



Verslag van het pilotproject Gezond Voelen in Overvecht Utrecht 2006-2008

waarin patiënten leerden een patroon van stress, zorgen en fysieke klachten te doorbreken.

Jacqueline van Riet, huisarts.

Daphne Wiersma, hartcoherentie coach Hart aan het Werk (destijds Ariadne Coaching)

Utrecht, oktober 2010.

Inleiding

In de periode september 2006 t/m juli 2008 heeft Daphne Wiersma een ochtend in de week hartcoherentie-coaching uitgevoerd in de Huisartsenkliniek Overvecht. Zij heeft in die periode 32 cliënten begeleid. Het coachtraject beslaat gemiddeld 5 keer. Mensen zijn trouw op hun afspraken gekomen. Twee mensen hebben tijdens het traject ervoor gekozen te stoppen.

Daphne Wiersma heeft ervoor gekozen om een aanpassing aan te brengen in de opzet van het SRP om het beter aan te laten sluiten bij de doelgroep. In het eerste contact heeft zij mensen de biofeedback laten zien en hen geleerd hoe zij invloed kunnen uitoefenen op hun hartritme. In het licentieprogramma is in het eerste contact en de eerste week de focus gericht op bewustwording van stress en de reacties hierop. Mensen met gezondheidsklachten zijn zich hier echter al pijnlijk van bewust. Zij zijn er meer bij gebaat om vanaf de start van 'Gezond voelen' te weten en ervaren dat zij invloed kunnen uitoefenen op hun gezondheid. Het doorbreken van de negatieve spiraal is de inzet. Dit is een proces van afstemmen met de cliënt. De coach geeft het vertrouwen dat de cliënt zijn doelen zal behalen als hij de technieken toepast. Zij is in gesprek over het verlangen van de cliënt en toetst of hij ook verwacht dit te kunnen bereiken. Aarzelingen zijn onderwerp van gesprek, steeds weer. En ook positieve ontwikkelingen worden gesignaleerd en gevierd.

Voorbeelden beoogde resultaten van patiënten:

- In een paniekaanval / -situatie blijf ik bij mezelf en neem goede beslissingen.
- Slapen zonder eerst uren te denken.
- Van de zeurende hoofdpijn af
- Snel spanning doorhebben en kunnen oplossen.
- Ik heb weer energie.
- Ik maak me niet druk om futiliteiten.
- Ik houd me ontspannen staande.

Opvallend is dat in de doelen de gezondheidsklacht niet op de voorgrond staat. In het proces van het formuleren van de doelen is al de switch te zien van het perspectief van ziekte naar gezondheid. Een heel fundamentele stap.



Resultaten

Van de 32 cliënten hebben er 20 al hun doelen behaald (62%), 6 een deel van de doelen wel en een deel niet (19%) en 4 hebben hun doelen niet behaald (13%). Voor 2 cliënten is het niet van toepassing i.v.m. vroegtijdig stoppen (6 %). Met cliënten kwam de coach meerdere doelen overeen, 2 à 3 per persoon.

Betere gezondheid, minder klachten, 30 doelen, waarvan 23 bereikt.

- a. Afname van klachten als moeheid, hoofdpijn, slaapproblemen
- b. Meer energie en vitaliteit

Meer helderheid van geest, 20 doelen, waarvan 19 bereikt.

- c. Gemakkelijker prioriteiten kunnen stellen
- d. Het malen in het hoofd tot stilstand kunnen brengen
- e. Beter strategisch denken, keuzes maken
- f. Beter kunnen concentreren
- g. Verhoogde creativiteit van geest
- h. Meer kunnen doen in minder tijd

Emotioneel meer in evenwicht, 18 doelen, waarvan 16 bereikt

- i. Meer waardering voor anderen en/of voor het werk (leven)
- j. Meer zelfvertrouwen
- k. Minder aan buien onderhevig

Minder stress, meer innerlijke rust, 16 doelen, waarvan 13 bereikt.

- l. Meer voldoening en welbevinden
- m. Minder bezorgdheid en angst
- n. Verbetering van de balans werk - privé

Casuïstiek

Hierbij volgen 3 afsluitberichten van coachtrajecten die doelen, werkwijze en resultaten illustreren:

Afsluitend bericht Hartcoherentie 'Gezond Voelen'- I

Traject: 6 keer, start 7 september 2006 – einde 12 november 2006

Reden verwijzing: Lage rugpijn, hoge spierspanning en hyperventilatie. Was voor fobie in een groep, voortijdig afgebroken.

Doelen:

De doelen zijn bereikt. Hoewel hij nog niet 100% doet wat hij wil waarbij niets hem tegenhoudt (dat was ook wel wat ambitieus), heeft hij grote stappen gezet op elk terrein:

Ik doe wat ik wil, niets houdt me tegen:

- a. Zoek mijn familie op in Marokko

Wens op korte termijn is om broer in Baarn op te zoeken. Marokko komt nog.

