

LIVVIT-INTERVENTIE

Leren omgaan met stress door inzicht in hartritme

Stress ervaart iedereen wel eens. Hebben medewerkers echter continu een gejaagd gevoel, slapen ze slecht, voelen ze zich vaak gespannen of geïrriteerd? Dan kan het individuele coachingsprogramma ‘Werken aan Veerkracht door hartcoherentie’ heel waardevol zijn. Het is een van de Livvit-interventies. Een trainer én deelnemer vertellen over hun ervaringen met dit programma.

Het Werken aan Veerkrachtprogramma leert medewerkers van hogescholen beter om te gaan met werkdruk en stress. De training bestaat uit 7 sessies van een uur, verspreid over 2 tot 3 maanden. Begeleid door een HeartMath-trainer brengen deelnemers hun stressbronnen, energielekken en de lichamelijke en psychische effecten daarvan in kaart. Ze worden daarbij geholpen door biofeedback-apparatuur en leren technieken voor stressreductie.

Voor wie?

Paula Jap-Tjong is Heartmath-trainer. Het programma leverde haar jaren geleden veel winst op; nu helpt ze anderen om stress te leren herkennen en weer zelf aan het roer te gaan staan. ‘Werken aan Veerkracht is een training, geen therapie. Dat wil ik graag benadrukken. Bij stress denken veel mensen aan falen. Maar het leven draagt nou eenmaal stress met zich mee. Positieve stress, ook wel wedstrijdspanning genoemd. En negatieve stress, die af en toe op komt zetten maar – zelfs onbewust – chronisch kan worden. De training is er voor iedereen die wil leren om op een gezonde manier met stress om te gaan.’

Hoe werkt het?

Deelnemers voeren individuele gesprekken met hun trainer/coach, ontvangen een werkboek met uitleg en oefeningen én een handig biofeedback apparaatje: de emWave2. Een mobiel apparaatje dat direct laat zien wat de invloed van stress is op het hartritme. Bij veel stress toont de emWave2 een chaotisch hartritme met veel pieken. Is het hartritme coherent, dan ben je in de woorden van de trainer ‘je beste jij’. Tijdens de training leren medewerkers hun vroegsymptomen voor stress te herkennen en nog belangrijker; ze krijgen de technieken aangereikt om daar ook echt iets mee te doen. Paula Jap-Tjong: ‘Wat ik zo mooi vind aan de oefeningen is dat ze weinig tijd kosten, makkelijk uitvoerbaar zijn en altijd en overal zijn toe te passen.’

Ervaringen uit de praktijk

Een medewerkster Finance volgde het Werken aan Veerkrachttraject. ‘Tijdens een workshop op een Vitaliteitsdag van onze hogeschool maakte ik er kennis mee. Ik voelde me al een tijdje opgejaagd, liep op m’n tenen, sliep slecht. Vooral thuis was dat merkbaar, op m’n werk liet ik het niet zo zien. Mijn leidinggevende was in eerste instantie verbaasd toen ik uitsprak hoe ik me voelde, maar stond er direct voor open om me aan te melden voor de training.’ Paula Jap-Tjong was haar HeartMath trainer.

‘Ik vond onze gesprekken ontzettend inspirerend. Het heeft echt een meerwaarde om zo persoonlijk begeleid te worden. Ik kreeg meer inzicht in mijn energieverspillers en emoties. Hoe gedraag ik me bij reacties van anderen? Wat doet iets met mij? Via de biofeedback krijg je dat heel helder in beeld.’

Structureel effect

Ze vervolgt: ‘Thuis hebben we zelfs het hele gezin aangesloten op het apparaatje! Je zag echt verschil tussen het stabielere hartritme van mijn man en kinderen en het mijne. De oefeningen waren heel stimulerend: je merkt al snel dat ze effect hebben. Je leert verschillende technieken en pikt eruit wat het beste voor jou werkt. Bij mij was dat bijvoorbeeld de heart focus breathing, waarbij je met je aandacht naar je hart gaat en van daaruit gaat ademen. Vijf seconden in, vijf seconden uit.’ Ze heeft de training inmiddels afgerond, maar heeft er nog dagelijks baat bij. ‘Vooral thuis kon ik vrij heftig reageren op kleine dingen. Die pieken zijn afgezwakt. Mijn leidinggevende gaf laatst aan dat ik relaxter ben en meer van mezelf laat zien. Het is een training voor het leven; je hebt er structureel iets aan. Zelf ben ik er toevallig tegenaan gelopen. Wat mij betreft zou het programma meer onder de aandacht gebracht mogen worden, voor iedereen!’

Maak de mogelijkheden kenbaar

Paula Jap-Tjong heeft wel een tip voor hogescholen: ‘Bied de training niet alleen aan op Vitaliteitsdagen, maar besteed er ook eens aandacht aan in een hogeschoolbrede mail of nieuwsbrief. En zorg ervoor dat de Bedrijfsarts van het bestaan weet. Er zijn ongelooflijk veel mensen die veel ballen in de lucht hebben te houden. Ontwikkelen medewerkers klachten, dan heeft zeker 90% daarvan in de praktijk een relatie met stress. De training helpt weer balans aan te brengen tussen in- en ontspanning. Dat doen methodes als Mindfulness of meditatie ook, er zijn veel raakvlakken. Deze training maakt zaken echt meetbaar.’

Meer informatie

- In de [Livvitgids 2017](#) vindt u op pagina 24 meer informatie over het Werken aan Veerkrachtprogramma. Het is ook mogelijk om een inspiratiesessie over dit programma af te nemen.
- Wetenschappelijke onderzoeksresultaten over HeartMath vindt u [hier](#).
- Werkendebalans.nl

> [Meer arbeidsgerelateerde zorg door Livvit](#)