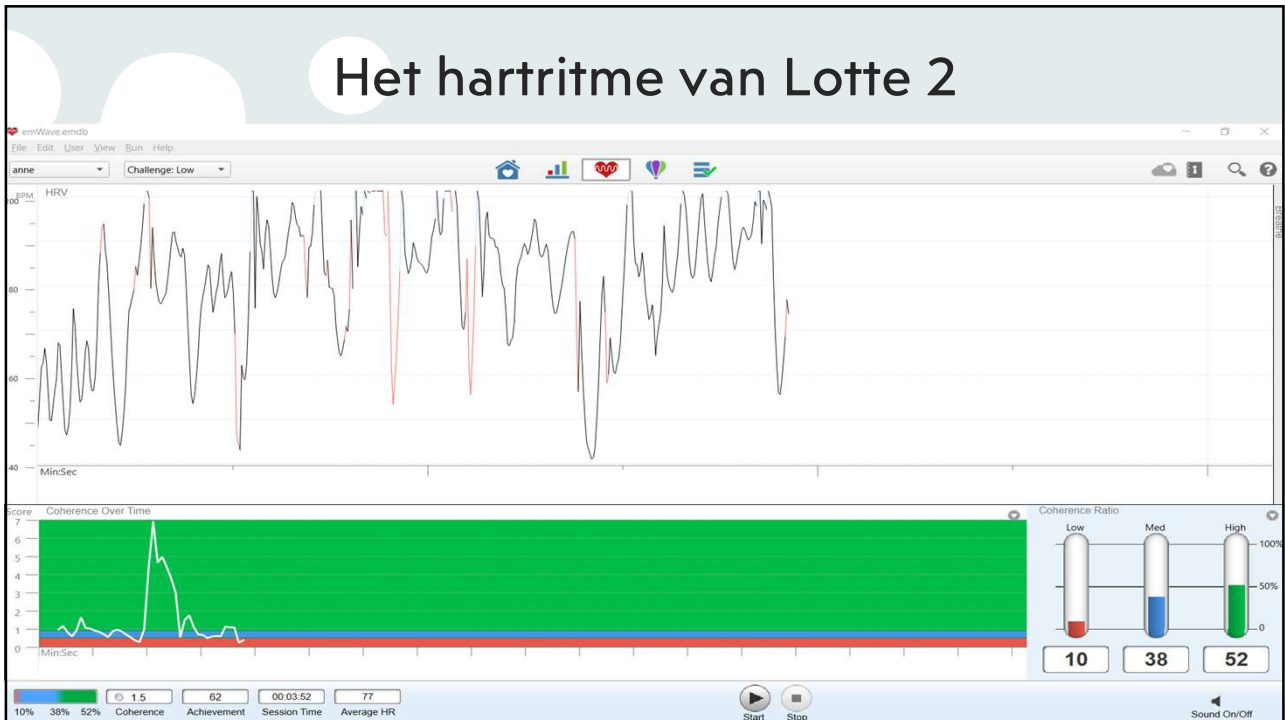
49



50



51



52

Mijn “top 10”

Zelf coherent zijn en blijven: Coherent luisteren, coherent kijken, coherent communiceren.

Coherentie teweegbrengen door inhoud en vorm van je interactie.

Psycho-educatie over stress en coherentie.

Zelfbewustzijn en zelfreflectie stimuleren met:

je energielandschap en het kwadrant Gedachten, Gevoel, Lichaam, Gedrag

Notice and Ease: Mentaliseren! Zelf doen, uitleggen, oefenen.

De handleiding van je zenuwstelsel.

Ademtekenoefening.

Biofeedback op het hartritme.

En zo: Zelfregulatie en coregulatie helpen ontwikkelen.

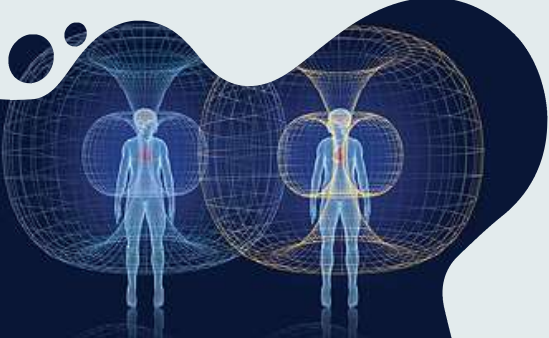

53

Bonussen....



54

Stress is besmettelijk...



Coherentie ook!

55



**Bedankt voor
jullie aandacht!**

56

Katz LF, Gottman JM. Vagal tone protects children from marital conflict. *Development & Psychopathology*. 1995;7:83–92. doi: 10.1017/S0954579400006350. [[Cross Ref](#)] [[Ref list](#)]

Marital conflict, respiratory sinus arrhythmia, and allostatic load: interrelations and associations with the development of children's externalizing behavior.

Contributions of child's physiology and maternal behavior to children's trajectories of temperamental reactivity.

lower resting state HF-HRV among clinically depressed children/adolescents (n = 99) compared to healthy controls (n = 160),

Vagal activity is proposed to be associated with prosociality.

stress-precipitated decreased vagal reactivity predicts the ability to resist smoking. Findings suggest that strategies that normalize vagal reactivity in early abstinent smokers may lead to improved smoking cessation outcomes.

57

Professionalisering

Webinar 'De eerste 1000 dagen' met Nienke Stoop
woensdagmiddag 22 mei 2024

Volgende middagen

Ma 24/6/2024 Medium Space – Daphne Wiersma

+♥ HeartMath.
Benelux

58

HARTelijk dank!

We sturen je een
evaluatie, geef ons s.v.p.
feedback!

+♥ HeartMath.
Benelux