

DOOR: IRMI KLIJNTUNTE

De Inner Balance Trainer

SPELENDERWIJS ANGST EN STRESS OVERWINNEN MET EEN APP

“Als je met een kind over zijn angsten wil praten, moet je hem eerst leren met angst om te kunnen gaan.”

Dit advies kreeg ik ooit van een supervisor, tijdens m'n specialisatie tot kinderpsychiater. Ik had toen al zo'n 5 jaar opleiding achter de rug en les gehad in allerlei vormen van therapie: CGT, Rogeriaanse therapie, analytische therapie, systeem- en groepstherapie. Angst was een centraal thema, de angel van vrijwel alle problemen, dat was me inmiddels wel duidelijk. In theorie wist ik er van alles van. Maar ja, die soms zo weerbarstige praktijk. Want: hoe dóe je dat dan, een kind leren om te gaan met zijn angst? Erover praten, oorzaken analyseren, geruststellen, oplossingen bedenken?

Zelf had ik heel wat met het thema angst te stellen gehad. Op m'n acht-entwintigste, ik was al arts, werd ik opeens patiënt. Ik had kanker en moest daarvoor behandeld worden. Na een vrijwel probleemloos, onbezorgd leven was angst plotseling een voortdurende en opdringerige aanwezigheid. Mijn lichaam was veranderd van een vanzelfsprekend gegeven in een bron van gevaar. Ik kreeg geen grip op dat onheilspellende, opgejaagde gevoel, en m'n spanning liep op.

Dit lukt me niet in mijn eentje, besepte ik; ik heb hulp nodig om hiermee om te kunnen gaan.

Dat was het begin van een speurtocht die nu al 22 jaar duurt en die me gelukkig veel moois heeft gebracht. In die eerste periode had ik het meest

aan ademhalingstechnieken en visualisatie-oefeningen. Lang voordat mindfulness en de bodyscan bekend werden, was ik me door kanker opeens intens bewust van het hier-en-nu en met mijn volle aandacht bij mijn hele lichaam. Dagelijks deed ik een innerlijk inspectierondje langs al m'n organen. Ik stond stil bij elk botje en iedere spier. Daarna stelde ik me voor hoe er vanuit mijn hart liefdevolle, genezende energie naar al m'n cellen stroomde. Dit ritueel kalmeerde me, mijn angst ebde weg. Ik had het geruststellende gevoel dat ik zo een steentje bijdroeg aan mijn genezing. Geleidelijk aan hervond ik mijn evenwicht. Mijn vertrouwen in mijn lichaam herstelde zich. Ik begon me weer veilig en thuis te voelen in mijn eigen lijf. Deze ervaring kleurde natuurlijk mijn ontwikkeling als arts en later ook als psychiater en psychotherapeut. Het verbaast me nog altijd dat er in de somatische zorg vaak zo weinig aandacht is voor de geest, en in de psychische hulpverlening voor het lichaam. Gaat het niet juist om de verbinding tussen soma en psyche?

In 2005 vond ik een brug tussen die twee werelden. Via mijn man maakte ik kennis met biofeedback op het hartritme. Hij liet me zien dat je je hartritme kunt meten via een sensor aan je oor. Het bijbehorende computerprogramma brengt dat meteen in beeld. Je ziet dus je eigen hart "live" in actie. En nog belangrijker: dat je dat ritme zelf kunt beïnvloeden.

Mijn man was deze techniek op het spoor gekomen omdat hij zijn sportprestaties wilde verbeteren. Enthousiast over de resultaten liet hij me mijn hartritme zien. Ik kon duidelijk zien hoe mijn hart reageerde op mijn emoties en gedachten. Toen hij me expres even plaagde, zag ik meteen dat zelfs een klein beetje

stress al effect had: onmiddellijk ontstond er chaos in m'n hartritme. Zelfs alleen al het denken aan iets stressvols bleek voldoende om het patroon te ontregelen: grillige pieken en dalen.

Dit is interessant, dacht ik. Maar echt gefascineerd raakte ik, toen ik het effect zag van de interventies die ik tien jaar eerder geleerd had: rustig en diep ademen, contact maken met je hart en bewust een liefdevol gevoel oproepen. Mijn hartritme veranderde meteen. De wat rommelige lijn werd een mooie, zwierige golf die meedeinde met mijn ademhaling. Mijn hartslag versnelde als ik inademde en vertraagde weer tijdens mijn uitademing. Ik voelde me helder, alert en toch ontspannen. Kalm en energiek tegelijkertijd.

