

KATRIEN GEERAERTS • LOUIS VAN NIEULAND

# BLIJVEN ADEMEN

HARTCOHERENTIE  
ALS ANTWOORD OP BURN-OUT,  
HYPERVENTILATIE EN STRESS

Manteau

*Voor de cases in dit boek worden situaties van cliënten beschreven;  
de gebruikte namen zijn fictief.*

© 2021 Manteau / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen  
en Louis Van Nieuland & Katrien Geeraerts

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland  
New Book Collective, Utrecht  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

[www.louvanie.be](http://www.louvanie.be)  
[www.nerva.coach](http://www.nerva.coach)  
[www.biofeedbacktraining.be](http://www.biofeedbacktraining.be)  
[www.kardiatma.com](http://www.kardiatma.com)

Teksten: Louis Van Nieuland en Katrien Geeraerts  
Auteursfoto Katrien: David Legreve  
Auteursfoto Louis: Frank Croes  
Auteursfoto omslag: Frank Croes  
Illustraties: Dominic Van Heupen  
Omslagontwerp: Dominic Van Heupen  
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

*Dit boek is een volledig herwerkte uitgave van het oorspronkelijke Blijven ademen  
dat in 2017 verscheen.*

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Een hartcoherentietraining vervangt geen medische behandeling. Consulteer bij ernstige klachten je huisarts of een geneesheer-specialist. Deze arts kan je ook doorverwijzen naar een hartcoherentiecoach. Een hartcoherentietraining kan complementair ingezet worden en zal de medische behandeling ondersteunen.

ISBN 978 90 223 3798 1  
NUR 740/770/860  
D/2021/0034/196

# Inhoud

Ons verhaal.....	11
Het vervolg van ons verhaal.....	14
Een Revida-arts aan het woord.....	15
Hoe dit boek gebruiken?.....	17
Wat doet een hartcoherentiecoach?.....	18

DEEL 01	21
---------	----

## het stressmechanisme

Wat doet stress met ons lichaam?.....	23
Er was eens... ..	24

Breifeiten.....	26
Het eerste brein: het reptielen- of reflexbrein .....	26
Het tweede brein: het emotionele brein.....	27
Het derde brein: het verstandsbrein.....	27
De verschillende structuren in het brein.....	27

Welzijn en veiligheid .....	29
-----------------------------	----

Het verkeerslicht.....	30
De werking van de nieuwe rem-tak.....	31
De gas-tak in actie.....	31
Het lichaam reageert.....	32
Geen zwart-witverhaal.....	33

Een fantastisch stressmechanisme.....	37
---------------------------------------	----

Het dijkeffect.....	38
Als stress toeneemt.....	39
Behoeftte aan herstel.....	40
Chronische stress... de malle molen.....	41
Wat is compensatoire stress?.....	42
Habituatie.....	43
Als de lat te hoog ligt, kan je eronderdoor gaan.....	45

Burn-out.....	47
Herstellen van een burn-out.....	49
Bore-out.....	50
Focus- en concentratieproblemen.....	50
Hyperventilatie.....	52
Uitweg uit hyperventilatie .....	54

<b>Veerkracht en herstelvermogen.....</b>	<b>56</b>
---	-----------

<b>De definitie van stress .....</b>	<b>57</b>
--------------------------------------	-----------

<b>DEEL 02 .....</b>	<b>59</b>
----------------------	-----------

## De hartcoherentietraining

<b>Hoe komen we weer in balans? .....</b>	<b>61</b>
---	-----------

<b>Hebben we een keuze? .....</b>	<b>62</b>
-----------------------------------	-----------

<b>Maar eerst... je ademhaling.....</b>	<b>63</b>
---	-----------

<b>Stap 1: Natuurlijk ademen .....</b>	<b>65</b>
--	-----------

Week 1: de golfjesoefening .....	65
----------------------------------	----

Buikademhaling.....	66
---------------------	----

Bewust worden van je ademhaling: teken je ademgolven.....	68
---	----

Het nut van de golfjesoefening.....	69
-------------------------------------	----

De eerste week is jouw onthaastingsweek.....	69
--	----

Onthaasten? Daar heb ik geen tijd voor!.....	70
--	----

Week 2: de stap naar focusademhaling (F-ademhaling).....	70
--	----

Hulpmiddelen bij het oefenen van F-ademhaling.....	71
--	----

De opbouw van de ademhaling.....	71
----------------------------------	----

Nuttige ademhalingsbegeleiders .....	72
--------------------------------------	----

