

**BLIJ
VEN
ADE
MEN**

Katrien Geeraerts • Louis Van Nieuland

BLIJ VEN ADE MEN

Hartcoherentie als antwoord
op burn-out, hyperventilatie en stress



*Voor de cases in dit boek worden situaties van cliënten beschreven;
de gebruikte namen zijn fictief.*

© 2017 M-Books / Standaard Uitgeverij nv,
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen
en Louis Van Nieuland & Katrien Geeraerts

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

www.louvanie.be
www.biofeedbacktraining.be

Teksten: Louis Van Nieuland en Katrien Geeraerts
Auteursfoto's: Frank Croes
Tekeningen: Dominic Van Heupen
Omslagontwerp: Peter Frison
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

*Eerste druk maart 2017
Tweede druk juni 2017
Derde druk augustus 2017
Vierde druk januari 2018
Vijfde druk augustus 2018*

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Een hartcoherentietraining vervangt geen medische behandeling. Consulteer bij ernstige klachten je huisarts of een geneesheer-specialist. Deze arts kan je ook doorverwijzen naar een hartcoherentiecoach. Een hartcoherentietraining kan complementair ingezet worden en zal de medische behandeling ondersteunen.

ISBN 978 90 223 3369 3
NUR 740/770/860
D/2017/0034/84

Ons verhaal.....	11
Een Revida-arts aan het woord.....	15
Hoe dit boek gebruiken?.....	17
Wat doet een hartcoherentiecoach?.....	18

DEEL 01.....	21
--------------	----

Het stressmechanisme

Wat doet stress met ons lichaam?.....	23
Het effect van stress op ons lichaam	23
Het autonome zenuwstelsel	23
Breinfeiten.....	25
Het eerste brein: het reptielen- of reflexbrein	25
Het tweede brein: het emotionele brein.....	26
Het derde brein: het verstandsbrein.....	26
De verschillende structuren in het brein.....	26
De stressrespons	27
Het oersysteem.....	27
Het oersysteem in actie.....	27
Het lichaam reageert.....	28
Reactie van het autonome zenuwstelsel.....	29
Het dijkeffect	30
Als stress toeneemt	31
Behoeftte aan herstel	31
Chronische stress... de mallemolen.....	33
Wat is compensatoire stress?.....	34
Habituatie.....	35
Als de lat te hoog ligt, kan je eronderdoor gaan	36
Burn-out.....	38
Herstellen van een burn-out.....	39
Bore-out.....	41
Focus- en concentratieproblemen.....	41
De definitie van stress	42

DEEL 02

45

De hartcoherentietraining

Hoe komen we weer in balans?	47
Hebben we een keuze?	48
Maar eerst... je ademhaling.....	48

Stap 1: Natuurlijk ademen	50
Week 1: de golfjesoefening	50
Buikademhaling.....	51
Bewust worden van je ademhaling: teken je ademgolven.....	53
Het nut van de golfjesoefening.....	54
De eerste week is jouw onthaastingsweek.....	54
Onthaasten? Daar heb ik geen tijd voor!.....	55
Week 2: de stap naar focusademhaling (F-ademhaling).....	55
Hulpmiddelen bij het oefenen van F-ademhaling.....	56
De opbouw van de ademhaling.....	56
Nuttige ademhalingsbegeleiders	57
Een hekel aan digitaal spul?	61
Comfortabel ademen: het instellen van je ademtijden	65
De juiste ademfrequentie (resonantiefrequentie).....	66
Hoe kan je een goede inschatting maken van jouw eigen resonantie- frequentie?	66
Stoorzenders tijdens het oefenen	69
Oefenschema stap 1	70

Stap 2: Het hart	71
We hebben een keuze	71
Je innerlijke veerkracht bevorderen	71
Een connectie met het hart.....	72
Hartritmevariabiliteit	74
Ademhalen in de resonantiefrequentie: een sinusgolf	74
Naar een veilige modus.....	75
Je hart communiceert met je brein.....	76
Vrijgave van hormonen	77
Hart-breincommunicatie.....	78

