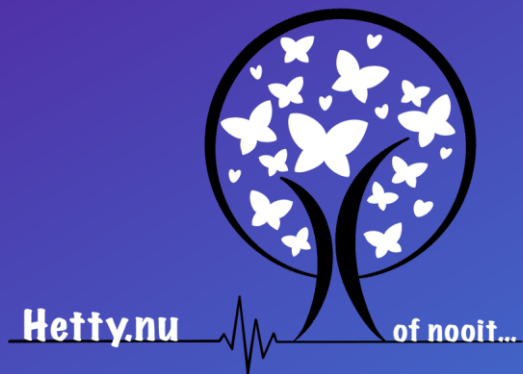


Presentatie

Hartcoherentie en autisme

Een tipje van de sluier



Ademen met hartfocus: een korte basisoefening in 3 stappen

1. Richt je aandacht op het gebied rond je hart of je borstgebied
2. Stel je voor dat je adem door dat gebied stroomt
3. Adem iets langzamer en dieper dan gewoonlijk waarbij je uitademing iets langer is dan je inademing



Hetty Jungschläger

Verpleegkundig specialist AGZ (niet praktiserend)
Mindfulnesstrainer (incl. volwassenen met autisme)

Autismecoach

Hartcoherentiecoach

Autismevriendelijke hartcoherentiecoach

Hartcoherentiecoach 'Nieuw licht op gewicht'

Trauma-sensitive HeartMath Course (okt.'24)



BLIJVEN ADEMEN



HeartMath.
Certified Coach



HeartMath.
Benelux



Hetty.nu of nooit...

2018



2022



**Mijn verhaal:
hoe ik in aanraking
kwam met
hartcoherentie
en wat ik ermee
bereikte**



Hetty.nu of nooit...



