Hartcoherentie als bio-feedback-deel-interventie in een CGT-behandeling

Wat wordt bedoeld met Hart Coherentie en wat doet het?

Met Hart Coherentie wordt bedoeld een coherente (=samenhangende/gelijkmatige) werking van het hart: aanspannen versus ontspannen. Hierdoor worden in het hele lichaam de inspannende en ontspannende functies in balans gebracht.
Dit heeft tot gevolg dat de client in het brein meer beschikking krijgt over de pre-frontale cortex: het gebied voor planning en overzicht 'het gezonde verstand'. De client is dan in staat niet meer vanuit de primaire emotie op situaties te reageren, maar met meer distantie en 'rationeler'.

Ontwikkeld door het HeartMath Insitute USA

Het HeartMath Institute USA www.heartmath.org www.heartmath.com heeft dit computerfeedback systeem ontwikkeld. In Nederland worden zij vertegenwoordigd door HeartMath Benelux: www.heartmathbenelux.com Er wordt ruime ervaring opgedaan met dit systeem in trainingen bij bv de politie, voetbalclubs, professionele muzikanten. Doel hiervan is stressbeheersing.

Veel wetenschappelijk onderzoek naar de therapeutische effecten:

Een overzicht van onderzoeksresultaten vindt u hier:
http://www.heartmathbenelux.com/index.php?id=12&sec=0&lang=nl

Hoe kan ermee gewerkt worden?

Tijdens een sessie wordt bij de cliënt middels een oor-sensor (of eventueel een duimsensor) de doorbloeding gemeten en deze meting wordt vertaald naar een ritme en weergegeven op het computerscherm. Duidelijk wordt zichtbaar hoe gelijkmatige ademhaling het ritme van het hart beïnvloedt. De cliënt wordt zich hierdoor bewust van de invloed van ademhaling, maar ook van gedachten en emoties op het hartritme. Gedachten en emotie geven meteen een wijziging van het hartritme en dat wordt zichtbaar op het scherm.

Wat is de therapeutische waarde hiervan binnen de CGT?

De waarde hiervan is gelegen in

1) Het feit dat de cliënt hierdoor meer beheersing krijgt over het lichamelijke stresssysteem. Overigens: coherent is iets anders dan ontspannen.

Coherent is op een goede manier alert. Een chirurg is niet ontspannen tijdens een operatie, maar gezond alert, bewaart overzicht en is scherp.

2) Het feit dat meteen zichtbaar wordt hoe cognities en emoties effect hebben op deze coherentie, hierdoor kan een cliënt oefenen met beheersing van de aandacht, je zou kunnen zeggen dat dit goed past binnen de traditie van de aandachtgerichte cognitieve therapie
3) En in het feit dat men in coherente toestand meer beschikking heeft over de prefrontale cortex en daardoor beter in staat is om vanuit overzicht te reageren op situaties en niet meer vanuit de emotie en de met de emotie samenhangende irrationele cognities.

Wat is de werking?

Mooi was te merken in mijn eigen psychotherapie sessies dat na 15 minuten oefenen met het coherent worden cliënten rationeler naar situaties kunnen kijken. Hetzelfde effect als na uitdaging van de irrationele cognities.
Met andere worden: door 15 minuten gelijkmatig te ademen krijgt de cliënt automatisch beschikken over het 'gezonde verstand' ofwel een meer rationele benadering van zaken.

Voorbeelden
Voorbeelden: een cliënte bekent me: sinds de bevalling 2 mnd. geleden heb ik moeite met de intimiteit met mijn man. Na het 'coherent' worden zegt ze: "ik weet het al, dan ben ik weer kwetsbaar". Ander voorbeeld: een psychologe in behandeling vertelt me dat ze ontzettend opziet tegen het bezoek aan de bedrijfsarts. Na het coherent worden zegt ze: "ik weet het al, ik moet me niet verdedigen". Zelf maakte ik me erg boos over een mailtje. Na het coherent worden kon ik me bedenken dat die persoon waarschijnlijk met iets anders bezig was en kon ik rustig opnieuw mijn vraag stellen ipv vanuit een opgefokte emotie.

