

Lotgenotencontact 22 januari 2024

Thema: Stress

Gastpreker: Marijke Gast, Specialist Stressreductie en Slapen



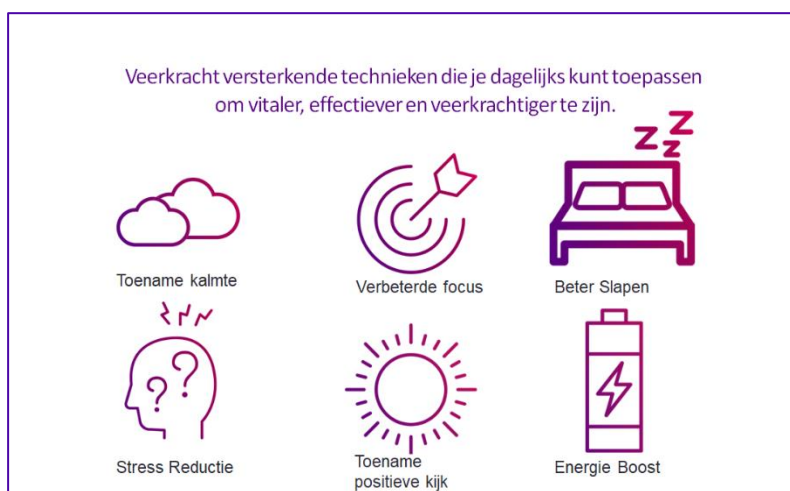
Onze gastpreker, Marijke Gast, stelt zichzelf voor. Ze vertelt dat ze al 22 jaar werkzaam is in haar bedrijf, waar ze mensen helpt die kampen met slaapproblemen en stress.

Ze benadrukt dat stress een veelvoorkomend probleem is. Vooral als je met gezondheidsproblemen te maken krijgt.

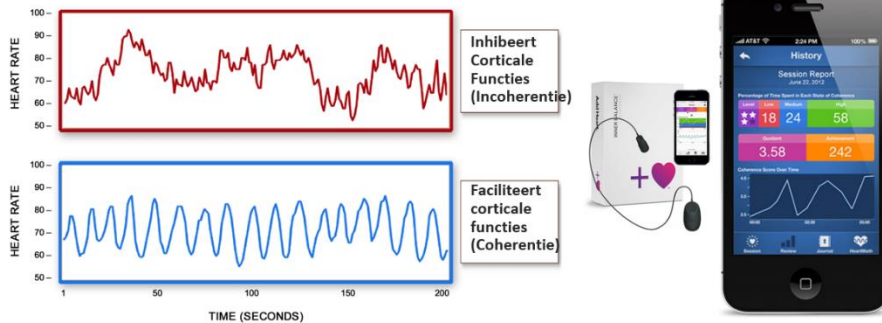
Marijke begon met een uitleg over hartcoherentie. Ze vertelde dat het eigenlijk gaat over je hart in een rustige staat krijgen, zodat je stress niet de overhand heeft. Ze legde uit dat stress heel simpel is: het staat aan of uit, net als een lichtschaakelaar. En elke keer als we ons rot voelen, zetten we die stressschakelaar aan. Het probleem is niet zozeer de stress, maar te weinig herstel van stress. De stressknop gaat snel aan, maar duurt lang voordat deze weer uit zichzelf uitgaat.

Marijke heeft het over hoe belangrijk het is om te merken wanneer je gestrest bent en hoe je dat zelf weer kunt uitzetten. Stress is niet altijd slecht; we hebben het soms nodig om te overleven, maar te veel is niet goed.

Ze vertelde dat als je leert om met hartcoherentie te werken, je je een stuk rustiger kunt voelen, beter kunt focussen, positiever in het leven staat en meer energie hebt. Ook ga je er beter van slapen. Het idee is dat je leert om veerkrachtiger te worden, zelfs als je ziek bent. Door minder stress te hebben verspilt je minder energie.



## HARTCOHERENTIE = STRESS-SYSTEEM UIT

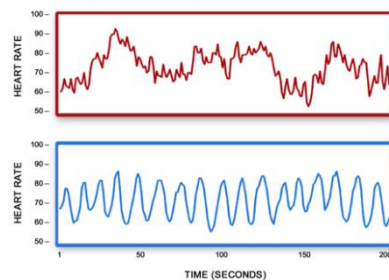


Als je gestrest bent, is je hartritmevariatie een rommeltje, maar als je hart rustig is, is het ritme mooi gelijkmatig. En dat kun je bereiken door op je ademhaling te letten en je gedachten onder controle te houden, want alle negatieve gedachten zetten je stress-systeem aan.