HeartMath
Benelux

Hartcoherentie is een eenvoudige ademtechniek wetenschappelijk onderbouwd



ademen met hartfocus → **6x** per minuut → dagelijks **3x3** minuten



hartritme vertraagt → hart geeft signaal af naar het brein

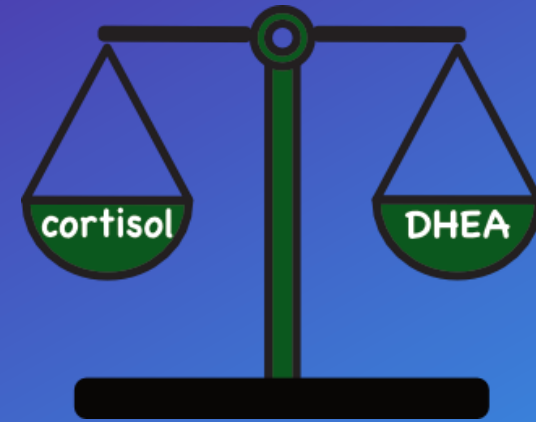
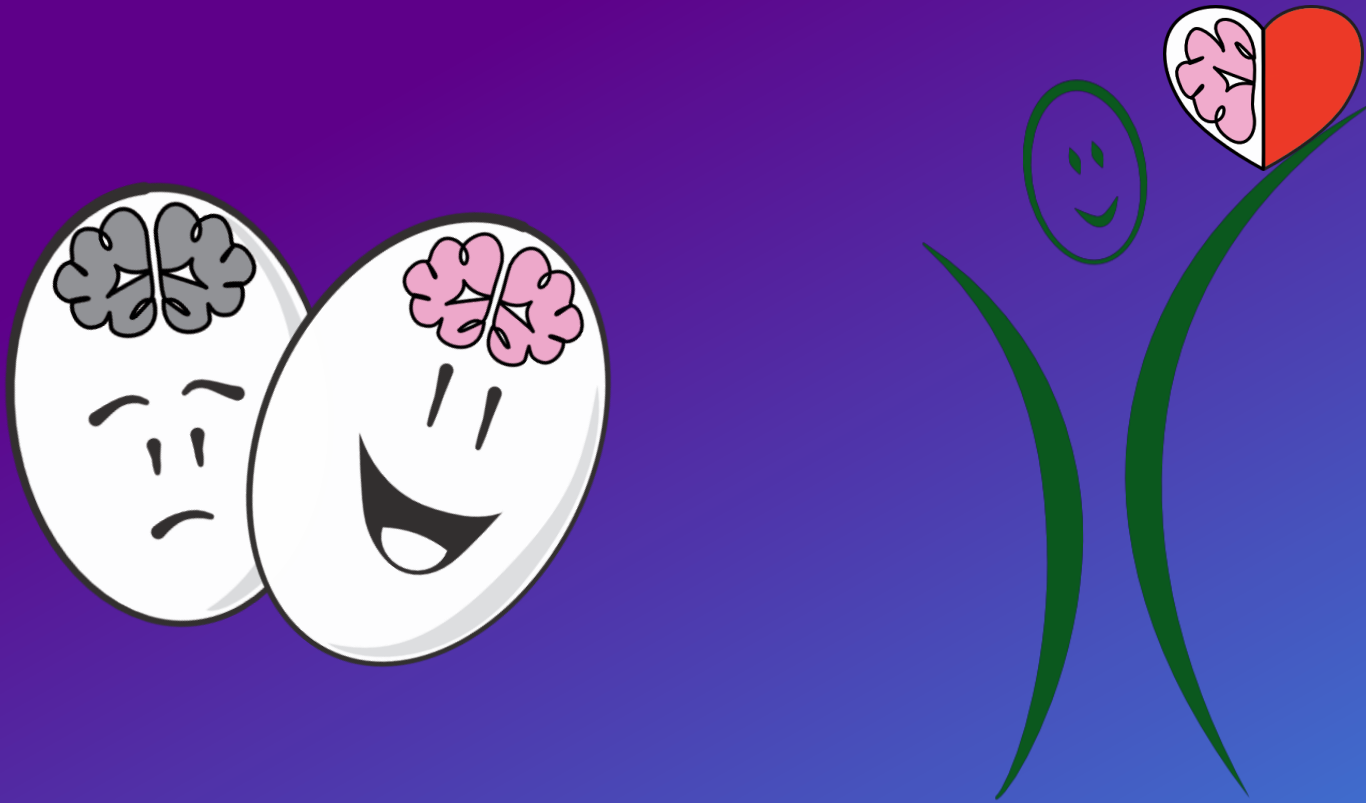


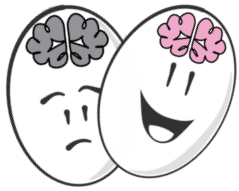
om aanmaak stresshormonen te verlagen



zo krijgt het stressmechanisme de kans te optimaliseren

Breien, zenuwstelsel en hormonen



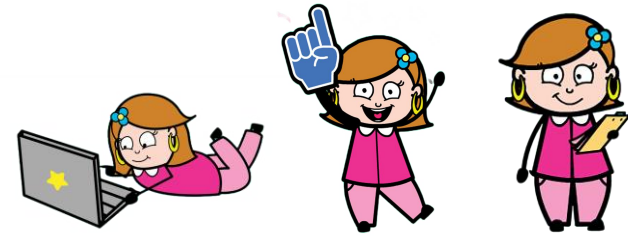


Het brein



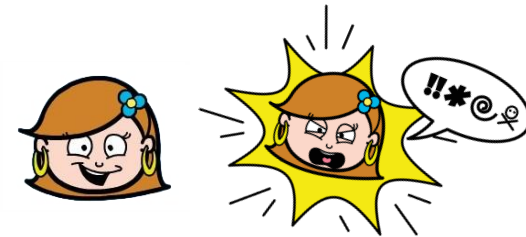
Mensenbrein

taal
abstract denken
bewustzijn
(prefrontale cortex)



Emotionele brein

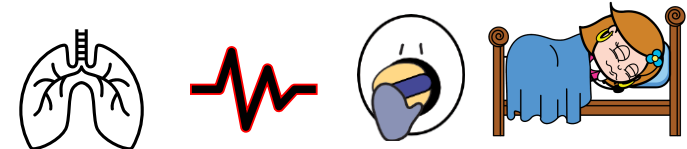
gevoel
herinneringen
emoties
(Limbisch systeem)



Alarmcentrum (Amygdala)

Reptielenbrein

Instincten
automatismen





Het Zenuwstelsel (gas en rem)