Een hekel aan digitaal spul? .....	76
------------------------------------	----

Comfortabel ademen: het instellen van je ademtijden.....	80
--	----

De juiste ademfrequentie (resonantiefrequentie).....	81
--	----

Hoe kan je een goede inschatting maken van jouw eigen resonantiefrequentie? .....	81
--	----

Stoorzenders tijdens het oefenen .....	84
--	----

<b>Oefenschema stap 1.....</b>	<b>85</b>
--------------------------------	-----------



<b>Stap 2: Het hart</b> .....	86
We hebben een keuze .....	86
Je innerlijke veerkracht bevorderen .....	86
Een connectie met het hart .....	88
Hartritmevariabiliteit .....	89
Ademhalen in een ritmische ademhaling: een sinusgolf .....	90
Naar een veilige modus .....	91
Je hart communiceert met je brein.....	92
Vrijgave van hormonen .....	93
Hart-breincommunicatie.....	93
Werken met biofeedback.....	95
Het voordeel van oefenen met biofeedback .....	96
Opbouw van een biofeedbacksysteem.....	97
Hoe omgaan met biofeedback? .....	98
Soorten biofeedbacksystemen .....	99
Oefentijden .....	102
Je eigen keuze.....	102
 <b>Oefenschema stap 2</b> .....	 103
 <b>Stap 3: Hormonen en emoties</b> .....	 104
Stressbeleving en perceptie.....	104
Hormonen .....	105
Hartcoherentie werkt tot op celniveau.....	106
Hormonenregeling.....	108
Het so <i>what</i> -verschijnsel.....	108
Desensitisatie van de emotie.....	109
Het effect van emoties die positief zijn voor ons lichaam .....	111
Hartcoherentie en emotionele huishouding.....	112
De inzet van emoties die positief zijn voor ons lichaam .....	113
Hoogtes en laagtes .....	115
 <b>Oefenschema stap 3</b> .....	 115

**Stap 4: Toepassingen van hartcoherentie** .....116

- De filmtechniek .....116
- Een heftig conflict.....119
- Stress voor de toekomst..... 120
- Emotionele huishouding.....121
- Een hevige stresssituatie.....123
- Angst en de 21-7-methode.....124
- Piekergedrag.....125
- Slaapproblemen.....126
- Intervalstress .....127
- Valkuilen .....130
  - De ochtendoefening.....130
  - Als het beter gaat .....131
  - Als het helemaal niet goed gaat .....132
  - Een te lang to-dolijstje.....132

**Oefenschema stap 4**.....133

**Effecten van hartcoherentie** .....134

**DEEL 03** ..... 137

**Beweging en voeding**

**Heropbouw van lichamelijke conditie** .....139

- Moet je lichamelijke inspanningen vermijden? .....139
- De Energy Control-methode .....139
- Lichamelijk herstel..... 140
- Welke activiteiten zijn goed? .....141
- Zelfcontrole .....141

**Voeding**.....142

- Stresshormonen .....143
- Trage en snelle suikers .....144
- Een rollercoaster of een normaal evenwichtig verloop? .....145
- Een reactieve hypoglykemie? .....146
- Mineralen, vitamines, vetten, tryptofaan en.. water ..... 147

Magnesium .....	147
Vitamine B.....	148
Vitamine C .....	148
Vitamine D <sub>3</sub> .....	148
Omega 3-vetzuren .....	149
Tryptofaan .....	150
Water .....	151
Dingen die je beter kan vermijden.....	151
Cafeïne en theïne.....	151
Roken .....	151
Alcohol.....	152
<b>Voedingsadvies in tijden van chronische stress.....</b>	<b>152</b>
<b>DEEL 04 .....</b>	<b>155</b>
<hr/>	
<b>Het verdiepingshoofdstuk</b>	
<b>Hoe kan een sensor hartritmevariatie meten? .....</b>	<b>157</b>
<b>De sinusknoop .....</b>	<b>158</b>
<b>De remmende werking van het rempedaalzenuwstelsel</b>	
<b>op het gaspedaal .....</b>	<b>159</b>
<b>Ademhaling, hartslag, rem en gas.....</b>	<b>160</b>
<b>Trillingen .....</b>	<b>161</b>
<b>Waarom is het hartritme variabel? .....</b>	<b>162</b>
<b>Baroreceptoren en baroreflex.....</b>	<b>162</b>
<b>Wat is de resonantiefrequentie?.....</b>	<b>163</b>
<b>Hartslag en ademhaling resoneren met elkaar .....</b>	<b>164</b>
<b>Invloeden op het hartritme: opbouw van hartritmevariabiliteit .....</b>	<b>166</b>
<b>Slotwoord.....</b>	<b>168</b>
<b>Dankwoord .....</b>	<b>169</b>
<b>Interessante websites .....</b>	<b>171</b>
<b>Eindnoten .....</b>	<b>172</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>174</b>