Marijke zei dat als je dit onder de knie hebt, je je energie beter kunt bewaren. Want als je stress hebt, start je lichaam allerlei processen die energie kosten. Zij merkt op dat mensen die deze techniek goed toepassen, vaak al binnen een paar maanden merken dat ze beter slapen, zich beter kunnen concentreren, meer energie hebben en zich over het algemeen vrolijker voelen.

## Wat is hartcoherentie?

- ▶ Coherentie is een interne fysiologische staat waarbij je stress system uitstaat en je autonome zenuwstelsel in balans is.
- ▶ We kunnen deze fysieke staat zichtbaar maken op de computer
- ▶ Als je hartritme variatie coherent is, gaat je stress-systeem uit



Het komt erop neer dat het allemaal draait om veerkracht: kunnen omgaan met moeilijke situaties en daar weer bovenop komen. En het belangrijkste is om te weten hoe je uit een stressvolle situatie komt.

Door middel van een tekening liet Marijke zien hoe ons stresssysteem werkt: het kan snel aangaan, maar doet er veel langer over om weer uit te gaan. Ze tekende een lijn die omhoogschiet als het stresssysteem aangaat en daarna langzaam daalt als het weer uitgaat. Maar voordat het stresssysteem helemaal uit is, wordt het vaak alweer geactiveerd. Dit constante aan- en uitgaan zorgt ervoor dat onze basislijn van stress langzaam maar zeker omhoogschuift, waardoor we in een constante staat van paraatheid blijven. Dit vreet energie en is ongezond. Ze legt uit dat het geen probleem is als ons stresssysteem zo nu en dan aanspringt, maar voortdurende stress is wel degelijk schadelijk voor onze gezondheid.



In dit korte filmpje kun je die tekening met uitleg bekijken:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ZcwnGZp\\_FoA&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=ZcwnGZp_FoA&t=3s)

Marijke geeft de tip om je stresssysteem bewust even uit te zetten voor en na stressvolle momenten, zoals een lastig gesprek. Dit helpt om je energie te behouden. Ze benadrukt het belang van flexibel meebewegen met situaties om niet te 'knakken'. Omdat ziek zijn en stress veel energie kosten, is het cruciaal om na te denken over hoe en wanneer je oplaadt. Het vinden van een balans tussen wat energie kost en wat energie geeft, is essentieel, en daarom moet je ook herstelmomenten inplannen.

Marijke legt uit dat het stresssysteem bij zieke mensen vaker actief is, terwijl ze juist minder energie hebben. Ze benadrukt dat stress een fysieke staat is, ondersteund door veel onderzoek, en niet slechts psychologisch.

Ze introduceert het concept van een 'stresscontainer' met verschillende lagen stress. Grote 'lagen' worden veroorzaakt door ingrijpende gebeurtenissen zoals ziekte of overlijden, terwijl middelgrote lagen dingen zijn zoals werkdeadlines of kleine verbouwingen. De kleinste laagjes, 'stresspannenkoekjes', bestaan uit dagelijkse irritaties zoals rommel, het tandpastadopje of irritaties in het verkeer. Hoewel deze pannenkoekjes klein zijn, kunnen ze zich opstapelen en bijdragen aan een gevoel van overweldiging of zelfs burn-out-achtige klachten. Het is belangrijk om deze kleine stressoren te herkennen en aan te pakken.

Marijke raadt aan om dagelijks oefeningen te doen tegen 'stresspannenkoekjes', de kleine irritaties, om je stressniveau laag te houden en energie te besparen. Zo voorkom je overreacties op kleine ergernissen, zoals boos worden om een rondslingerende tas. Door je stress goed te beheren, blijf je kalm en voorkom je onnodige spanning.

Zij benadrukt het belang van het onderscheiden tussen zaken waar je wel en geen invloed op hebt. Voorbeelden van zaken waar je geen invloed op hebt zijn je ziekte of het weer. Echter, je kunt wel invloed uitoefenen op hoe je met deze situaties omgaat, zoals door het vinden van positieve aspecten of het dragen van een warme jas bij slecht weer. Door je focus te leggen op wat je wél kunt

beïnvloeden en je aan te passen aan wat je niet kunt veranderen, kun je een gezondere balans vinden en je veerkracht versterken. Dit helpt om je stressniveau te verlagen en je welzijn te verbeteren.

