

Freeze-Framer van Heartmath: hulpmiddel voor de Counsellor

Tijdens het Wereldcongres voor Integrale Psychiatrie maakte David Servan-Schreiber gebruik van een apparaat dat de hartfrequentie van een mevrouw toonde. Onze belangstelling werd gewekt. We togen naar Bunde, vlakbij Maastricht, alwaar de hoofdvestiging van Heartmath BeNeLux kantoor houdt.

Robert Erdbrink (45) is directeur van Heartmath BeNeLux. Robert kwam zeven jaar geleden in aanraking met een vernuftig instrument en besloot vorig jaar zijn tijd fulltime te wijden aan het importeren en distribueren van de *Freeze-Framer*. Sinds zijn allereerste kennismaking met het apparaat en de tijd dat hij de *Freeze-Framer* verkoopt en trainingen geeft over het gebruik van het apparaat, heeft zijn enthousiasme voor zijn product nog geenszins aan intensiteit ingeboet.

Robert: ‘Het is voor je beeldvorming wellicht beter dat ik je eerst iets over mezelf vertel. Eigenlijk kom ik namelijk uit een heel andere hoek. Ik ben oorspronkelijk ingenieur van beroep, werktuigbouwkunde. Na mijn opleiding kon ik gelijk aan de slag bij Unilever. Studeren, werken, heel normaal eigenlijk. Ik werkte ook veel in Duitsland en op een gegeven moment had ik als ik daar naar toe reed steeds een gevoel dat zei: stel dat ik gewoon doorrijd? Aan dat gevoel heb ik op een gegeven moment, samen met mijn vrouw, gehoor gegeven. Ik stopte met mijn werk en we kochten een Volkswagenbusje. We stapten in en koersten richting het zuiden. Uiteindelijk kwamen we in Afrika terecht en hebben een jaar rondgetrokken. Helemaal tot in Zuid-Afrika aan toe. Wat mij het meest bij is gebleven van die reis, is hoe gelukkig je kunt zijn met weinig middelen tot je beschikking. We hadden niet veel geld, maar we hadden de bus, het enige dat we nodig hadden was eten, drinken en een plek om de bus te parkeren want slapen deden we in de bus. Dat was een heel waardevolle ervaring.

Toen we terug kwamen solliciteerde ik maar weer bij Unilever en kreeg een betere baan dan voorheen. Eigenlijk ging het toen razendsnel met mijn carrière, op een gegeven moment had ik zelfs een auto met chauffeur en voerde leiding uit over duizend man personeel, maar weet je wat nu zo gek was? Ik was helemaal niet gelukkig. Ik kom uit een gezin waarvan de vader arts was en de moeder psycholoog. Er was altijd een open houding en we hielden ons bezig met meditatie en yoga enzovoort. Nu werkte ik eigenlijk op topniveau maar ik voelde geen verbinding tussen hier en hier. (*Robert wijst zijn hoofd en zijn hart aan*). Het was allemaal hoofd. Ik kreeg er ineens zo ontzettend zwaar genoeg van. Dit kon gewoon niet de richting zijn voor mij waarin ik door moest blijven gaan. Ik besloot met mijn baan te stoppen. Dat was best een stap, ik kwam thuis en vertelde het aan mijn vrouw, die was dus niet eens van tevoren op de hoogte. Bovendien werkte zij niet. Maar we hadden wel samen die Afrika ervaring en wisten dat wij met minder ook gelukkig konden zijn. Ik ging voor een trainingsburo werken. Ik leverde meer dan de helft van mijn salaris in, maar het was de goede keuze. In die tijd kwam ik in aanraking met Heartmath. Heartmath is het Amerikaanse bedrijf dat de *Freeze-Framer* ontwikkeld heeft.

In die tijd volgde ik voor mijn eigen persoonlijke ontwikkeling veel cursussen en workshops. Met name het lichaamswerk heeft heel veel voor me gedaan. Ik diepte oude thema's uit en leerde in contact komen met mijn lichaam. Vooral dat laatste is voor mij van het grootste belang geweest. Ik was toch een type dat veel in zijn hoofd zat, gewend om hoog te ademen, dus eigenlijk meer verstandelijk ingesteld. Nu leerde ik voelen, in mijn lichaam komen. Ik noem het altijd maar dicht bij mezelf komen. En dat is precies wat je zo mooi kunt bereiken bij cliënten of andere mensen met behulp van de *Freeze-Framer*

Ken je het boek van David Servan-Schreiber?’