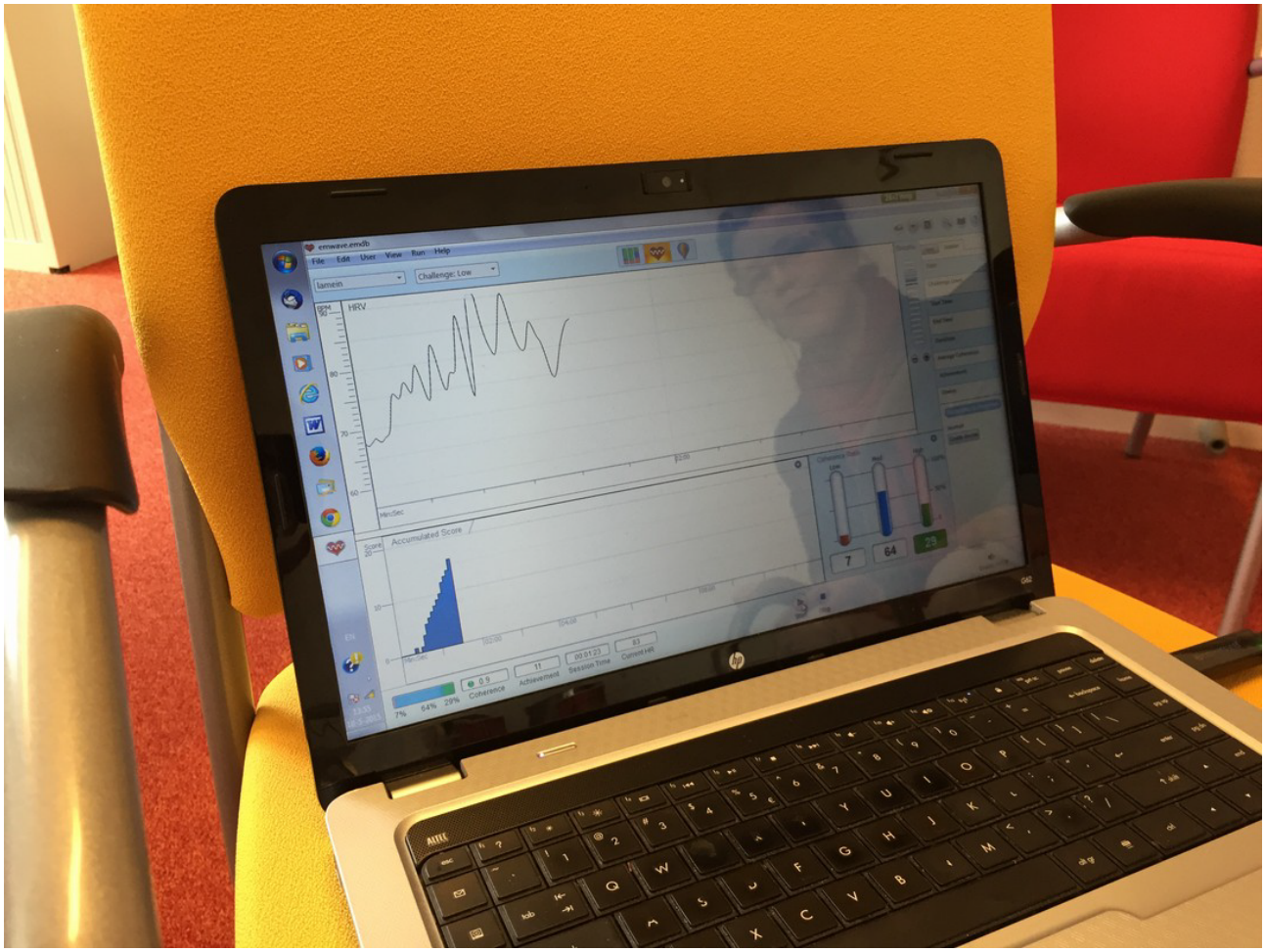
Meerwaarde van deze methode voor de CGT-therapie:

Dit is niet alleen goed bruikbaar tijdens een therapeutische sessie, maar geeft de cliënt ook een instrument voor self management na afronding van een behandeling.
Ik heb ook gemerkt dat het een mooie methode is bij cliënten die minder openstaan voor de verbale benadering met uitleg etc. Ik heb er bv mee kunnen werken bij asielzoekers met een slaapprobleem. Het werken hiermee is vrij gemakkelijk uit te leggen. En cliënten zien meteen de effecten op het scherm.

Gebruik binnen cgt-psychotherapie:

Gebruik van deze methode is binnen het arsenaal van een cgt-psychotherapeut uiteraard slechts een van de vele mogelijkheden: een deelinterventie.
Meerwaarde in vergelijking met het gebruik van deze methode in het bedrijfsleven is dat wij cgt-therapeuten werken vanuit goede diagnostiek, probleemanalyse en met een professionele houding. Het zou jammer zijn deze aanvulling op ons pakket niet op waarde te schatten, vooral omdat het de cliënt iets in handen geeft voor ook na afloop van de behandeling. De methode spreekt bovendien mensen aan die minder open staan voor de psychologische benadering.
Een ander belangrijk effect is dat de registratie van de vorderingen in het systeem als sterke beloner werkt: men kan de eigen verbetering geregistreerd zien.

De opzet van mijn introductietraining voor therapeuten:
Ik begin met een introductieworkshop van 8 uur waarin de basis wordt uitgelegd, ieder kan oefenen met een eigen laptop en waarin ook de verschillende momenten/manieren waarop het toepassen van hartcoherentie effect kan hebben (zie bijlage).
Wanneer mensen dat willen kunnen ze 6 weken een laptop van me huren om thuis te oefenen. Immers, je kunt pas overtuigend zijn naar je cliënten als je zelf weet hoe dit werkt. Hierna is er een terugkomstbijeenkomst voor verdieping en vragen.


emwave.emo3b
File Edit User View Run Help
lamein
Challenge: Low
HRV
Accumulated Score
7
64
23
Coherence
Achievement
Session Time
Current HR