- b. Heb ik een vrolijk gezicht, zijn mijn schouders recht
Gerealiseerd. Cijfer voor gezondheid nu een 8 en was een 2.



c. Wandel ik stukjes

Ik ga meer het huis uit en zie meer mensen en ik blijf langer op plaatsen. Ik ben 3 keer op de snelweg geweest (werd eerst bij het woord snelweg al benauwd) en naar de zwarte beurs geweest.

d. Kan ik 2 uur achter elkaar iets doen

Gerealiseerd, kan langer achter elkaar werken. Werk nu bijvoorbeeld in huis om het op te knappen, zie ook c.

Positieve bij-effecten:

- Ik heb veel geduld met mijn dochter en neem de tijd om met haar te spelen (i.p.v. in mijn slaapkamer zijn, tv kijken).
- Ik dol en lach meer.
- Ik gebruik geen smoesjes meer als ik nee wil zeggen.

Integratie technieken:

- Doen zodra ik wat voel
- Dag beginnen en afsluiten met 'elke dag gaat het met mij beter en beter'

Effectieve interventies / inzichten:

- Inzicht dat maagpijn, hoofdpijn e.d. kan komen van cortisol.
- Veel gehad aan emotioneel landschap.
- Als ik nu me zorgen maak om mijn gezondheid, stop ik de vicieuze cirkel door:
 - o 'als ik wat had, hadden ze het wel gevonden'
 - o Elke dag gaat het met mij beter en beter
 - o Nu kan ik invloed hebben op mijn pijn (zie ik ook door de computer)
- Positieve herinneringen ophalen, o.a. van dollen met collega's
- 'Ik voel me gehoord, kom binnen met maagpijn en ga weg met een positief gevoel'

Afsluitend bericht Hartcoherentie 'Gezond Voelen' - II

Traject: 5 keer

Reden verwijzing: Hartinfarct gehad. Leren omgaan met aanpassing aan haar nieuwe mogelijkheden.

Doelen: Niet bereikt, verwijzing voor depressie.

Korte beschrijving verloop:

In hartrevalidatie ook ademhalingstechnieken geleerd. Ze ademt echter te hoog en 'sterk', leert met behulp van feedback een ademhaling aan die haar HRV beïnvloedt. Ze doet dit 3 keer per dag liggend op bed (van 2 naar 3 keer gegaan in het traject), en oefent een maand met de Em-Wave. Blijft veel laag coherent, vindt het zelf goed gaan. Hoofdvraag is hoe ze omgaat met het vinden van een nieuwe balans na haar hartinfarct. Het blijft erbij dat ze wel anders moet, maar niet anders wil. Ernstige ziekte van haar broer heeft sterke invloed op haar: gespannen, weer een broer/zus verliezen. De dag dat ze het nieuws hoorde van de opname van haar broer, heeft ze zo'n spanning op de borst dat ze naar ziekenhuis gaat.

De laatste twee keren is ze erg depressief. Dat wordt sterker. Ze ziet een beetje het verband tussen het conflict tussen hoe het is en wat ze wil en haar moe en lusteloos zijn. We stoppen om te kijken of er op een andere manier iets aan haar depressiviteit te doen is. De HM-technieken past ze nog niet toe op momenten van somberheid en bij negatieve gedachten. Daar is winst te behalen, maar nu lijkt het niet mogelijk dat ze daarmee de cirkel doorbreekt. Later eventueel wel weer oppakken?



Inzichten:

- Behulpzaam zijn voor anderen en zelf zelfstandig zijn, zijn belangrijke waarden voor mevrouw. Door geen nee te zeggen en altijd klaar te staan, doet ze zichzelf tekort, vergeet ze zichzelf. Haar man en kinderen helpen haar deze grenzen te stellen.
- Wrijving met invloed op haar energie door:
 - o Zeggen dat het goed gaat, terwijl dat niet zo is;
 - o Hulp in huis hebben en toch zelf nog aantal zware dingen doen
- Trigger voor stress is als anderen haar manen tot rustig aan doen.

Kortom: zij wil haar leven leiden op een bepaalde manier en dat kan niet meer. Daardoor is nu alle levenslust uit haar verdwenen 'wat doe ik dan nog hier?', 'kan net zo goed van de wereld af'. Afsproken met haar dat ik dit op schrift stel voor de huisarts en dat zij een afspraak heeft over hoe haar depressiviteit aan te pakken. Aandachtspunt ook: gestopt met 1 van de tabletten die de cardioloog voorschreef. Dit is volgens plan, maar ze voelt zich sindsdien meer moe. Kan dat ermee te maken hebben?

Afsluitend bericht Hartcoherentie 'Gezond Voelen' - II

Traject: 5 keer, start 31 augustus 2007 – einde 26 oktober 2007

Reden verwijzing: Meneer ervaart grote psychische disbalans waardoor hij hoge bloeddruk heeft en andere lichamelijke klachten.

