

Dichterbij

IJmond Noord

SBO De Zearend

Stress onder controle

3080

Regie over de toekomst Ondernemers bieden grip
Tour for Life Kilometers maken voor goed doel
Tankstation Welp Doorbreekt impasse in de IJmond

Magazine voor leden - voorjaar 2011



Rabobank



Hartcoherentie Zeearend Leerlingen houden regie over emoties

Er breekt een punt van een potlood en de leerling gaat compleet uit z'n bol. Gevolg: gillen, krijsen en met stoelen gooien. Dit is zomaar mogelijk op de Zeearend, school voor moeilijk lerende kinderen in Beverwijk.

Sterker nog, per week komen veel van dit soort heftige incidenten voor. Lange tijd leek dit gedrag 'normaal' voor kinderen met een autistische stoornis en/of ADHD en gedragsproblemen. Een laag IQ in combinatie met beperkte sociale vaardigheden maakt het voor deze kinderen lastig om zich te uiten. Lichamelijke kracht uitoefenen is vaak de enige uitlaatklep. Totdat docente Paulien Aarts in aanraking kwam met het Hartcoherentieprogramma. Sinds ook haar leerlingen dit programma volgen, zijn deze hevige emotionele uitbarstingen meer uitzondering dan regel. Met behulp van deze methode nemen zowel de docent als de leerlingen namelijk de regie van hun emoties in handen. En dat komt iedereen, inclusief de leerprestaties, ten goede.

Ze was altijd de rust zelve. Tenminste, dat vond haar omgeving. Ondanks de vele driftbuien waarmee ze dagelijks in haar klas te maken had, vond Paulien haar werk uitermate boeiend. 'Ik heb er tijdens mijn opleiding mee leren omgaan, je wordt geacht daar tegen te kunnen.' Maar, ze was wel al geruime tijd zeer moe, zodanig dat ze 's avonds eigenlijk nergens meer toe in staat was. Dat was wat minder. Ze kreeg ook huidproblemen en bezocht daartoe een acupuncturist. 'Daar bleek dat ik mezelf behoorlijk aan het uitputten was. Dat was in eerste instantie een verwarrende

conclusie; ik vind mijn werk toch zo leuk? Hoe kan ik daar dan mee van worden?'

ONBEWUST

Maar de feiten lagen er en Paulien kwam in de zoektocht naar een oplossing in contact met Wim Gijzen, licentiehouders/trainer van het HeartMath Hartcoherentieprogramma. Wim onderkent direct de verwarring die Paulien ervoer. 'Negentig procent van de mensen met een fysiologische stoornis merkt daar niets van. Dat wil zeggen: men past zich aan. Het ongemak went en mensen denken: het hoort erbij. Intussen raakt sluipenderwijs de energiebalans van streek.'

Het Hartcoherentieprogramma is volgens Gijzen de sleutel tot succes in velerlei opzichten. Het is ontwikkeld door het Amerikaanse non-profit HeartMath instituut. En het is kinderlijk eenvoudig. Via een oorsensor verbonden aan een computer wordt het hartslagvariëtiertime zichtbaar gemaakt. Heeft iemand stress, dan is dat te zien in de hartritme curven, of je die stress nu daadwerkelijk ervaart of niet. Als je je vervolgens een aantal minuten focust op de ademhaling (diep in en diep uit, terwijl je je verbeeldt alsof je 'door je hart' ademt) zie je niet alleen een mooie hartritme curve ontstaan, je voelt je ook rustiger en



prettiger. Daarnaast bestaat de methode uit opdrachten, beweegoefeningen en gesprekken over de ervaringen. Dit om meer in contact te komen met het gevoelsleven, en het te kunnen sturen. Aan de oefeningen kunnen ook doelen worden verbonden. Paulien koos vanzelfsprekend voor een minder moe gevoel als streefpunt. Maar ook doelen als vrolijk willen zijn, een topprestatie willen leveren, angsten overwinnen of ontspanning kunnen redenen zijn om het Hartcoherentieprogramma te willen volgen.

EEN WONDER?

Aan het einde van haar training was het gevoel van stress verdwenen, Paulien kon ook na haar werk nog leuke dingen ondernemen, voelde zich opgewekter en zelfverzekerder. 'Bijwerkingen' waren bovendien gewichtsverlies en een jongere uitstraling. Hoe mooi en eenvoudig kan het leven zijn? Is hartcoherentie een wondermiddel? Hoe dan ook, Paulien gunde ook haar leerlingen die positieve ervaringen. De directie van de Zearend stemde ermee in.

'Kinderen vinden het heerlijk en vragen nu zelfs geregeld of ze even mogen oefenen met de 'hart-computer'. Dan voelen ze zich rustiger en blijer. Juist omdat ze dat zelf ervaren en het niet van bovenaf is opgelegd, pakken ze het zo goed op. Naast taal en rekenen leren ze nu ook de taal van hun hart. De methode is inmiddels volledig geïntegreerd in hun handelwijze en het werkt! Supersnel ook, want na drie weken daalde het aantal incidenten van 35 naar 7.'

Vandaar dat elf docenten een training Hartcoherentie mochten volgen, om het programma daarna in alle klassen te introduceren. Het Ranonkel Fonds en het Coöperatiefonds de Wijkertoren van Rabobank IJmond Noord dragen samen € 7.000,- bij in de kosten. De coöperatiefondsen staan middenin de samenleving en ondersteunen lokale initiatieven die een sportieve, culturele of maatschappelijke bijdrage leveren aan de gemeenschap. Paulien: 'Een prachtige investering, want de verworven vaardigheid behouden de leerlingen hun leven lang. Kun je nagaan wat dat scheelt aan maatschappelijke problemen.'