Zij introduceerde een ademhalingsoefening als basis voor stressmanagement. De oefening draaide om het volgen van een rustig ademhalingsritme, gesymboliseerd door een op en neer bewegend balletje, waarbij het doel was om even lang in- als uit te ademen.

Zij raadde aan om een hand op het borstbeen te plaatsen om de aandacht op het hartgebied te richten. Door bewust te ademen op een comfortabele manier kon stress verminderd worden. Regelmatige oefening is belangrijk om het stresssysteem te resetten en een balans te vinden tussen in- en uitademen voor stressreductie.

Het uiteindelijke doel is om deelnemers een techniek aan te leren waarmee ze alert kunnen blijven terwijl hun stresssysteem uitgeschakeld is, zodat ze deze techniek kan toepassen in real-life situaties, zoals moeilijke gesprekken, om stress te verminderen en kalm te blijven.

Hieronder de stappen van de oefening:

## Heart Focused Breathing Hart, Focus, Ademen



**Stap 1.** Ga rustig zitten met beide benen op de grond. Sluit je ogen of kijk naar een vast punt voor je op de grond.

**Stap 2.** Verplaats je aandacht naar je hartstreek. Leg een hand of vuist op het midden van je borstbeen. En focus op de aanraking van je hand op je borstbeen. (je hartstreek)



**Stap 3.** Houd je aandacht en je focus bij je hartstreek en adem vervolgens heel rustig diep in en uit. Adem net zo langzaam in als uit. (als je longen het toelaten adem dan 4-5 secondes in, en ook weer uit) en anders doe je wat jouw longvolume toelaat. Maar ook dan ook net zo lang weer uitademen.



**Stap 4.** Probeer je voor te stellen (visualiseer) alsof je ademhaling door je hart- of borstgebied stroomt, terwijl diep blijft in en uitademen.

Stap 5. Activeer een positief gevoel



**Stap 5.** Activeer een positief gevoel. Een gevoel van liefde voor iets of iemand, en probeer dat gevoel ook echt opnieuw te ervaren.

Als je deze oefening 3 keer per dag 5 minuten met aandacht doet, kun je al heel wat stress reduceren. En als je een slechte dag hebt, doe dan de stappen t/m stap 4. Een positief gevoel oproepen lukt dan niet altijd. Mar je stress-systeem uitzetten, dat kan altijd!! (stap 1 t/m 4)

Als je dit op zeer regelmatige basis doet (alsof je medicatie neemt, dan zul je zien dat je rustiger en kalmer voelt en beter om kunt gaan met tegenslag. Het mag zo vaak als je wilt. Oefening baart kunst!

**Vraag van een deelnemer:** Wordt begeleiding vergoed?

**Antwoord:** Begeleiding door mij wordt niet vergoed. Er zijn fysiotherapeuten die ook hartcoherentie kunnen aanbieden, en in sommige gevallen valt dit bijvoorbeeld onder fysiotherapie. Op dit moment wordt het echter nog niet vergoed. We zijn wel bezig met dit onderwerp. Hartcoherentie is nog niet zo lang in Nederland, sinds ongeveer 2008. De zorgverzekeraars hebben gewoon wat tijd nodig om dit op te nemen in hun vergoedingenpakket. Er zijn al wel preventieve trajecten die vergoed worden, maar helaas nog niet voor mensen zoals jullie. Dus ja, het is momenteel allemaal op eigen kosten.