Sympathisch

Pupilverwijding

Afname speekselproductie

Verwijd longblaasjes

Versnelt hartslag

Lever scheidt glucose uit

Bijnieren scheiden cortisol af

Remt urine- en ontlastinguitscheiding

Parasympathisch

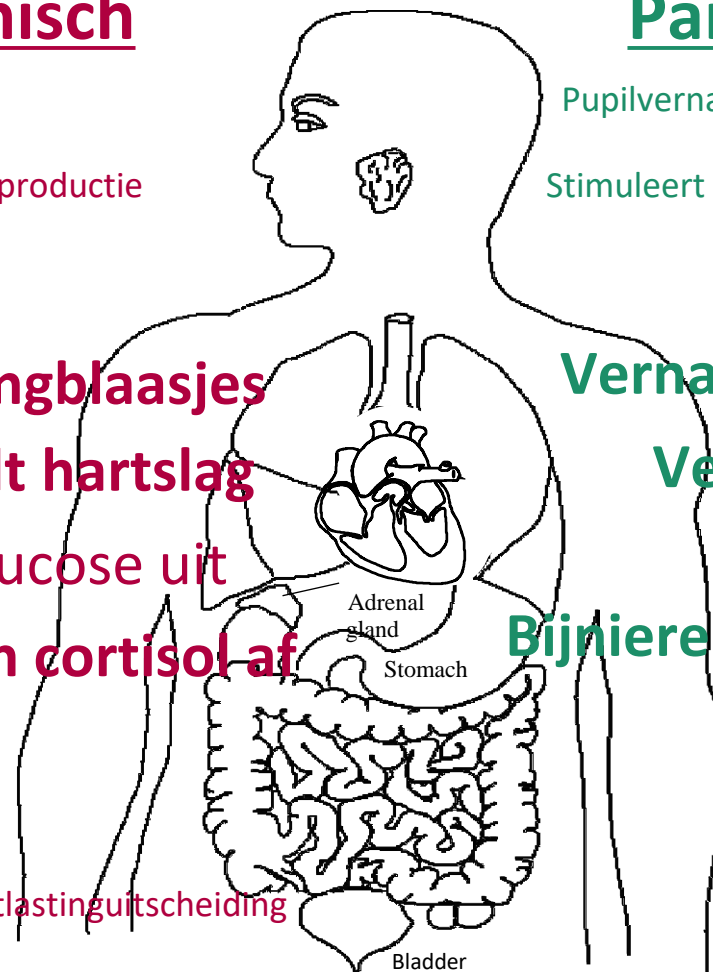
Pupilvernaauwing

Stimuleert speekselproductie