Korte beschrijving verloop:

Vooraf heeft meneer informatie over hartcoherentie gezocht op internet. Hij is erg enthousiast en ervan overtuigd dat als hij coherent wordt, zijn klachten ook zullen verdwijnen. Al na de eerste keer slaapt hij veel beter. Hij is verbluft over het effect van zo'n eenvoudige techniek. De technieken passen bij de meditatie-ervaring die hij heeft, al is de ademhalingstechniek net iets anders en dus even wennen. Hij zet grote stappen vooruit, integreert het in zijn dagelijks leven / werk en heeft de 4e keer het gevoel geen ondersteuning meer nodig te hebben. Hier ben ik het helemaal mee eens.

Doelen: De doelen zijn bereikt.

Doel 1 Goede nachtrust krijgen.

Bij aanvang is meneer chronisch moe. Dit heeft volgens hem niet met zorgen te maken. Vanaf de eerste keer slaapt hij goed als hij de oefening toepast en dat houdt aan! Hij heeft het tot gewoonte gemaakt om voor het slapen gaan de oefening te doen. Dat werkt zo ontspannend, dat hij intussen in slaap valt.

Nu heeft hij overdag veel meer energie, is niet meer moe. Hij heeft jaren geleden onder slaapgebrek. Heel groot verschil.

Doel 2 Greep krijgen op mezelf in stresssituaties.

Bij aanvang ervaart meneer stress op het werk door een hoge werkdruk. Hij slaapt slecht en voelt zich gejaagd. Hij werkt halve dagen al een tijd en zal dit weer opbouwen. In de 3e week van september werkt hij fulltime. Zie ook doel 3. Hoewel er veel zaken de revue passeren op zijn werk, voelt hij zich rustiger. Hij heeft behoefte aan een tool dat hem in staat stelt om controle over zichzelf te krijgen in stresssituaties. Dat zijn de coherentie-technieken gebleken.

Als hij de oefeningen toepast tijdens zijn werk, krijgt hij meer energie. Hij begint greep te krijgen op de situatie: 'ik ben rustiger als het druk wordt'. Effecten: beter overzicht, kan improviseren, kan mijn belangen behartigen vanuit expertise, ben zekerder in het uiten van mijn mening. Hij heeft grote stappen gezet en groeit nog.



Doel 3 Ik maak me minder zorgen.

De zorgen ontstaan als meneer geen controle heeft over de situatie. Hij wil graag overzicht hebben en kunnen anticiperen. Als dat niet kan – bijvoorbeeld als hij afhankelijk is van anderen, ervaart hij stress. Andere stressreacties komen voort uit zijn toewijding aan zijn werk (contentieus, geconcentreerd). In de periode van coaching ervaart hij wat goed voor hem werkt: het initiatief nemen om zijn wensen en zorgen over zijn werkzaamheden uit te spreken, focus op innerlijke rust in plaats van op mogelijke spanning relativeert (belangrijke shift!). Testcase: kan balans bewaren tussen 2 verschillend werkende projectleiders zonder kind van de rekening te worden. Ook hier geldt: verder groeien.

Integratie technieken:

4 keer per dag: 's morgens en tussen de middag op het werk (deur dicht, pauze afgestemd op collega), bij thuiskomst en voor het slapen gaan.

Positieve bij-effecten:

- o Bloeddruk is perfect.
- o Wie weet training geweldloze communicatie in de toekomst via het werk.

Conclusies

'Gezond Voelen' is een goede interventie om mensen te begeleiden om meer greep te krijgen op hun gezondheid en gevoel van welbevinden. 'Gezond voelen' is GG-aanbod, d.w.z. dat het ingaat op gezondheid en gedrag en mensen aanspreekt op hun eigen verantwoordelijkheid voor hun gezondheid en hen hierbij ook ondersteunt. Het mobiliseert de eigen kracht van mensen. Mensen volgen het traject trouw. Zij zijn in staat om invloed te hebben op hun coherentie. Veel mensen bereiken hun doelen en ervaren ook de positieve bij-effecten. De keren dat mensen hun doelen niet of onvoldoende bereiken, is er sprake van dat mensen niet willen veranderen (zie 2e casusbeschrijving) of nog niet zeker zijn dat ziekte is uitgesloten. Eén keer is voorgekomen dat een cliënt wel coherent kon worden, maar er geen invloed op haar slaapproblemen merkbaar was. De verklaring hiervoor hebben we niet gevonden.

Wat zijn werkzame factoren:

- Erkenning van de klacht door de huisarts.
- Uitsluiten van ziekte.
- Een nieuw perspectief bieden: een verklaring van de klachten door hartcoherentie en het introduceren van de mogelijkheid om hier invloed op uit te oefenen.
- Formuleren van positieve, aantrekkelijke en haalbare doelen.
- Biofeedback: kunnen zien of en hoe het hart reageert op adem en emoties.
- Oefenen in het dagelijks leven.
- Coaching om inzichten op te doen over persoonlijk functioneren, patronen te doorbreken.

Drs. Daphne Wiersma, Coach en groepstrainer Heartmath, Supervisor