

## Wat je hart je vertelt

Auteur: Karin Tempelaar

Gepubliceerd op: [www.lumaxproducties.nl](http://www.lumaxproducties.nl) op 18 mei 2011

Niet alleen wanneer Arjan zijn jaarlijkse trends-artikel voor dit weblog schrijft, maar het hele jaar door onderzoeken we welke ontwikkelingen invloed hebben op HR. Naar aanleiding daarvan schrijven we artikelen over:

- het belang van sociaal kapitaal voor macht en leiderschap;
- de ontwikkeling van kennisplatforms en van Het Nieuwe Leren;
- wat managers en mensen beweegt.

Bij alles wat we in de afgelopen jaren gelezen hebben, kwamen we een paar keer HeartMath tegen. Deze tool werd in eerste instantie vooral ingezet in reïntegratietrajecten, maar kwamen we vervolgens ook tegen in combinatie met sporten en leiderschap. Inmiddels hadden Arjan en ik ook allebei het boek Uw brein als medicijn van David Servan-Schreiber gelezen.

Al met al hadden deze ervaringen met hartcoherentie mij behoorlijk nieuwsgierig gemaakt. Als je de verhalen moest geloven, raakte je niet alleen van stress af, maar verbeterden ook je gezondheid en je prestaties. In een tijd waarin flexibiliteit steeds belangrijker wordt en werken nauw verbonden raakt met leren en ontwikkelen, lijkt de aantrekkelijkheid van een dergelijke tool nauwelijks te overschatten. Vooral omdat HeartMath wordt voorgesteld als een resultaatgericht instrument.

Enige tijd geleden ontmoette ik Marijke Gast. Zij is coach en biedt onder andere dit instrument aan haar cliënten aan. Aan haar stelde ik de vragen die in de loop van de tijd bij me opgekomen waren en zij deelde met mij enkele ervaringen uit haar eigen praktijk. Hieronder lees je mijn vragen en haar antwoorden.



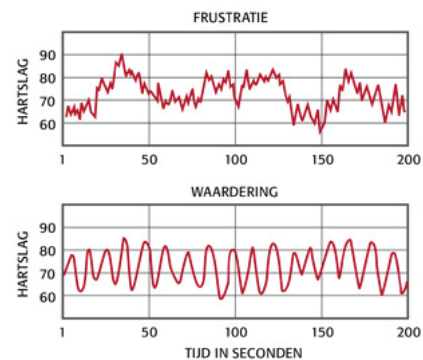
## De methode

### Wat is HeartMath eigenlijk?

Het HeartMath® stressreductie programma gaat uit van samenwerking tussen je hart en zenuwstelsel. De methode kent twee kernbegrippen: Hart Ritme Variabiliteit (HRV) en Hartcoherentie. HRV heeft betrekking op de intervallen tussen hartslagen en die intervallen passen zich voortdurend aan de fysieke en emotionele toestand van het lichaam aan. Is er samenhang in het hartritme, dan is er hartcoherentie.

## Wat heb je aan hartcoherentie?

Een toestand van hartcoherentie (onderste grafiek) is veruit te verkiezen boven incoherentie (bovenste grafiek): ben je coherent, dan komen stresshormonen niet vrij. Sterker nog, je lichaam gaat hormonen aanmaken die rust en herstel bevorderen. Deze veranderingen hebben een positief effect op je hele fysiologie. Zo wordt je ademhaling dieper en kennen de informatiestromen van en naar de hersenen duidelijk minder blokkades. In feite werken lichaam en geest beter en harmonieuzer samen, waardoor grotere prestaties mogelijk zijn.



## Hoe werkt de methode?

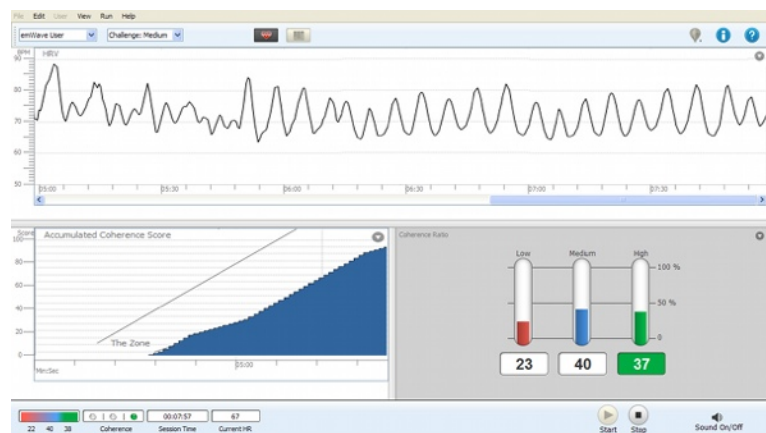
Het stressreductieprogramma pakt zowel het algemene stressniveau als de stress op een bepaald moment aan en gaat uit van zelfsturing en autonomie. De methode bestaat uit een werkboek en zes afspraken met een gecenceerde provider in een periode van ongeveer twee maanden. Het programma begint met het identificeren van je persoonlijke stressfactoren en het in kaart brengen van je eigen emotionele landschap. Daarbij krijg je vragen als: Waar komt je stress vandaan? Welke emotie hoort daarbij? Wat voel je ervan in je lijf? Antwoorden op deze vragen zijn soms moeilijk en kosten tijd. Daarom duurt de eerste sessie vaak het langst. In vervolgsessies leer je een aantal technieken om de negatieve invloed van stressfactoren te verminderen en hartcoherentie te bereiken.