Vernauwt longblaasjes

Vertraagt hartslag

Bijnieren scheiden DHEA af

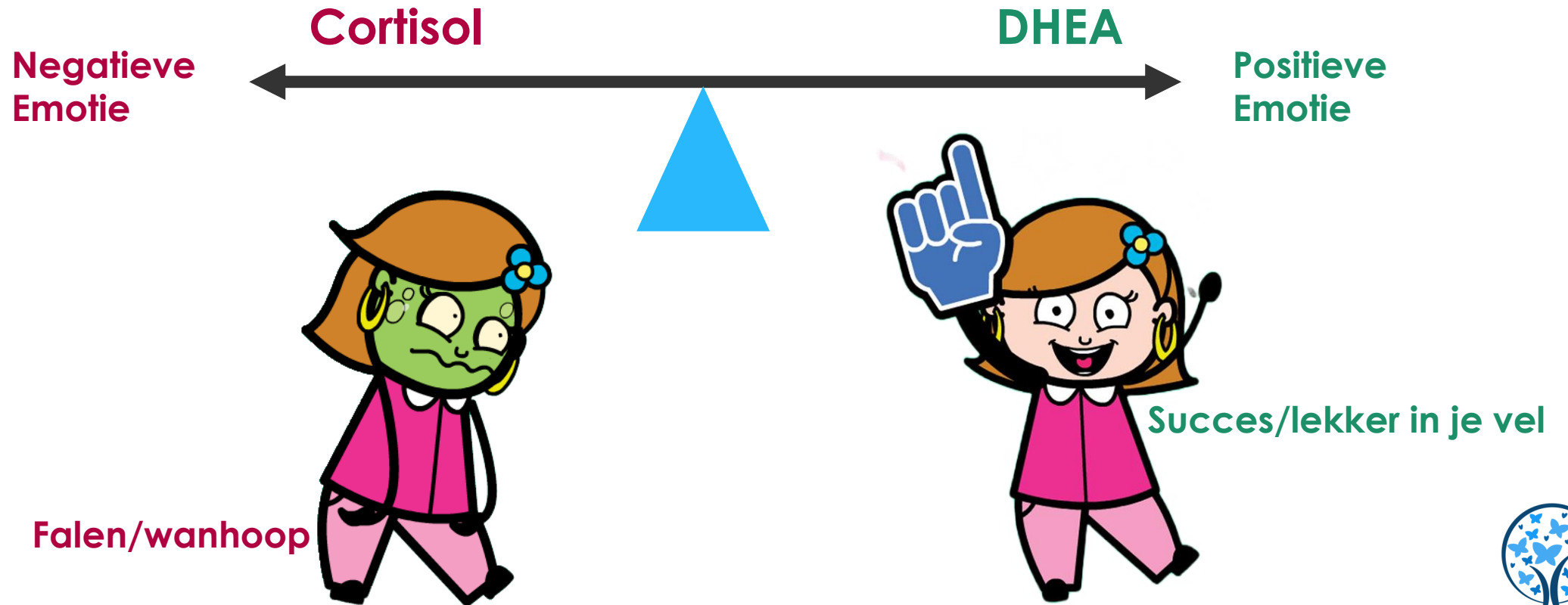


Hetty.nu of nooit...



HeartMath
Benelux

Belangrijke hormonen in deze context bij chronische stress

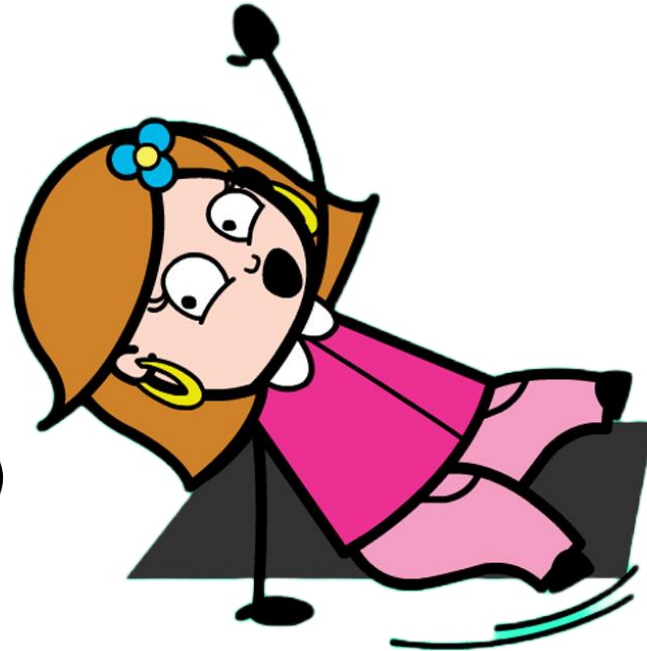
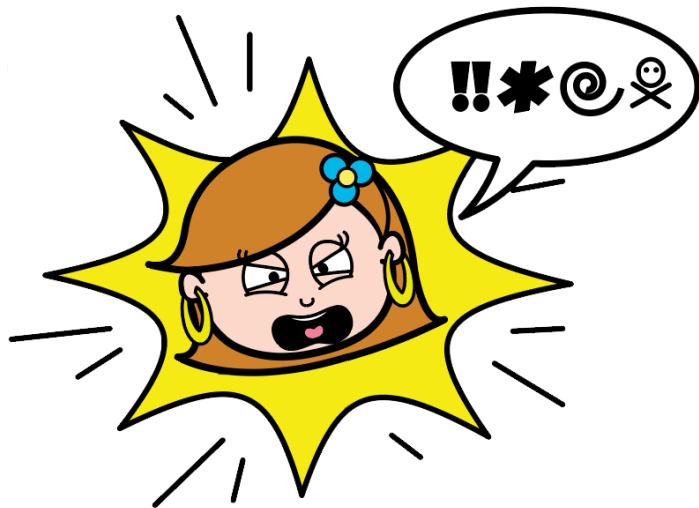


