

Hartcoherentie bij behandeling van trauma- en hechtingsproblemen

Een verstoorde hechting heeft nadelige en veelal levenslange ingrijpende negatieve effecten op de ontwikkeling van de hersenen, op emotie en gedragsregulering en daarmee op de fysieke en psychosociaal emotionele ontwikkeling van kinderen. Ook wanneer een kind langdurig wordt blootgesteld aan traumatische situaties die chronische stress veroorzaken, heeft dit een beschadigend effect op het brein. Het brein raakt hyperalert, is scherp gericht op de omgeving of blokkeert vanuit onveiligheid. Hierdoor kan een kind herhaaldelijk hyperactiviteit, angst, impulsiviteit en slaapproblemen ervaren.

Theorie

Hechtingstheoretici zien als een van de oorzaken van hechtingsproblemen, dat de afstemming tussen ouder en kind niet goed gereguleerd is. Jonge kinderen resoneren affectief sterk mee met het brein van hun ouders. Het brein van het jonge kind is namelijk nog bijzonder beïnvloedbaar en kwetsbaar. Als het volwassen brein en de reacties van de verzorgende ouder onrustig (onveilig) zijn, is het niet in staat om bij het kind het stressniveau (hyper-arousal) te verlagen. Hierdoor komen delen van de hersenen van het kind, die te maken hebben met de stressregulatie respons, altijd 'op scherp' te staan. De hechting van het jonge kind kan hierdoor verstoord raken en daardoor versterken weer de problemen in emotie/gedragsregulatie, het schoolse leren en in de sociale omgang.

Gezonde zelfregulatie van emoties

Onderzoek wijst uit dat probleemgedrag van kinderen in hoge mate vermindert als de volwassenen die hen begeleiden een zogenaamde coherente modus hebben. Door het leren toepassen van vaardigheden aan de ouders die tot coherentie leiden, verbetert hun stressmanagement en emotieregulatie en is verbetering in het sociaal en cognitief functioneren het gevolg. De ouder kan

beter op het kind afstemmen en de relatie verbetert. Het kind ervaart meer veiligheid. Door ouders te helpen om vaker zelf in een (hart)coherente toestand te komen, kunnen ze fysiek en emotioneel beter sensitief en responsief adequaat naar het kind reageren. Dit is onderzocht door Jolant van den Haspel. In haar Masterthesis psychologie 'Kan stress verminderen door het toepassen van hartcoherentie bij de moeders van onrustige kinderen?' beschrijft ze onderzoek bij 14 langdurig gestreste moeders van onrustige kinderen. De resultaten laten zien dat een korte periode (2 weken) met weinig training (4 sessies van een half uur) en wat huiswerk (5 keer een halve minuut per dag) voldoende is om de fysiologische 'avoidance' toestand van stress te kunnen veranderen in de richting van 'approach' met positieve gevolgen voor het 'overall' stressniveau. Een indirect effect van de meer 'approach' gerichte toestand van de moeders is tevens merkbaar in de thuis-situatie, waar het aantal driftbuien van de onrustige kinderen is afgenomen.

Hartcoherentie bij behandeling van trauma- en hechtingsproblemen

Hartcoherentietraining is gebaseerd op onderzoek dat aantoonde dat emoties gereflecteerd worden in het hartritme. Met name de variatie in het hartritme geeft hierover waardevolle informatie. Als het hart met 60 slagen per minuut klopt, wil dit namelijk niet zeggen dat het één keer per seconde klopt. Het tempo vertraagt en versnelt van slag tot slag, de hartritmevariatie genoemd. Negatieve emoties leiden tot een ontregeling binnen ons autonome zenuwstelsel, wat zichtbaar wordt in een chaotisch hartritmevariatie patroon. Dit patroon beïnvloedt onze gezondheid negatief en remt het brein

om helder te denken. Positieve emoties laten daarentegen een harmonieus beeld van de hartritmevariatie zien, dit beeld wordt hartcoherentie genoemd. Hartcoherentietraining maakt gebruik van biofeedback. Het hartritmevariatiepatroon wordt op een computerscherm zichtbaar gemaakt. Op deze manier wordt de optimale coherente staat voor zelfregulatie, leren en presteren aangeleerd. Het doel van deze aanvullende behandeling is dat ouders en kinderen zelf actief bijdragen aan het verminderen van stress, angst en depressieve klachten. Hierdoor vermindert probleemgedrag, verbetert positieve aandacht en levert de behandeling een bijdrage aan het repareren van verstoorde hechtingsrelaties.

Vera van Lieshout
behandelcoördinator