## Biofeedback

### Hoe meet je eigenlijk of je stress hebt?

Daarvoor bestaat een sensor die via het oor de HRV meet. Een speciaal computerprogramma laat door deze biofeedback de mate van stress of coherentie zien. Zo vertelt je hart je dus hoe je ervoor staat.

Bij een eerste sessie houd ik altijd een nulmeting, zodat mijn cliënt en ik weten wat het stressniveau is. In vervolgsessies gebruik ik de metingen vooral om het effect van de techniek te laten zien. Bij de afsluiting van het programma voer ik vaak een laatste meting uit. Bijna altijd laat deze zien dat het rode staafje (zie illustratie), oftewel het stressniveau, nul is geworden en dat het hartritme significant vaker coherent is.



### Heb je zelf zo'n apparaat nodig om te weten of het werkt?

De software die de providers gebruiken, is ook toegepast in een draagbaar meetapparaat voor gebruikers. Ben je thuis bezig met de oefeningen uit het werkboek, dan zie je meteen of je hartcoherentie bereikt. Vooral in het begin van het programma is dat belangrijk, omdat je de technieken nog niet helemaal eigen hebt gemaakt en het effect soms lastig voelbaar is.

### **Is biofeedback de enige meting die je gebruikt?**

Nee, dat niet. Ik wil namelijk ook weten welke andere effecten HeartMath® op mijn cliënten heeft. Voor de eerste sessie vult de cliënt vragenlijsten in om stress te meten, medische klachten te inventariseren, werkgerelateerde stress te identificeren en/of de aanwezige kenmerken van mindfulness te onderzoeken. Dat gebeurt nog een keer aan het einde van het programma, zodat ik het verschil kan zien. Onderzoeksbureau Soffos maakt deze vragenlijsten en aggregereert de resultaten tot een algemeen beeld over het effect van het programma. Die uitslagen bevestigen wat mijn cliënten me ook vertellen: ze hebben minder last van stress, zijn besluitvaardiger, kunnen beter prioriteiten stellen en zijn minder vaak ziek.

### **Is de methode wetenschappelijk bewezen?**

Het Institute of HeartMath in Boulder Creek, California leidt al twintig jaar het onderzoek naar HRV en hartcoherentie en ontwikkelde het stressreductieprogramma. Op de website van HeartMath Benelux vind je ook allerlei verslagen van onderzoeken naar de effecten van hartcoherentie.

In Nederland is uitgebreid onderzoek gedaan naar het effect van HeartMath® als reïntegratie-instrument. Dit BIMRA-project heeft 34 interventies op het gebied van reïntegratie onderzocht, onder andere op doel, theoretisch kader en effectiviteit. Het stressreductieprogramma scoorde niet alleen op alle relevante onderdelen goed of voldoende, het bleek een van 6 interventies te zijn met de score goed op het onderdeel effectiviteit.

### **Voor wie**

#### **Is HeartMath® alleen geschikt voor reïntegrerende medewerkers?**

Nee hoor, eigenlijk heeft iedereen wel wat aan het programma. Toen ik de opleiding tot provider deed, heb ik de technieken ook bij mezelf toegepast, ook al was ik niet enorm gestrest. Ik heb er veel baat bij gehad: ik ben mentaal en emotioneel beter in balans gekomen, heb meer energie en kan daarom meer dingen aan. Ook mijn cliënten vertellen me vaak wat een invloed het programma heeft gehad op hun persoonlijke ontwikkeling.

Bovendien kan de methode een zwaan-kleef-aan-effect hebben. Een collega van een van mijn cliënten zag het effect van het stressreductieprogramma op de communicatie binnen de afdeling. Ook deze collega kwam bij mij het programma volgen, net als de leidinggevende van het desbetreffende team. En nu is in hele team een positief effect merkbaar is van de individuele programma's.