Reacties in stresssituaties: 3 x V

Onderscheid
acute stress en chronische stress

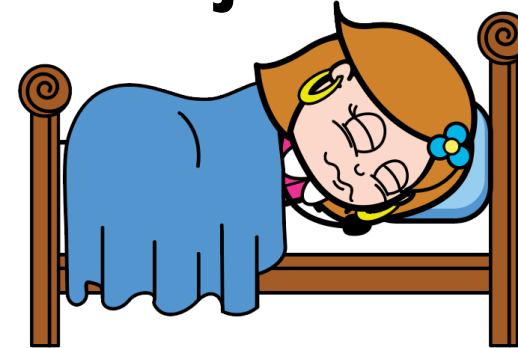
Bij acute stress: adrenaline
Bij chronische stress: cortisol

Vechten

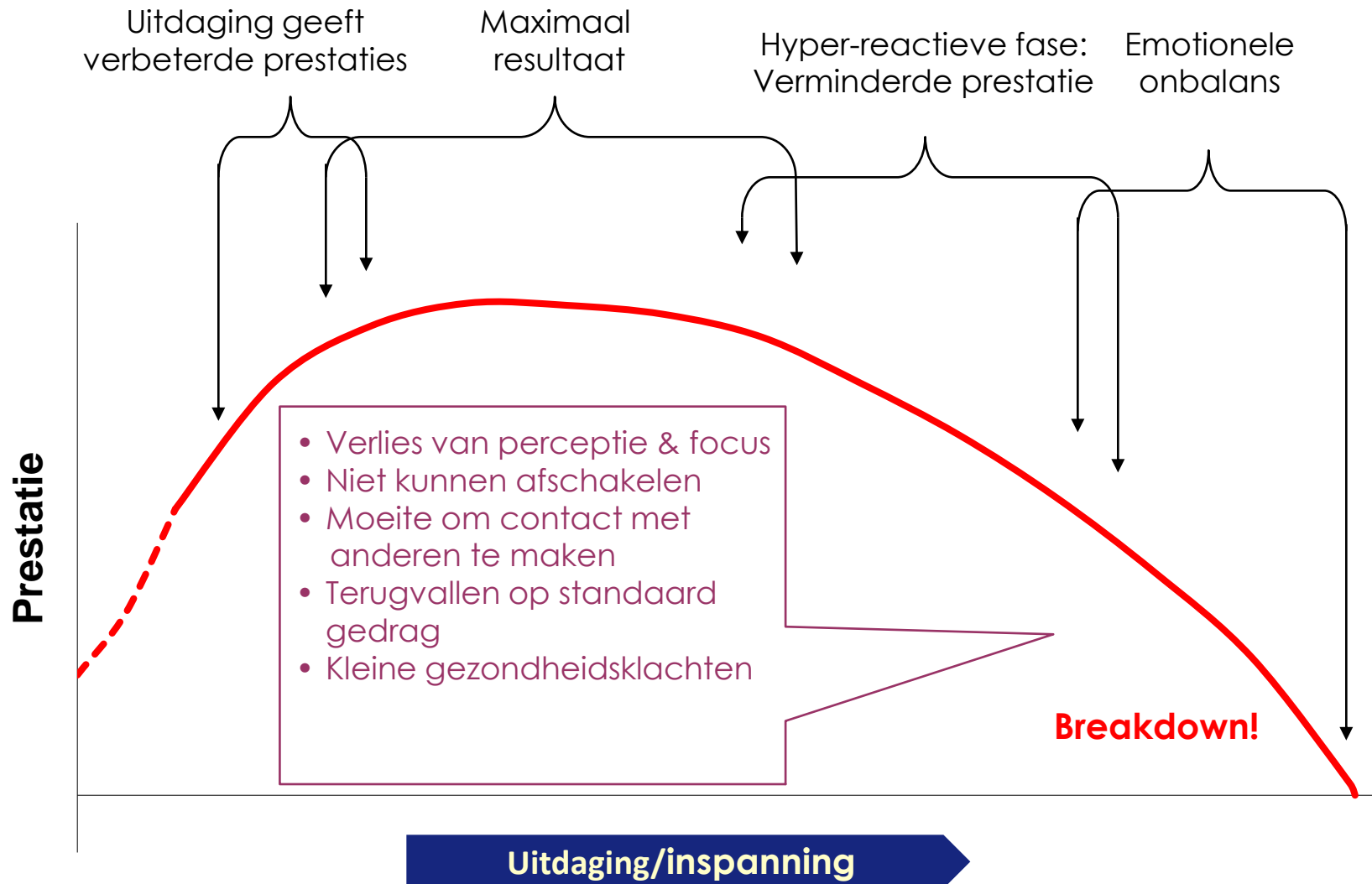


Vluchten

Verstijven



Stress, veerkracht en prestatie



Het Energielandschap®

Sympathicus – hoge hartslag