Werken met biofeedback.....	79
Het voordeel van oefenen met biofeedback	80
Opbouw van een biofeedbacksysteem.....	81
Hoe omgaan met biofeedback?	82
Soorten biofeedbacksystemen	83
Oefentijden	87
Je eigen keuze.....	88
Oefenschema stap 2.....	88
Stap 3: Hormonen en emoties	89
Stressbeleving en perceptie.....	89
Hormonen	90
Hartcoherentie werkt tot op celniveau.....	91
Hormonenregeling.....	92
Het 'so what'-verschijnsel	93
Desensitisatie van de emotie.....	93
Het effect van emoties die positief zijn voor ons lichaam	95
Hartcoherentie en emotionele huishouding.....	96
De inzet van emoties die positief zijn voor ons lichaam	97
Hoogtes en laagtes	99
Oefenschema stap 3.....	99
Stap 4: Toepassingen van hartcoherentie	100
De filmtechniek	100
Een heftig conflict.....	103
Stress voor de toekomst.....	104
Emotionele huishouding.....	105
Een hevige stresssituatie.....	107
Angst en de 21-7-methode	107
Piekergedrag.....	109
Slaapproblemen.....	109
Intervalstress	110
Valkuilen	113
De ochtendoefening.....	113
Als het beter gaat	114
Als het helemaal niet goed gaat.....	114
Een te lang to-do-lijstje	115

Oefenschema stap 4.....	115
-------------------------	-----

Effecten van hartcoherentie	116
-----------------------------------	-----

DEEL 03	119
---------------	-----

Beweging en voeding

Heropbouw van lichamelijke conditie	121
---	-----

Moet je lichamelijke inspanningen vermijden?	121
--	-----

De Energy Control-methode	121
---------------------------------	-----

Lichamelijk herstel.....	122
--------------------------	-----

Welke activiteiten zijn goed?	123
-------------------------------------	-----

Zelfcontrole	123
--------------------	-----

Voeding.....	124
--------------	-----

Stresshormonen.....	125
---------------------	-----

Trage en snelle suikers	126
-------------------------------	-----

Een rollercoaster of een normaal evenwichtig verloop?	127
---	-----

Een reactieve hypoglykemie?	128
-----------------------------------	-----

Mineralen, vetten en vitaminen	129
--------------------------------------	-----

Magnesium	129
-----------------	-----

Vitamine B.....	130
-----------------	-----

Vitamine C	130
------------------	-----

Omega 3-vetzuren	130
------------------------	-----

Tryptofaan	132
------------------	-----

Dingen die je beter kan vermijden	132
---	-----

Cafeïne en theïne.....	132
------------------------	-----

Roken	133
-------------	-----

Alcohol.....	133
--------------	-----

Voedingsadvies in tijden van chronische stress.....	133
---	-----

Het verdiepingshoofdstuk

Hoe kan een sensor hartritmevariatie meten?	137
De sinusknop	138
De remmende werking van het rempedaalzenuwstelsel op het gaspedaal	139
Trillingen	139
Waarom is het hartritme variabel?	140
Baroreceptoren en baroreflex	140
Wat is de resonantiefrequentie?	141
Hartslag en ademhaling resoneren met elkaar	142
Invloeden op het hartritme: opbouw van hartritmevariabiliteit	143
 Dankwoord	 147
Slotwoord	149
Eindnoten	150
Bibliografie	152
Interessante websites	154



Ons verhaal

Katrien

Twintig jaar geleden, ik studeerde toen in Leuven, kreeg ik te maken met een acute aanval van hyperventilatie. Angst verlamde mijn hele lichaam, ik snakke naar adem en voelde mijn hart bonzen in mijn keel. Het werd zwart voor mijn ogen en ik kwam weer bij bewustzijn op de spoedafdeling van het ziekenhuis. Zo verliep mijn eerste ervaring met hyperventilatie en het voelde alsof ik ging sterven. De daaropvolgende twintig jaar ontwikkelde ik een chronische vorm van hyperventilatie. De symptomen van de chronische vorm zijn minder spectaculair dan die van de acute vorm, maar daarom niet minder erg. Mijn levenskwaliteit werd flink aangetast door vage klachten als hoofdpijn, vermoeidheid, slecht slapen, ijlheid in mijn hoofd, hartkloppingen, druk op mijn borstkas, onrust en angst. Niet eenduidig dus, maar wel voortdurend aanwezig. Door niet altijd te luisteren naar mijn lichaam en onvoldoende gedoseerd te leven ben ik uiteindelijk in een burn-out terechtgekomen. Tijdens mijn zoektocht naar genezing en meer innerlijke rust kwam ik in contact met hartcoherentie. De training werd gegeven door Louis Van Nieuland in de Sint-Jozefkliniek in Bornem. Ik voelde vanaf het eerste ogenblik dat de techniek een grote hulp kon zijn bij het vinden van meer innerlijke rust en een beter ademhalingspatroon.