Dit heet hartcoherentie, vertelde mijn man. Een toestand waarin lichaam en geest harmonieuzer functioneren. Je gedachten worden rustiger en je reacties minder impulsief. Je hebt meer overzicht en ziet beter je eigen aandeel in lastige situaties. In die modus bereik je met minder moeite meer resultaat, en dat is niet alleen handig voor sporters. Hier wilde ik graag meer over weten. Ik volgde de opleiding van HeartMath Benelux en inmiddels geef ik al jarenlang trainingen in deze methode. En hoe meer ik me er in verdiep, hoe meer ik onder de indruk ben van de brede toepasbaarheid ervan. Biofeedback op het hartritme kan op allerlei manieren ingezet worden. Al na een korte kennismaking van een kwartiertje zal het mensen bijblijven dat ze het ritme van hun hart hebben gezien, en dat ze daar zélf invloed op hebben. Ze hebben gezien dat hun emoties en gedachten effect hebben op hun lichaam. Ze hebben ervaren dat ze hun ademhaling kunnen inzetten om zich



te kalmeren. En dat is heel wat waard: zo verklein je de negatieve impact van uiterlijke omstandigheden op je innerlijke toestand en je vergroot je keuzevrijheid. Een sleutelfactor in de ontwikkeling van een reactief naar een proactief leven. Een intensievere variant is het geprotocolleerde coachingstraject van 7 sessies. Je leert stapje voor stapje essentiële vaardigheden voor bewustwording en zelfregulatie. Door de integratie van de oefeningen in het dagelijks leven bouw je aan een stevig innerlijk fundament. Het resultaat: je wordt stressbestendiger, energiever en veerkrachtiger.

Vaak is dat al genoeg voor een blijvende positieve verandering. Maar deze methode kan ook een belangrijke bijdrage leveren aan een therapeutisch traject, bijvoorbeeld bij het verwerken van traumatische gebeurtenissen. Zodra iemand met behulp van de biofeedback in staat is een innerlijke toestand van kalmte en kracht op te roepen en geleerd heeft dat gevoel gedurende langere tijd vast te houden, kan hij of zij vanuit die coherente toestand geleidelijk contact

maken met de emotioneel beladen herinneringen. Dat zorgt ervoor, dat die herinneringen ontdaan worden van hun lading en van de bijbehorende automatische stressreacties. De angst voor de nare herinnering verdwijnt en vermijding is niet meer nodig. Reorganisatie van de innerlijke ervaring kan dan plaatsvinden.

Niet alleen de geest, ook het lichaam vaart wel bij deze methode. Wetenschappelijk onderzoek heeft allerlei positieve effecten op de gezondheid aangetoond. Mijn werk als psychiater is dankzij deze methode een stuk gemakkelijker geworden. Welke problemen of diagnoses patiënten ook hebben, stress hebben ze bijna allemaal. En het belang van grip op je emotionele reacties, je gedachten en je gedrag, dat ziet vrijwel iedereen. De praktische handvaten die ik ze nu kan meegeven, maken vaak een enorm verschil. En die angstige kinderen die toch al niet lekker in hun vel zitten en dan óók nog eens naar een psychiater moeten? Die vinden het een verademing. Iemand die niet alleen maar met je wil

praten over je problemen en klachten, maar van wie je achter een laptop mag zitten en je zo leert hoe je je op eigen kracht beter kunt gaan voelen. Angst en stress overwinnen met behulp van een soort computerspelletje, wat wil je nog meer...

Voor achtergrondinformatie, zie: www.heartmathbenelux.com of lees het artikel van Kees Blase et al in het Nederlands Tijdschrift voor Psychiatrie van april 2016 "Effectiviteit van hartritmevariabiliteit-biofeedback als aanvulling bij behandeling van depressie en posttraumatische stress-stoornis."

Met de Inner Balance Trainer kun je je HRV (Hartritme Variabiliteit) en coherentie op je telefoon of tablet (Apple of Android) aflezen. Zo krijg je te zien hoe sterk je emoties van moment tot moment kunnen variëren en hoe je emoties uw fysiologie en prestatie beïnvloeden. De Inner Balance Trainer registreert daarvoor op een heel nauwkeurige manier je hartslag en middels verschillende schermen op je smartphone krijg je inzicht in je emotionele toestand. Ook zie je direct het effect van oefeningen op je eigen fysiologie en krijg je meer grip op je emotionele reacties.

Irmí Klijntunte is (kinder- en jeugd)psychiater. Ze heeft een uitgesproken interesse in de samenhang tussen lichaam en geest en de invloed van leefstijl op ziekte en gezondheid. Irmí werkte 5 jaar in Het Behouden Huys, een centrum voor psycho-oncologie, en daarnaast leidde ze gedurende 3 jaar een polikliniek voor patiënten met psychosomatische problemen. Daarnaast is ze een van de hoofdopleiders bij HeartMath Benelux, waar ze opleidingen en trainingen verzorgt voor coaches en therapeuten die zich willen bekwamen in stressmanagement door middel van biofeedback op het hartritme. Verbinding, zelfregulatie en balans zijn belangrijke thema's in haar werkwijze.