Vitaliserende Emoties

Uitputtende Emoties

Frustratie

Liefde

Blijdschap

Angst

Boosheid

Vrolijkheid

Cortisol

Hormoonstelsel

DHEA

Hopeloos

Verveling

Voldaan

Tevreden

Somberheid

Waardering

Remmende Emoties

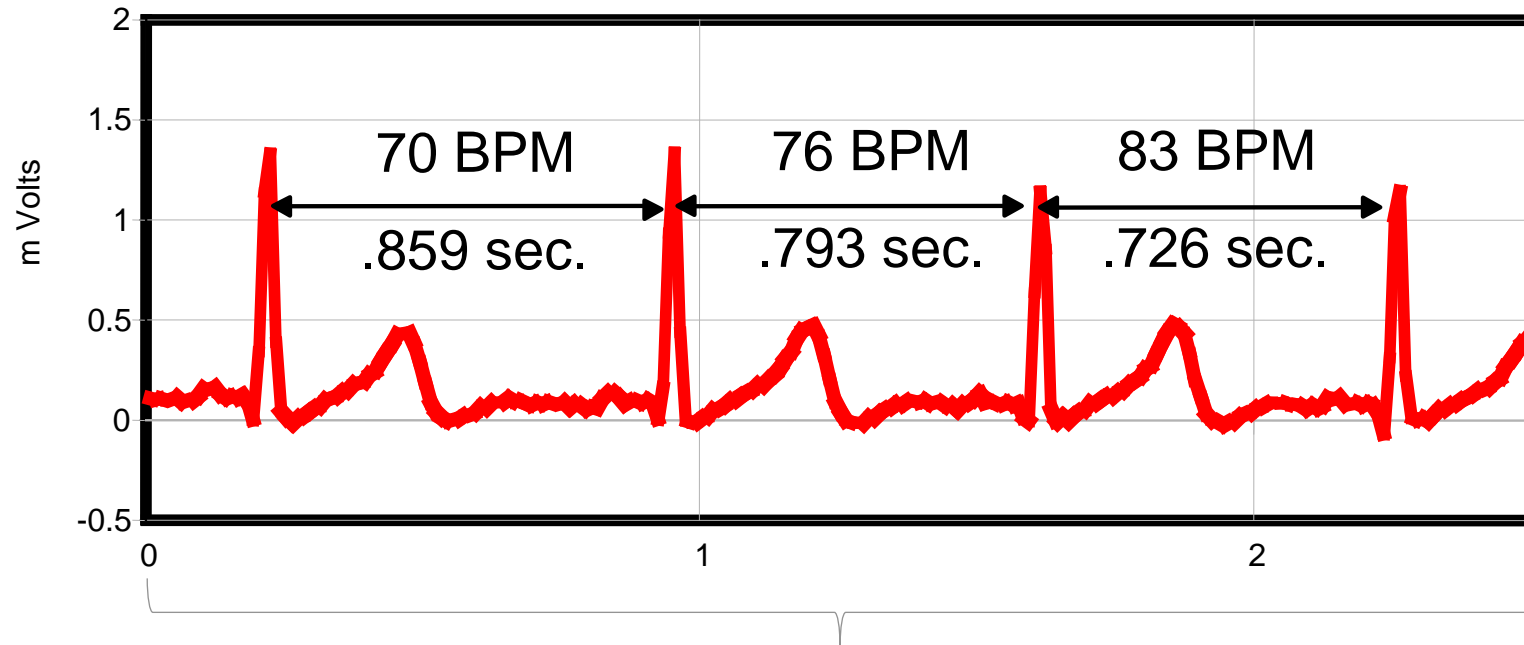
Rustgevende Emoties

Parasympathicus – lage hartslag



Hetty.nu of nooit...