Door dagelijks mijn oefeningen te doen heb ik nu een kwalitatief beter leven, zonder hyperventilatie en angsten. De techniek heeft me zo overtuigd dat ik het bedrijfsleven vaarwel heb gezegd en een opleiding tot hartcoherentiecoach bij Louis heb gevolgd. Ik had een paramedische opleiding genoten – ik ben licentiate in de biomedische wetenschappen (KU Leuven) en medisch laboratoriumtechnologe (KHL) – en deze training sloot perfect aan bij die achtergrond. Momenteel werk ik fulltime als hartcoherentietrainer in mijn privépraktijk in Zemst en in een groepspraktijk voor gezondheid en welzijn in Mechelen. De trainingen worden zowel in groep als individueel gegeven, en ook in bedrijven.

De positieve ervaringen van de mensen en hun enthousiasme over de techniek hebben mij ertoe gebracht om er samen met Louis een werkboek over te schrijven. We noemen het een werkboek omdat we niet de theorie over stress en burn-out willen beschrijven, maar wel mensen begeleiden naar meer innerlijke rust in het dagelijkse leven.

Katrien
januari 2017



Louis

Ik herinner me nog goed dat Katrien zich aanmeldde voor een hartcoherentietraining. Het deed me denken aan mijn eigen burn-out in het jaar 2000. Negen maanden heeft het me gekost om te herstellen. Door mijn burn-out ging ik op zoek naar technieken om te leren ontspannen. Later, in 2009, ontdekte ik in het boek *Uw brein als medicijn* van dr. D. Servan-Schreiber een hoofdstuk over hartcoherentie. Als verpleegkundige was ik gefascineerd door de wetenschap, vooral het gegeven dat het iets meetbaar is trok mijn bijzondere aandacht. Opleidingen volgden, net als veel opzoekwerk en zelfstudie. Uiteindelijk bedacht ik het vierstappenplan dat uitgebreid beschreven wordt in dit boek. Ondertussen bestaat mijn praktijk Louvanie zeven jaar. Naast mijn huidige functie als ombudsman en vertrouwenspersoon bied ik sinds 2012 in de Sint-Jozefkliniek in Bornem consultaties hartcoherentie aan, zowel in groep als individueel. Uit deze samenwerking met artsen en paramedici is in 2015 het stressmanagementcentrum Revida ontstaan. Samen met andere organisaties geef ik nu ook trainingen in de privésector. Ik wil vooral de kennis over hartcoherentie delen en geef lezingen van de kust tot Limburg, zodat deze efficiënte techniek beter bekend en erkend kan worden. Door het doceren van hartcoherentie aan beroepsmensen creëer ik een hoogwaardig netwerk van hartcoherentiecoaches in Vlaanderen. Allemaal enthousiaste collega's besmet met de hartcoherentiemicrobe. Dus lezer, je bent gewaarschuwd. Nu ik alles op een rijtje zet, besef ik dat ik de negatieve ervaring van mijn burn-out heb omgezet in positieve kracht. Iedereen kan zorgen voor zo'n ommekeer in zijn of haar leven. Ik ben dan ook heel blij dit boek samen met Katrien te hebben kunnen schrijven, als antwoord op de dagelijkse stress die we ervaren. Het is een meerwaarde als je mensen kan helpen in hun zoektocht naar meer veerkracht en energie. Hun dankbaarheid brengt geluk in ons eigen leven. Neem het boek ter hand, lees het, herlees het en begin met je dagelijkse oefeningen.

Louis

januari 2017

Een Revida-arts aan het woord

Stress en burn-out lijken wel de ziekten van de tijd te zijn. Nog nooit lag het aantal langdurig zieken zo hoog en bij bevragingen in bedrijven zijn er veel mensen die hoog scoren op tests die het risico op burn-out inschatten.