#### **Bestaat er ook een speciaal programma voor groepen?**

Ja, dat heet het Peak Performance Programma. Dit programma heeft dezelfde uitgangspunten als het individuele stressreductieprogramma en meet ook de hormoonbalans, bloeddruk en HRV. Het accent ligt op de verbetering van het prestatievermogen in de werkomgeving. Het is nog voordeliger ook dan iedereen het individuele programma laten volgen. En dan heb ik het niet over de besparingen die je als organisatie hebt door een lager ziekteverzuim.

#### **Past de methode bij actuele ontwikkelingen als HNW en flexibilisering?**

Vanuit mijn eigen ervaringen en die van mijn cliënten weet ik dat je de veelgezochte balans tussen werk en privé makkelijker vindt, als je HeartMath® gebruikt. Als je lekkerder in je

vel zit, merken niet alleen je collega's dat, maar ook je klanten, je leidinggevende en je familieleden. Het programma kan hierin dus echt wat bijdragen aan organisaties en aan individuele medewerkers.

**Over Marijke Gast:** is zelfstandig coach op het terrein van leiderschap en samenwerking in de zorg. Haar insteek daarbij is praktisch en resultaatgericht. Daarnaast is Marijke een enthousiast hobbykok en geeft zij als vrijwilliger kookcursussen bij het lokale Kursusproject.

## Ervaringen van cliënten

### **Inez Tempelman: 'een hulpmiddel dat altijd zal helpen'**

#### **Wat was de reden om met HeartMath® te beginnen?**

Ik ken Marijke Gast al langer en afgelopen voorjaar vroeg ik haar advies over mijn toenmalige werk. Zij vertelde me over HeartMath® en dat maakte me enthousiast, omdat ik op dat moment erg veel last van stress had. Ik had er nog nooit van gehoord, maar ik vertrouw Marijke en heb haar advies gevolgd.

#### **Was HeartMath® voor jou inderdaad een goed advies?**

Zeker, al vanaf de eerste sessie ging mijn hartslag goed naar beneden. Ik fietste helemaal ontspannen en relaxed terug naar huis. Ik had het helemaal niet verwacht, omdat ik behoorlijk gestresst aan de afspraak begon.

#### **Hoe gaat het nu met je?**

Goed. Ik gebruik de methode nog regelmatig. Als ik de dag begin met HeartMath®, heb ik daar de hele dag profijt van. In het moment HeartMath® gebruiken vind ik nog wel lastig, maar gelukkig helpt het ook achteraf om weer te ontspannen. Ik voel de spanning in mijn armen dan gewoon wegebben.

#### **Wat heeft HeartMath® je gebracht?**

Vooral zekerheid en vertrouwen in dit hulpmiddel. Ik heb het altijd bij me en het helpt altijd. Daardoor zie ik minder op tegen lastige dingen en kan ik mezelf beter coachen. Zo heb ik echt vanuit mijn gevoel voor mijn huidige baan gekozen, helemaal ontspannen en coherent door de HeartMath® oefeningen. Hierdoor kreeg ik het vertrouwen dat mijn gevoel juist was en heb ik doorgezet. Mijn gevoel is ook uitgekomen: ik heb het heel erg naar mijn zin voor de klas.

Inez Tempelman is docent Nederlands op een middelbare school

### **Monique Vlasveld: 'een positieve ontwikkeling in mijn leven'**

#### **Wat was de reden om met HeartMath® te beginnen?**

Ik had behoorlijk last van stress door een nare situatie in mijn vorige baan. Vanwege mijn lichamelijke beperking deed ik een reïntegratietraject bij het UWV en kreeg ik het aanbod HeartMath® te gaan doen. Dat heb ik gedaan; baat het niet dan schaadt het niet, dacht ik en ik heb het programma maar gewoon over me heen laten komen.

**Wat merkte je van HeartMath®?**

Al vrij snel en makkelijk kreeg ik de controle over mijn lijf terug. Ik kon weer andere dingen voelen dan stress. Door een operatie heb ik het programma tijdelijk moeten onderbreken, maar ook in die periode bleek ik HeartMath® goed te kunnen gebruiken. Ik vond het makkelijker om positief te blijven en ging meer ontspannen onder narcose dan bij eerdere operaties.

**Hoe gaat het nu met je?**

Heel goed. Door HeartMath® ben ik met minder scepsis en meer vertrouwen aan mijn nieuwe baan begonnen. Die is ondertussen ook drukker geworden, want het bedrijf groeit hard. Daar kan ik nu veel beter mee omgaan: ik kan meer aan dan vroeger en tegelijkertijd kan ik het werk ook makkelijker van me af laten glijden.

**Wat heeft HeartMath® je gebracht?**

Ik kan meer genieten van alles om me heen en ik heb meer energie dan vroeger, thuis en op mijn werk. Dat merk ik ook aan reacties van mensen in mijn omgeving. HeartMath® is echt een positieve ontwikkeling in mijn leven.

Monique Vlasveld is administratie medewerker bij een hoveniersbedrijf.