

Van de voorzitter



Pieter Holtland

Heartfulness als innovatie bij professionele begeleiding

Samenvatting artikel:

"Heartfulness als innovatie bij professionele begeleiding. Over het doelgericht toepassen van biofeedback". Geschreven door Cees van Elst (gezondheidskundige en management- en organisatiecoach) en Ronald Bremer (gezondheidswetenschapper en loopbaancoach).

Met toestemming van Cees van Elst samengevat uit het Tijdschrift voor Begeleidingskunde (november 2012). Het

beschrijft de methode Heartfulness, een combinatie van ademtherapie, hartcoherentie training en aandachtstraining.

Naast het uitvoerige literatuuronderzoek zijn de auteurs zelf met een systematische praktijkregistratie bezig geweest, waarvan ze de eerste resultaten kenbaar maken. Wat blijkt: stress- en somatische klachten nemen significant af na een Heartfulness traject.

[De auteurs werken met verschillende HRV biofeedback-apparatuur, o.a. van HeartMath en de EC-control methode](#)



In dit nummer:

| | |
|--|---|
| Van de voorzitter | 1 |
| Heartfulness bij professionele begeleiding | 1 |
| Vervolg | 2 |
| Verslag Neurotechnologie en entrainment training | 3 |
| 1e Congresdag | 4 |
| Boekbespreking: Wilskracht | 5 |
| Gebruikerdag NeXus Mind Media | 6 |

Heartfulness als innovatie bij professionele begeleiding, vervolg

van Stans van de Poel. Deze meet zowel direct de ademhaling als de HR/HRV. Daarnaast meten ze nog SP02, de bloeddruk en vetmetingen, afhankelijk van de klachten. Naast het gemiddeld aantal hartslagen en coherentie zijn vragenlijsten ingezet als voor- en nameting.

Het artikel is op te vragen bij de BVN. In het navolgende stukje het theoretisch kader zoals beschreven in het artikel.

Het bevestigt wat velen van ons al in de praktijk ervaren en zo ook toepassen: biofeedback werkt en is zeer breed toe te passen gecombineerd met andere methoden en technieken in verschillende begeleidingsvormen.

Theoretisch kader

Het Heartfulness Based Coherence Program ©, kortweg Heartfulness, wordt toegepast in het domein van coaching en training, waarbij deelnemers bewust gemaakt worden van hun ademhaling, de variabiliteit van hun hartritme en de mate van aandachtigheid.

Vervolgens leert de coachee deze processen te beïnvloeden, om een gezondere basis te leggen voor interventies van de coach en de balans te herstellen. Ze gebruiken hiervoor biofeedbackapparatuur, op basis van HRV, ademfrequentie en adem patroon. De methode is geschikt voor mensen in het arbeidsproces die te maken hebben met direct stressgerelateerde klachten (zoals langdurige stress, vermoeidheid,

rusteloosheid, somberheid, angst en hyperventilatie en slapeloosheid).

De heartfulness-methode zoals onderzocht in het artikel kent twee groepsvarianten en een individuele variant die kan worden toegepast bij coaching en supervisie.

Het groepsprogramma

bestaat, verspreid over acht weken, uit zeven bijeenkomsten van tweeënehalf uur, een bijeenkomst van zes uur, wekelijks e-mailcontact (e-coaching) en een coachgesprek. De deelnemers verplichten zich verder tot het wekelijks lezen van een hoofdstuk uit een syllabus en het doen van diverse dagelijkse (meditatie) oefeningen aan de hand van cd's. Gebruik wordt gemaakt van de kennis rond de ademtraining, hartcoherentietraining en mindfulness. Verder wordt gebruik gemaakt van onderdelen uit de transactionele analyse en psychodrama.

Het individuele traject

bestaat uit een zelfmanagementprogramma dat parallel aan de reguliere coachsessies verloopt (vier tot acht gesprekken). Aanleiding voor deze combinatie zijn meestal stressgerelateerde klachten, zich niet goed kunnen ontspannen, te veel met het verstand bezig zijn en onvrede met zichzelf of de (werk)situatie ervaren (bijvoorbeeld met de balans tussen werk en privéleven). De doelgroep betreft hoog opgeleide managers en professionals, werkend in de commerciële financiële

dienstverlening of in het hoger beroepsonderwijs (docenten en stafmedewerkers).

Men oefent (liefst dagelijks) zelfstandig met het heartfulness-programma, door ademtraining, hartcoherentietrainingen aandachttoefeningen, oefeningen op cd's, een uitvoerige syllabus en biofeedbackapparatuur die men in bruikleen meekrijgt. De ervaringen en bevindingen worden in de weken dat er geen coachgesprekken zijn via mail teruggekoppeld, waarop de coach reageert.