Chronische overbelasting is een belangrijk probleem dat kan leiden tot verschillende lichamelijke klachten en cognitieve problemen. Mensen zoeken een verklaring voor hun klachten en zoeken die meestal vooral op lichamelijk gebied. Vermoeidheid wordt vaak geassocieerd met schildklierproblemen en als endocrinoloog kom ik er dan ook geregeld mee in contact. De gemakkelijke aanpak bestaat erin een bloedonderzoek te doen, vast te stellen dat de schildkliertesten normaal zijn en de mensen te proberen overtuigen dat er geen schildklierprobleem is. Dat is vaak ook de aanpak van de andere klachten die gepaard gaan met chronische stress. Bij maag- en darmklachten worden een gastro- en coloscopie uitgevoerd, voor slaapproblemen een slaaponderzoek en voor hartkloppingen zal de cardioloog een filmpje van het hart maken en een echografie doen. Om heel vaak te besluiten dat er geen onderliggende lichamelijke ziekte is.

Voor chronische stress bestaat niet één pilletje dat alles zal oplossen; er zijn complexe mechanismen aan het werk die een impact hebben op het hele lichaam. Voordat iemand in een burn-out terechtkomt, heeft hij meestal al maanden of zelfs jaren klachten. Op wilskracht en reserves kan iemand lang doorgaan; het lijkt dan voor de omgeving of er niets aan de hand is. Naast de lichamelijke en cognitieve beperkingen krijgt iemand met een burn-out dan ook geregeld af te rekenen met onbegrip, zowel van collega's als van de directe omgeving, zelfs van sommige artsen. Wat velen vergeten is dat je eerst moet 'branden' voordat je kan 'opbranden' en dat het dus juist de meest gemotiveerde en gedreven mensen zijn die dit overkomt.

Een multifactorieel probleem vraagt om een multidisciplinaire aanpak. Huisartsen zijn het best geplaatst om deze aanpak te coördineren en door te verwijzen naar deelspecialismen. Om hen daarbij te ondersteunen werd Revida, centrum voor stressgerelateerde klachten begin 2015 opgericht in de Sint-Jozefkliniek in Bornem. Behalve voor de medische begeleiding kunnen mensen hier terecht voor een individueel aangepast programma. Binnen Revida heeft hartcoherentietraining een belangrijke plaats. De ervaring leert dat mensen met chronische stress zich vaak gejaagd voelen, last hebben van angsten, hartkloppingen en zich voornamelijk fixeren op de



lichamelijke klachten, waardoor die een stressfactor op zich kunnen worden. Het leren ontspannen en onder controle krijgen van hun lichaam is zeer belangrijk. Het mooie aan hartcoherentie is dat men zelf kan meten of het goed gaat en dat er goede resultaten geboekt worden met een minimale inspanning. De techniek kan in verschillende omstandigheden worden toegepast: thuis, op het werk, als onderdeel van een revalidatieprogramma bij de kinesist, op het moment van de klachten, preventief... Er zijn veel technieken om te ontspannen, maar weinige zijn zo goed hanteerbaar en meetbaar als hartcoherentietraining.

Dr. Vera Eenkhoorn
Endocrinoloog
Revida-arts

Hoe dit boek gebruiken?

Dit boek beschrijft ons vierstappenplan. Als je het leest, is het net of je in de praktijk aanwezig bent en de hartcoherentiecoach tegen je praat. Het onderwerp heeft een wetenschappelijke achtergrond, maar is in een heldere, voor iedereen verstaanbare taal beschreven. Het boek omvat vier delen.

Het eerste deel gaat over de stressmechanismen in ons lichaam, zodat je kan begrijpen en herkennen wat stress met je doet en welke verschijnselen kunnen voorkomen. Het tweede deel gaat over de hartcoherentietraining waarin de vier stappen van de hartcoherentietraining aan bod komen. Tussen elke stap is er gemiddeld een periode van twee weken om je oefeningen in te plannen. Deel drie schenkt aandacht aan de heropbouw van de lichamelijke conditie en geeft informatie over voeding. Het laatste deel is bedoeld als verdiepingshoofdstuk, geschreven voor de lezer die wat meer wil weten over de werkingsmechanismen van hartcoherentie.

Lees elk deel en laat het bezinken, denk erover na, praat erover, doorleef het.