## Ons verhaal

### **Katrien**

Twintig jaar geleden, ik studeerde toen in Leuven, kreeg ik te maken met een acute aanval van hyperventilatie. Angst verlamde mijn hele lichaam, ik snakke naar adem en voelde mijn hart bonzen in mijn keel. Het werd zwart voor mijn ogen en ik kwam weer bij bewustzijn op de spoedafdeling van het ziekenhuis. Zo verliep mijn eerste ervaring met hyperventilatie en het voelde alsof ik ging sterven. De daaropvolgende twintig jaar ontwikkelde ik een chronische vorm van hyperventilatie. De symptomen van de chronische vorm zijn minder spectaculair dan die van de acute vorm, maar daarom niet minder erg. Mijn levenskwaliteit werd flink aangetast door vage klachten als hoofdpijn, vermoeidheid, slecht slapen, ijlheid in mijn hoofd, hartkloppingen, druk op mijn borstkas, onrust en angst. Niet eenduidig dus, maar wel voortdurend aanwezig. Door niet altijd te luisteren naar mijn lichaam en onvoldoende gedoseerd te leven ben ik uiteindelijk in een burn-out terechtgekomen. Tijdens mijn zoektocht naar genezing en meer innerlijke rust kwam ik in contact met hartcoherentie. De training werd gegeven door Louis Van Nieuland in AZ Rivierenland in Bornem. Ik voelde vanaf het eerste ogenblik dat de techniek een grote hulp kon zijn bij het vinden van meer innerlijke rust en een beter ademhalingspatroon.

Door dagelijks mijn oefeningen te doen heb ik nu een kwalitatief beter leven, zonder hyperventilatie en angsten. De techniek heeft me zo overtuigd dat ik het bedrijfsleven vaarwel heb gezegd en een opleiding tot hartcoherentiecoach bij Louis heb gevolgd. Ik had een paramedische opleiding genoten – ik ben licentiate in de biomedische wetenschappen (KU Leuven) en medisch laboratoriumtechnologe (KHL) – en deze training sloot perfect aan bij die achtergrond. Momenteel geef ik in mijn praktijk in Zemst zowel online als individuele trainingen in hartcoherentie met als specialisatie angst en hyperventilatie. Behalve individuele begeleiding geef ik ook groepstrainingen en organiseer ik lezingen en cursussen over gezondheid en welzijn, zowel voor particulieren als bedrijven.

De positieve ervaringen van de mensen en hun enthousiasme over de techniek hebben mij ertoe gebracht om er samen met Louis een werkboek over te schrijven. We noemen het een werkboek omdat we niet alleen de theorie over stress, burn-out en hyperventilatie willen beschrijven, maar ook en vooral mensen begeleiden naar meer innerlijke rust in het dagelijkse leven.

Katrien





## Louis

Ik herinner me nog goed dat Katrien zich aanmeldde voor een hartcoherentietraining. Het deed me denken aan mijn eigen burn-out in het jaar 2000. Negen maanden heeft het me gekost om te herstellen. Door mijn burn-out ging ik op zoek naar technieken om te leren ontspannen. Later, in 2009, ontdekte ik in het boek *Uw brein als medicijn* van dr. D. Servan-Schreiber een hoofdstuk over hartcoherentie. Als verpleegkundige was ik gefascineerd door de wetenschap, vooral het gegeven dat het iets meetbaar is trok mijn bijzondere aandacht. Opleidingen volgden, net als veel opzoekwerk en zelfstudie. Uiteindelijk bedacht ik het vierstappenplan dat uitgebreid beschreven wordt in dit boek.