Tijdens de intake of eerste coachsessie wordt een rustmeting gedaan van de ademfrequentie, HRV en gemiddelde hartslagfrequentie met behulp van biofeedbackapparatuur. Gedurende elke volgende reguliere coachsessie wordt steeds eenzelfde oefening gedaan met behulp van HRV, adem- en biofeedbackapparatuur, zodat de progressie of achteruitgang in hartcoherentie inzichtelijk wordt gemaakt.

Conclusies

De auteurs geven aan dat het innovatieve van de heartfulness-methode deels is gelegen in het feit dat ze de kennis en kunde over de drie methoden (adem, hartcoherentie en aandachtigheid) introduceren in het coach- en supervisedomein.

Heartfulness combineert onderdelen van de drie hierboven uitgewerkte methoden tot een nieuwe methode, waarbij biofeedback een essentieel en vernieuwend onderdeel is. De verschillende genoemde

“Stress- en somatische klachten nemen significant af na een Heartfulness traject”

Heartfulness als innovatie bij professionele begeleiding, vervolg

methoden zijn los van elkaar geen innovatie. Het innovatieve van heartfulness is het pragmatisch en effectief koppelen van gezondheidsbevorderende methoden, wat een krachtige basis vormt voor de coachee.

De uitkomsten van de nog beperkte systematische praktijkregistratie leidt er bij de auteurs toe dat zij doorgaan met het blijven registreren van de meetgegevens. Aangezien het voor coaches vaak ondoenlijk is om gedegen wetenschappelijk onderzoek op te zetten, pleiten zij ervoor dat dit

vanuit de universitaire wereld plaatsvindt, bijvoorbeeld door een hoogleraar gezondheidswetenschappen. De beroepsverenigingen zouden dit soort onderzoek mede kunnen faciliteren. Het helpt ons vak vooruit in de richting van meer 'evidence-based' werken.

Discussie

Hier is dus een mooie taak weggelegd voor onze vereniging. Zo denken we ook aan het verzamelen van gegevens van stressprofielen. Deze zijn 'eenvoudig' te standaardiseren. De vraag is alleen

hoe kunnen deze gegevens in een handig databasesysteem verwerkt worden. Als er mensen onder ons zijn die hier in willen meedenken, heel graag!

Janine van Kampen

"Als je nieuwe apparatuur gebruikt, op de markt gezien hebt, als je ergens enthousiast over bent, enz. Laat het ons weten!"

Nieuwe Heartmath App

Per 1 maart is de langverwachte nieuwe HeartMath App genaamd Inner Balance™ beschikbaar.

In de huidige tijd hebben we veel baat bij alle mobiele apparaten maar het kan ook stress geven om 24 uur bereikbaar te zijn. De nieuwe Inner Balance™ App van HeartMath is nu juist ontworpen om mobiele stress te verminderen.

Door deze App komt een groot deel van de functionaliteit van de bekende en bekroonde EmWave® technologie beschikbaar voor mobiele gebruikers, inclusief de real-time feedback functie zodat de gebruiker kan zien wat voor effect zijn emoties op hem hebben. Inner Balance traint de gebruiker met een speciaal ontwikkelde emotie-refocusing techniek die ontwikkeld is door

het HeartMath Instituut om de gebruiker optimaal in balans te laten komen.

De App werkt alleen met een speciaal door HeartMath ontwikkelde sensor en is geschikt voor gebruik met iPod, iPhone of iPad. De sensor wordt met een clip

op de oorlel bevestigd en meet op deze manier de hartslag en met namen de variabiliteit van de hartslag.

De speciaal voor iOS ontworpen Inner Balance Sensor kost € 90,- excl. BTW. De App is gratis te downloaden.



Trainingschema met huidgeleiding

**“Trainingschema
met huidgeleiding”**

Ontwikkeling nieuw biofeedback stressprofiel

De afgelopen jaren is door de toename van ervaring en kennis een nieuw protocol ontstaan voor het afnemen van een stressprofiel. Het protocol bestaat uit een test van 25 minuten, waarin huidgeleiding, handtemperatuur, ademhaling, hartslag en spierspanning in de monnikskapsspier links en rechts wordt gemeten.

Het unieke aan dit protocol is dat er diverse vormen van rust getest worden: tijdens het lezen van een tijdschrift, tijdens bewuste aandacht voor ontspanning, als herstel na stressor en tijdens een oefening met instructie om rustiger te ademen.

Tussen deze elementen door wordt de reactie op stressoren getest. Twee verbale stressoren en een nonverbale stressor. De nonverbale stressor is van belang om te bepalen hoe de adem qua patroon en frequentie verandert tijdens stress.

Een ander nieuw element is de pre-baseline en de post-baseline, waarmee je kunt zien of de client na het ondergaan van het stressprofiel in een andere staat is gekomen.