Hartritme Variabiliteit (HRV)



2.5 seconden hartslagmeting

Emoties en hartritme



Inhibeert
corticale
functies
(Incoherentie)

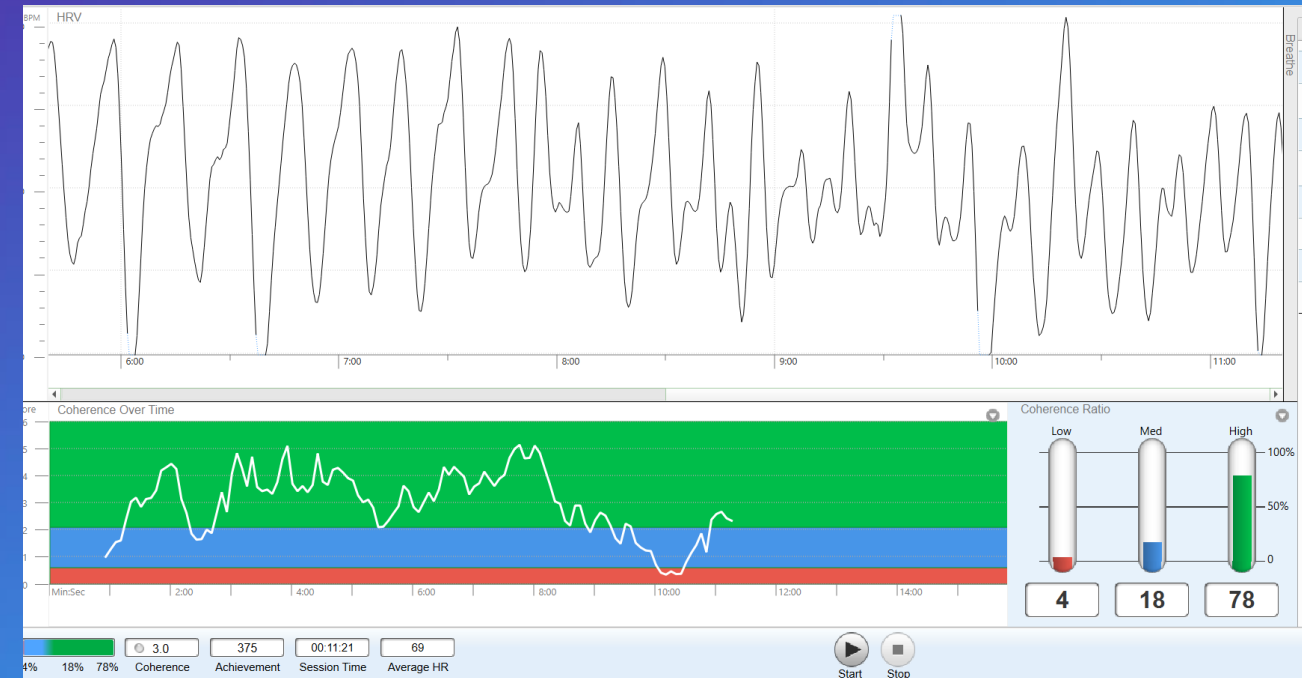
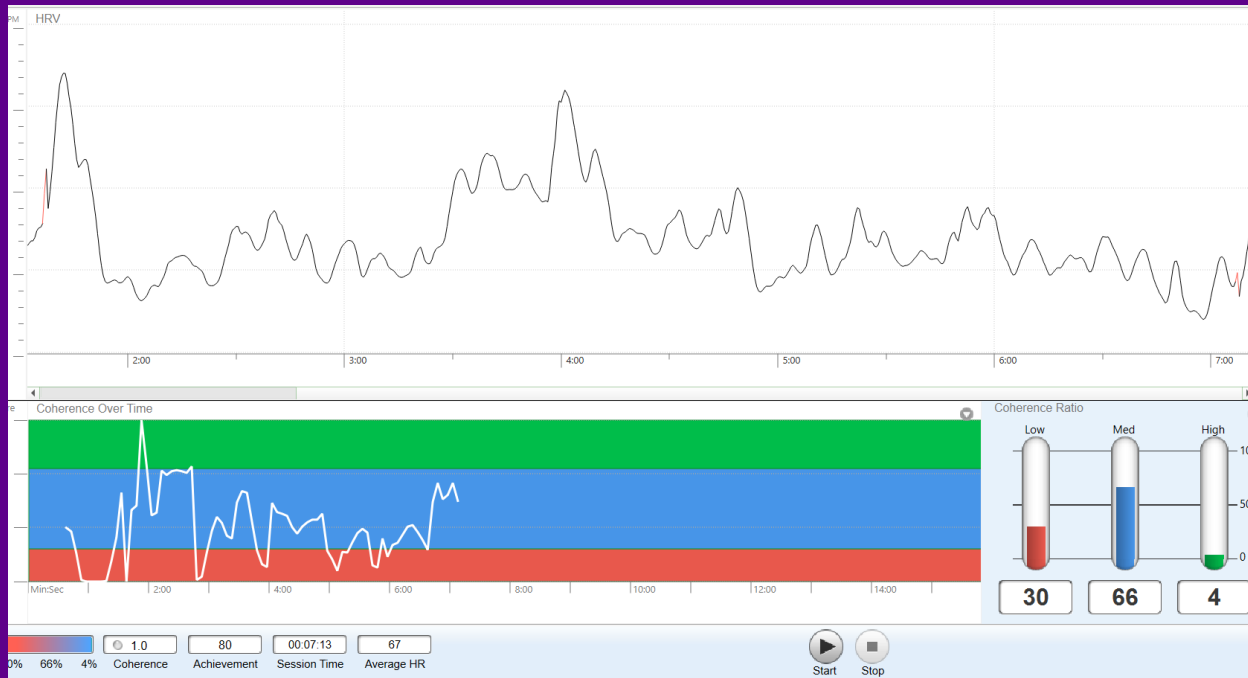