Ik beaam dat ik dat ken en dat ik David gezien heb op het Symposium voor Integrale Psychiatrie waardoor ik geïnteresseerd raakte in de Freeze-Framer, aangezien hij daar een voorbeeld illustreerde aan de hand van het apparaat.

Robert: ‘Precies, dan weet je dat de ademhaling en het dicht bij jezelf komen heel belangrijk zijn. Mensen die lijden onder stress raken van zichzelf vervreemd. Ze raken uit hun ritme, de natuurlijke ademhaling is verstoord en ze gaan hoger ademen. Op een gegeven moment wordt die oppervlakkige ademhaling een gewoonte. In het jachtige bestaan is het tegenwoordig niet zo eenvoudig om nog dicht bij jezelf te komen en om te voelen wat je nu eigenlijk zelf nodig hebt. Zelfs is het zo dat een oppervlakkige ademhaling een soort mechanisme is om niet te hoeven voelen. De beleving wordt in feite afgevlakt. Als je het mij vraagt dan zijn er drie zaken die mensen veronachtzamen maar die van vitaal belang zijn om je goed te voelen: een goede ademhaling, veel water drinken en (lijfelijk) contact.’

Robert is een bevlogen mens waarbij je je heel snel op je gemak voelt. In zijn gezellige werkkamer staat een schildersezel en hangen veel felgekleurde schilderijen. Zijn hobby. Robert zorgt voor een pot thee die ik naar believen mag gebruiken en hij zet een schaal pepernoten met Sint chocolade neer. Voor als ik zin heb. Het idee van een interview vindt hij prima maar hij vindt het zo te zien nog niet zo gemakkelijk om precies te vertellen wat ik wil horen en wat onze lezers zouden willen lezen. Hij stelt voor dat hij mij gewoon maar laat ervaren wat de Freeze-Framer nu precies inhoudt. Daar heb ik uiteraard wel oren naar. Wat is nu beter dan een eigen ervaring om over te schrijven?

We verplaatsen ons naar zijn bureau alwaar de pc staat. Robert vraagt mij mijn oorbel af te doen zodat hij een knijpertje op mijn oor kan vastzetten. In het knijpertje zit een sensor. Dat soortje zit met een draad vast aan de pc en als hij zijn Freeze-Framer aanklikt zien we onder in beeld de bewegende curve van mijn hartslag verschijnen. De bovenste helft van het scherm geeft het hartritme weer (of om precies te zijn de variabiliteit van het hartritme). Deze Hart Ritme Variabiliteit (HRV) is een afspiegeling van de balans in het autonome zenuwstelsel. In eerste instantie zie ik een grillig op en neer gaan zonder enige gelijkmatigheid, gewoon een vrij chaotische curve. Robert vraagt me mijn ogen te sluiten. Ik moet mij op mijn ademhaling concentreren en dieper inademen. Tijdens het uitademen wordt ik aangemaand om gewoon alles wat ik voel en denk los te laten. Vrijwel onmiddellijk verandert de curve. Van een grillig lijntje waar geen peil op te trekken was, verandert het in een gelijkmatige groene golf. Robert vertelt dat het meestal bij mensen niet zo snel gaat. Het feit dat ik mediteer is van invloed op deze snelle regulatie. Robert legt wat zaken uit en laat me nog een oefening doen. De curve wordt nog regelmatiger en er is duidelijk sprake van hartcoherentie.

Robert: ‘Nu ben je dicht bij jezelf. Kun je dat voelen?’

En of ik het kan voelen. Het is heel eenvoudig maar zeer doeltreffend. Ik realiseer mij dat ik me heel moe voel. Robert stelt voor dat ik rustig diep in en uitadem en dat gevoel van moeheid toesta. Mag het er zijn? Ja, het mag er zijn. Dan vraagt hij mij om aan mijn hart te vragen waar ik behoefte aan heb. Zonder dat aan hem te vertellen, daar gaat het niet om. Het gaat om het luisteren naar je hart en het antwoord opvangen. Mijn hart geeft duidelijk aan dat ik behoefte heb aan een tijdje rust maar ook aan doen wat ik leuk vind. Robert legt uit dat de Freeze-Framer een heel handig hulpmiddel is om mensen te laten zien wat er bij hen van binnen gebeurt.