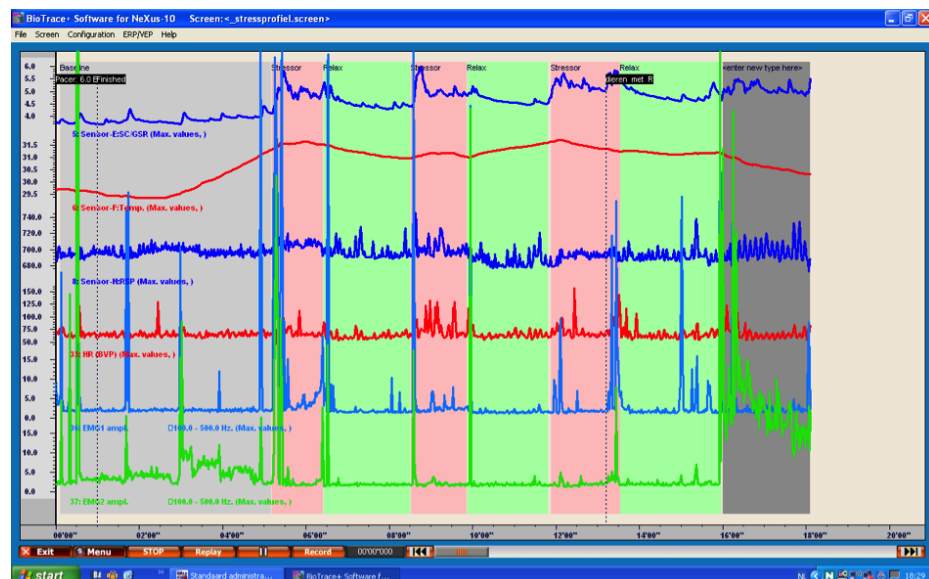
Mind Media is de eerste leverancier, die het stressprofiel als protocol in de software zal gaan inbouwen. Wij hopen dat dit protocol voor Nexusgebruikers spoedig leverbaar is. De komende tijd zullen er workshops georganiseerd worden, waarin je leert werken met het stressprofiel. Tijdens de workshop leer je stressprofielen analyseren en interpreteren aan de hand van casuïstiek. Deze workshop "Coaching op basis van het biofeedback stressprofiel", gepresenteerd door Daniëlle Matto en Eveline Kempenaar, vindt plaats in Amersfoort op 10 en 24 mei. Leuk feitje: ook vanuit het buitenland is interesse voor het nieuwe stressprofiel. Op 20 april

geven Daniëlle en Eveline een workshop over het nieuwe stressprofiel in Bern, Zwitserland. We hopen een verslag van deze workshop te kunnen geven in de volgende nieuwsbrief. Ben je geïnteresseerd in deelname aan de workshop, kijk dan op www.biofeedbackopleiding.nl voor meer informatie en het inschrijfformulier.

Het zou mooi zijn als de mogelijkheid voor het afnemen van een biofeedback stressprofiel bekender gaat worden bij therapeuten en cliënten.

Om de bekendheid te vergroten is een website in het leven geroepen: www.biofeedbackkstressprofiel.nl. Deze website bevat een film en een artikel over het stressprofiel, plus een overzicht van praktijken in Nederland (tot nu toe ca. 20), waar je terecht kunt voor het laten maken van een stressprofiel. Wij hopen dat dit aantal snel toeneemt.

"Het unieke aan dit protocol is dat er diverse vormen van rust getest worden"



Voorzitter: Pieter Holtland
Penningmeester: Eveline Kempenaar
Secretaris: Anita van Duijne
Bestuurslid: Peter Vaessen
Bestuurslid: Jorn Hogeweg

Secretariaat:
Amaliastein 84
4133 HD Vianen
Kamer van Koophandel:

E-mail: info@biofeedbackvereniging.nl



Wij streven ernaar de Nieuwsbrief 4x per jaar uit te laten komen.

De volgende Nieuwsbrief kun je in Juni 2013 verwachten

Deadline voor copy is 31 mei 2013

Kom je een interessant (onderzoeks)artikel tegen?

Heb je een congres, symposium of cursus bezocht en je wilt hiervan informatie delen?

Heb je ook een boekrecensie voor ons?

Heb je informatie die anderszins van belang is voor je collega biofeedbackers en/of neurofeedbackers?

LAAT HET ONS WETEN!! Dan kunnen wij dit in deze Nieuwsbrief plaatsen.

Wil jij ook biofeedback of neurofeedback op de kaart zetten en een actieve rol spelen in onze vereniging? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Hoe groot of klein jouw rol ook zal zijn, neem vooral contact met ons op. Er zijn vele mogelijkheden waarmee je ons kunt helpen.

Vele handen maken licht werk!

Te koop

Biofeedbackapparaat:
Merk, type, bouwjaar, enz.