Faciliteert
corticale
functies
(Coherentie)



HeartMath[®]
Benelux

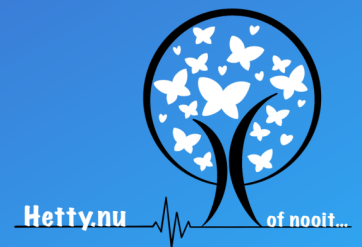




Hoe ziet een hartcoherentie training er uit:

Vijf á zes gesprekken van 60-90 minuten

1. Kennismaking
2. Wat is veerkracht?
3. Coherentie en de kracht van ademen met hartfocus.
4. Het energielandschap en drie verschillende ademtechnieken
5. Terugblik en actieplan
6. Follow-up contact



+ ❤️ HeartMath
Benelux

Wetenschappelijk onderzoek 2009

Masterthese Jolant vd Haspel



- 14 moeders, langdurig gestrest → kinderen met autisme, ADHD
- In vier sessies hartcoherentie aangeleerd
- De kinderen minder woedeaanvallen en hele thuissituatie aanmerkelijk verbeterd



Tips:

Mensen met autisme ervaren vaker chronische stress en hebben meer kans op een verhoogd cortisolgehalte

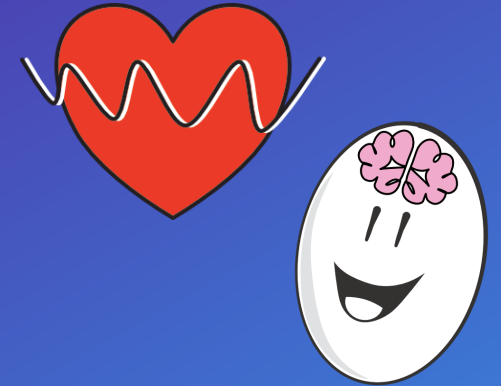
Wees zelf zoveel mogelijk coherent, het zal een positief effect hebben op je coachee/cliënt



Welke vragen heb je nog....



HARTelijk dank
voor je aandacht



+ ❤️ HeartMath[®]
Benelux