In 2021 bestaat mijn praktijk elf jaar. Naast mijn huidige functie als ombudsman en vertrouwenspersoon bied ik sinds 2012 in AZ Rivierenland in Bornem consultaties hartcoherentie aan, zowel in groep als individueel. Uit deze samenwerking met artsen en paramedici is in 2015 het stressmanagementcentrum Revida ontstaan. Samen met andere organisaties geef ik nu ook trainingen in de privésector. Ik wil vooral de kennis over hartcoherentie delen en geef lezingen van de kust tot Limburg, zodat deze efficiënte techniek beter bekend en erkend kan worden. Door het doceren van hartcoherentie aan beroepsmensen creëer ik een hoogwaardig netwerk van hartcoherentiecoaches. Allemaal enthousiaste collega's besmet met de hartcoherentiemicrobe.

In 2020 werd mijn idee om een digitaal platform te creëren werkelijkheid. Het platform [www.nerva.coach](http://www.nerva.coach) werd geboren, een digitaal huis waar hartcoherentiecoaches elkaar ontmoeten en waar de sitebezoeker, naast de info over hartcoherentie, via een uitgebreide zoekrobot een coach in de buurt kan vinden. Daarnaast ontwikkelde ik, samen met mijn Revida-collega Mieke Buysrogge, een professioneel e-learningpakket over hartcoherentie, inclusief twee coachingmomenten.

Dus lezer, je bent gewaarschuwd. Nu ik alles op een rijtje zet, beseft ik dat ik de negatieve ervaring van mijn burn-out heb omgezet in positieve kracht. Iedereen kan zorgen voor zo'n ommekeer in zijn of haar leven. Ik ben dan ook heel blij dit boek samen met Katrien te hebben kunnen schrijven, als antwoord op de dagelijkse stress die we ervaren. Het is een meerwaarde als je mensen kan helpen in hun zoektocht naar meer veerkracht en energie. Hun dankbaarheid brengt geluk in ons eigen leven. Neem het boek ter hand, lees het, herlees het en begin met je dagelijkse oefeningen.

Louis

## Het vervolg van ons verhaal

Op de vorige bladzijden heb je kunnen lezen hoe wij elkaar hebben leren kennen, wat in 2017 leidde tot het boek *Blijven ademen*. De behoefte eraan was groot, want al snel kende ons boek herdruk na herdruk. En in 2020 werd de Franse vertaling van *Blijven ademen*, *Stressée? respirez!*, gelanceerd in Wallonië, Frankrijk en Canada! Het succes was voor ons beiden, gepassioneerd door de hartcoherentietechniek, een aangename verrassing.

Een van de mooiste gevolgen van ons werk en het boek is de dankbaarheid van mensen. Het maakte ons dan ook intens gelukkig dat onze eenvoudige boodschap mensen kon inspireren en hen in moeilijke tijden kon helpen. Vier jaar en meer dan tienduizend exemplaren later werd het tijd voor een actualisering. Want we hebben in die periode nog meer praktijkervaring opgedaan, cursussen gevolgd en vakliteratuur verslonden. Ons enthousiasme voor de hartcoherentietechniek is er alleen maar groter op geworden. Vooral Louis is zich gaan verdiepen in de polyvagaaltheorie, ontwikkeld door prof. Stephen W. Porges. Uit deze theorie blijkt duidelijk dat een gevoel van veiligheid cruciaal is voor genezingsprocessen. In ons nieuwe boek hebben we geprobeerd de basisprincipes van de polyvagaaltheorie zo eenvoudig mogelijk uit te leggen in een taal die voor zowel therapeuten als cliënten toegankelijk is. Die theorie is dan ook een noodzakelijke aanvulling en meerwaarde voor ons boek. Katrien is vorig jaar weer in haar pen gekropen en heeft samen met Nicole Smit het succesvolle *Werkboek hyperventilatie, angst en paniek* gepubliceerd. Ook op deze onzichtbare beperking die hyperventilatie is, gaan we dieper in.

We hopen dat je na het lezen van *Blijven ademen* je gevoelens, gedachten en gedrag in tijden van stress beter zal begrijpen, dat dit boek je laat stilstaan bij je drukke leven en doet beseffen dat je tijd moet nemen om te ademen en dus te recupereren. We hopen dat het je inspireert om in verbinding te komen met de milde en wijze kant van jezelf.

Het is je van harte gegund!

Katrien en Louis  
juni 2021