

Weer ontspannen naar school

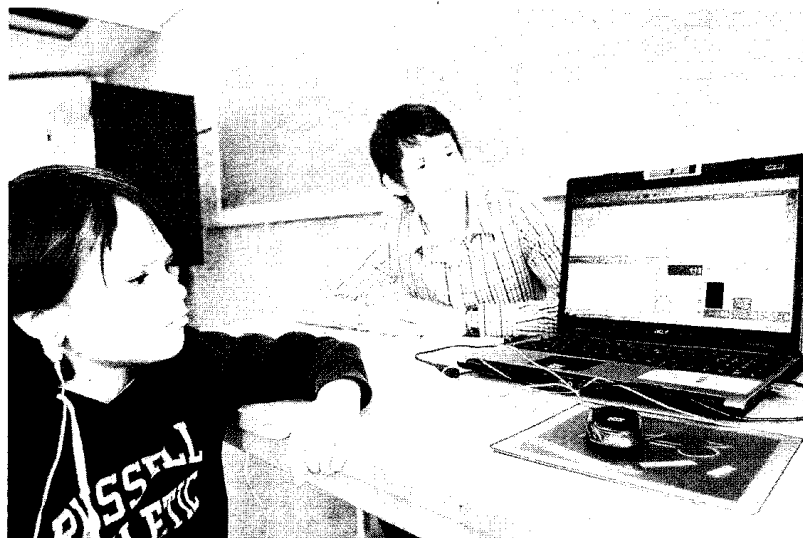
DOOR GERARD BAAS

CASTRICUM - Gedreven jonge mensen met het hart op de goede plaats, ze bestaan nog. Jeroen Bense (23) uit Castricum is zo iemand. De laatstejaars student Pabo heeft een droom: hij wil ervoor zorgen dat kinderen beter in hun vel komen te zitten, meer zelfvertrouwen krijgen, met plezier naar school gaan en daardoor uiteindelijk betere leerprestaties leveren.

Plezier is volgens Bense immers de basis van succes. Dat is zijn doel. Zijn middel? De hartfocus-techniek, een relatief simpele manier om de ademhaling zo te trainen dat daaruit een regelmatige hartslagfrequentie volgt.

Moelijk? Helemaal niet. Tijd voor wat uitleg. Bense: „Het gaat erom dat je negatieve stress voorkomt. Op zich is stress goed, bijvoorbeeld wanneer je in gevaar bent. Je moet dan snel handelen, vechten of vluchten, en stress helpt om snel de juiste beslissingen te nemen. Negatief wordt stress als het te lang duurt. Er ontstaat kortsluiting in je hersenen en je kan niet meer goed handelen. Dat is wat er gebeurt bij faalangst, concentratieproblemen, sociale angst en ook bij ADHD.”

Bense, die in het kader van zijn studie lesgeeft aan groep 6 van basisschool Toermalijn in Castricum, geeft in de hartfocus-methode kinderen handvaten om zelfstandig stress te lijf te gaan, of te voorkomen. „De basis is een relatief eenvoudige ademhalingsstechniek, die ervoor zorgt dat de hartslagfrequentie, ook wel hartslagvariabiliteit genoemd, regelmatig wordt. Deze hartslagvariabiliteit



Jeroen Bense kijkt toe terwijl Jurr Liefthing (niet behorend tot de groep van vijf) zijn hartfocus traint.

FOTO KEES BLOKKER

wordt beïnvloed door stress.”

Bense zet kinderen aan een computer waarbij ze een knijpertje, dat de hartslag meet, aan hun oorlel geklemd krijgen.

„Ze krijgen een plaatje te zien dat mooier wordt naarmate de hartslag regelmatig wordt. Aan het eind van de regenboog komt een pot, die zich hoe langer hoe meer vult met goud. Het helpt altijd als ze daarbij denken aan een positieve emotie, hun verjaardag of zoiets.”

Bense leert sinds een paar maanden de techniek aan alle kinderen van zijn groep en begeleidt daarnaast een klein groepje van vijf kinderen één-

op-één. „Dat zijn de kinderen, die extra aandacht nodig hebben. Dat doe ik uiteraard in overleg met hun ouders. De resultaten zijn geweldig. Een kind dat altijd enorm opzag tegen spreekbeurten, vertelde me laatst dat ze daar niet meer bang voor was. Een ander kind met ADHD zei dat hij rustiger was geworden en dat het hem met de techniek lukte om een time-out te nemen als hij voelde dat hij te druk in zijn hoofd werd.”

De kinderen moeten zó getraind worden dat ze ook zonder computer en knijpertje in staat zijn hun hartfocus te optimaliseren. Bense is ervarings-

deskundige. „Nadat ik via mijn vader in aanraking kwam met de hartfocusstechniek ben ik er zelf mee aan de slag gegaan. Ik sta er mee op en ga er mee naar bed. Elke keer een minuut of vijf rust nemen en mijn hartslag onder controle krijgen. Ik merk het. Ik pieker niet meer, ben zonder stress geslaagd voor mijn rijbewijs en op het voetbalveld heb ik geen last meer van faalangst. De stress om te presteren is veranderd in plezier in wat ik doe. Dat plezier wil ik graag overbrengen. Wat mij betreft op zoveel mogelijk kinderen.”

Meer informatie via jeroenbense@hotmail.com.