Neem je tijd om de oefeningen van het vierstappenplan te doen. Als je niet consequent geoefend hebt, dan is het beter om aan elke stap meer tijd te besteden. De boodschap is: blijven oefenen, met andere woorden: blijven ademen!

We geven in dit boek heel wat praktische informatie. Test de applicaties uit die we voorstellen voor je smartphone en/of tabblad en experimenteer ermee.

Maar beleef vooral, voel wat de oefeningen met je doen. Observeer jezelf, je gedrag, je denken. Ervaar hoe je anders gaat reageren in stresssituaties en luister wat je naasten je vertellen, want zij merken het vaak als eerste op.

Het positieve effect van hartcoherentie is verbonden met al of niet consequent oefenen.

Maak een keuze voor jezelf: elke dag meegesleurd worden in de malle-molen van het leven of een kwaliteitsvol leven waar je een impact hebt op je tijdsbeleving en je welzijn.

We gunnen het je van harte!

Wat doet een hartcoherentiecoach?

In onze buurlanden, zoals Nederland, zijn er honderden getrainde hartcoherentiecoaches en wordt deze techniek onder andere ingezet bij de politie. In Duitsland vind je het terug in kuuroorden en ziekenhuizen, in Engeland gebruikt men de trainingen in bedrijven en in Frankrijk krijgen zelfs jachtpiloten in het leger hartcoherentietraining! In België is hartcoherentie echter niet zo bekend. Dat is jammer, want het is een wetenschappelijk gefundeerd en efficiënt middel tegen stress dat helemaal niet veel tijd kost. Het vraagt wel discipline om dagelijks je oefeningen te doen. Driemaal zes minuten of tweemaal tien minuten per dag is voldoende om veerkracht op te bouwen om de stress van alledag de baas te kunnen.

Onze training bestaat uit een vierstappenplan. Om de veertien dagen ga je langs bij je hartcoherentiecoach. Die leert je op een specifieke manier te ademen tijdens het oefenen, zodat je zenuwstelsel in balans komt, de status van hartcoherentie. Bij elke sessie zal de hartcoherentiecoach je meten met behulp van een biofeedbacksysteem, want hartcoherentie is meetbaar. Dat maakt hartcoherentie zo objectief en tastbaar. Via deze software kan je zien wanneer je wel of niet in balans bent. Tijdens de ademhalingsoefening kan je de mate van coherentie op het computerscherm zien en ervaar je wat de invloed is van een rustige en regelmatige ademhaling. Zo kan je je eigen vooruitgang gedurende de sessies duidelijk waarnemen en dat werkt motiverend. Het laten ervaren wat 'een normale' – veelal te snelle – ademhaling in rust met het lichaam doet en wat een minder snelle ademhaling volgens de ademtraining doet, geeft deelnemers direct inzicht, omdat zij het verschil voelen en de hartcoherentiescores zien stijgen. Tijdens dit traject krijg je heel wat uitleg over hartcoherentie in een begrijpbare, heldere taal. Zo leer je hoe hartcoherentie functioneert. We noemen dit psycho-educatie.

De hartcoherentietraining is een coachingstraject. Het blijft een gegeven dat we vaak niet volharden in gedrag dat goed of gezond voor ons is. Om je motivatie om te oefenen te vergroten en vooral ook om dit op langere termijn in te bedden, is toewijding gewenst. Het is aan de coach om je zoveel mogelijk inzicht te geven zodat je gemotiveerd bent en blijft om je oefeningen dagelijks toe te passen.

Een hartcoherentiecoach probeert het beste uit jezelf naar boven te halen om zo een optimale samenwerking te verkrijgen tussen het hart- en het breinsysteem. De hartcoherentietraining is veel meer dan een stress-reductiemethode. Tijdens de sessies wordt gewerkt aan de onderliggende

patronen, overtuigingen en omstandigheden die ten grondslag kunnen liggen aan stressgerelateerde klachten.

Ook in België vragen bedrijven en organisaties steeds meer naar hartcoherentietrainingen, omdat de methode preventief en curatief kan worden ingezet in het kader van stress en burn-outproblematiek. Bovendien is de trainingstijd kort, makkelijk toepasbaar en efficiënt.

Als je op zoek bent naar een hartcoherentiecoach die het vierstappenplan hanteert, kan je een kijkje nemen op de website www.louvania.be en verder doorklikken naar 'Netwerk coaches'.