**Vraag van een deelnemer:** Zijn Heartmath coaches geregistreerd?

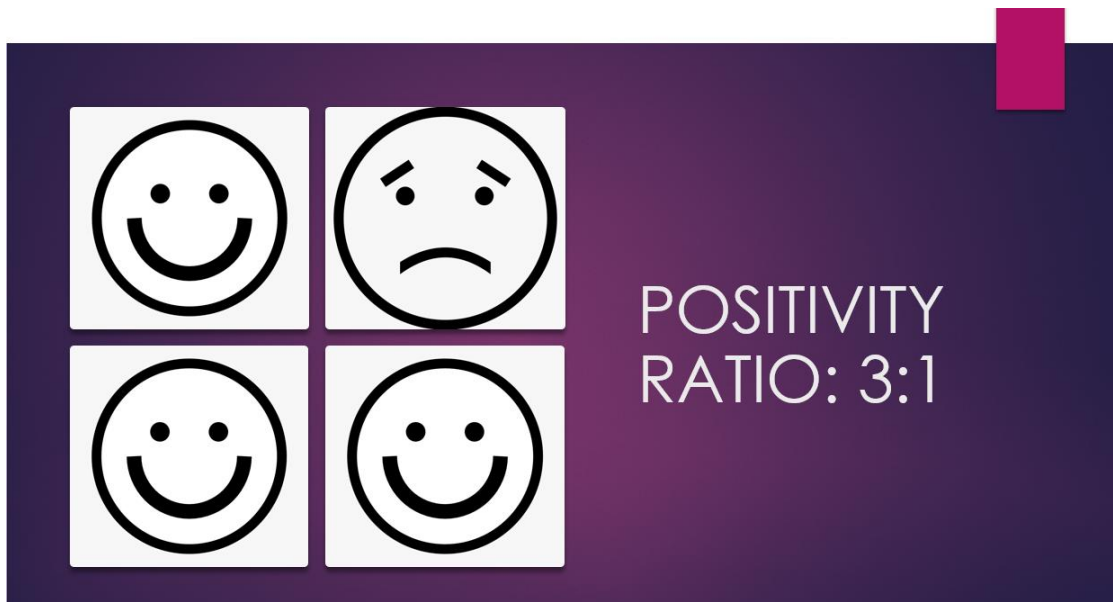
**Antwoord:** Ja, coaches die de Heartmath-methode beoefenen zijn geregistreerd. Als je de [website van Heartmath Benelux](#) bezoekt, kun je op een kaart van Nederland zien waar de gecertificeerde coaches zich bevinden. De meeste van hen bieden ook online begeleiding aan. Het kan soms handig zijn om een keer naartoe te gaan om de apparatuur te zien, maar online begeleiding is zeker mogelijk.

Er wordt een apparaatje aangeboden door bijvoorbeeld Heartmath, dat je als een handig hulpmiddel kunt gebruiken om je stressniveau te monitoren en te beheersen. Dit apparaatje kan aangeven of je stresssysteem actief is of niet, waarbij een groen lampje aangeeft dat je stressniveau laag is. Het kan ook je hartritmevariatie meten, waardoor je kunt begrijpen welke gedachten of situaties stress bij je veroorzaken. Het hoofddoel is om bewust te worden van deze triggers en te werken aan het verminderen ervan. De apparatuur helpt je ook met juist uitvoeren van het oefenen. Je ziet dan meteen of je stress-systeem echt is uitgegaan.

Ook al is er geavanceerde apparatuur zoals die van Heartmath beschikbaar, het is niet per se dat je dit soort dingen nodig hebt om met stress om te gaan. De oefeningen kun je ook zeker zonder doen.

Marijke zegt dat het belangrijk is om persoonlijke stresspatronen te leren te herkennen, het helpt om effectief met stress te kunnen omgaan. Zij raadt aan om wat meer positiviteit toe te voegen aan onze dagelijkse routine. (bijvoorbeeld in je oefening)

Ze benadrukte ook het belang van focussen op positieve momenten, omdat ons brein drie goede herinneringen nodig heeft om één negatieve te compenseren.

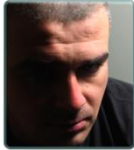


Dat kan soms lastig zijn, want ons brein heeft de neiging om zich te richten op negatieve dingen. Zoek bewust zaken op waar je blij van wordt, foto's van je favoriete plekken of huisdieren.

### Onprettige emoties kosten energie

Gevoelens als angst, onzekerheid, frustratie, ongeduld en boosheid zorgen voor de aanmaak van stresshormonen. Dat kan op termijn leiden tot:

- Minder goed kunnen nadenken
- Verminderde prestaties
- Kleine gezondheidsklachten
- Verstoord geheugen
- Versneld verouderen
- Vermindering spiermassa
- Uitval



### Prettige emoties geven energie

Emoties zoals zorg, enthousiasme, tevredenheid, trots, moed en tolerantie geven energie waardoor:

- Je beter met tegenslag kunt omgaan
- Je geheugen beter werkt
- Je gemakkelijker problemen oplost
- Je intuïtie en creativiteit vergroot
- Je beter presteert, zowel thuis als op je werk



En hoewel stress soms uitdagend kan zijn, benadrukte Marijke dat we kleine dingen kunnen doen om positieve emoties te stimuleren, zelfs als het maar een paar minuten per dag is.

Je maakt door daar over te praten of het op te roepen namelijk gelukshormonen aan.

Je kunt of stresshormonen aanmaken of gelukshormonen, maar nooit allebei tegelijk.

Meer informatie over hartcoherentie kun je ook vinden op de [website van Marijke](#).

Je kunt daar ook kosteloos een online stresstest doen.