Hoe we reageren op omstandigheden om ons heen wordt grotendeels bepaald door onze ervaringen in het verleden, die diep in het lymbisch deel van de hersenen verankerd zitten. We hebben daar echter lang niet altijd zicht op. Een situatie die voor de ene persoon heel onschuldig is kan bij de andere persoon een stressreactie veroorzaken, die soms gepaard gaat met heftige emoties. Bij stress vermindert de hartcoherentie en dat betekent dat we minder in balans zijn en ook minder objectief zullen waarnemen, met andere woorden: we zullen ons sneller aangevallen of tekort gedaan voelen. Dat leidt weer tot meer stress, en stress, we weten het allemaal, leidt weer tot klachten waardoor er zelfs een beroep als stress-counsellor bestaat.

Robert tovert nog een ander apparaatje tevoorschijn: de emWave. Dit is een soort portable Freeze-Framer Een klein handzaam apparaatje met meerdere functies: er zitten lichtweergaves op van de hartfrequentie en een indicator die middels een rood, blauw en groen lichtje laat zien wanneer je hartslag coherent is geworden. Robert zelf gebruikt dit apparaatje graag als hij bijvoorbeeld in de auto zit. In dat geval kan hij niet naar het lampje kijken aangezien hij op de weg moet letten, maar er zit een handige functie op die met een aantal verschillende geluidstonen aangeeft dat de hartcoherentie verandert en bereikt wordt.

HeartMath BeNeLux biedt een heel scala aan trainingen en opleidingen aan voor particulieren, bedrijven en professionals. In het gepatenteerde Stress Relief Programma wordt de cliënt gedurende 4 tot 6 sessies individueel begeleidt. In de eerste sessie wordt hem o.a. gevraagd om gedurende een week lang een emotie/gevoelsdagboekje bij te houden. Het gaat daarbij om het opbouwen van bewustzijn op wat er in het lichaam gebeurt. Het tweede gesprek kan hier dan over gesproken worden. Daarna leert de cliënt de eerste techniek genaamd neutral, een ademhalingstechniek die hij gedurende de dag kan oefenen en waarmee hij ervaart dat hij ook zelf invloed kan uitoefenen op hoe hij zich voelt. Bij het derde gesprek wordt hij aangesloten op de Freeze-Framer zodat hij met eigen ogen kan zien wat er met zijn hartritme gebeurt. Ook wordt een volgende techniek aangeleerd. Vervolgens kun je hem dan de emWave meegeven om een week of veertien dagen te oefenen met behulp van het apparaat. Uiteraard kan de cliënt ook een eigen emWave aanschaffen.

Het werken met deze apparaten werkt simpel, inzichtgevend en zeer doeltreffend. Een beetje trots vertelt Robert dat hij inmiddels ook nogal wat belangstelling heeft van artsen en psychiaters.

Daar kan ik inkomen, je kunt nog zo inpraten op een cliënt of patiënt over het belang van ontspannen en over de tijd nemen om dieper te ademen, toch vergeet men vaak snel deze aansporingen. Dat is heel anders als je met je eigen ogen gezien hebt wat er met je hartritme gebeurt. Het is wel duidelijk dat de firma Heartmath met dit apparaat een handig hulpmiddel heeft voor therapeuten en behandelaars, ook particulieren kunnen veel baat hebben bij dit apparaat. Het is tevens goed te gebruiken met kinderen. Op de Freeze-Framer zitten zelfs een paar spelletjes voor kinderen die door het reguleren van hun ademhaling bijvoorbeeld een luchtballon kunnen doen opstijgen op hun beeldscherm. Een mooie manier om een kind zijn ademhaling te laten trainen.

Heartmath BeNeLux heeft inmiddels zo'n 38 providers in het land die het Stress Relief Programma aanbieden en de apparaten distribueren. Voor meer informatie over Heartmath BeNeLux, verkoopadressen en telefoonnummers zie de advertentie op deze pagina.