

Het leven ^{NA} Psychologie

Deze editie:

Margreet Sanders

Studeren lijkt soms eindeloos te duren, maar hoe ziet het leven er na je studententijd uit? Diemans zal vanaf nu elke editie met afgestudeerde psychologen van Rijksuniversiteit Groningen gaan praten. Deze editie praten we met Margreet Sanders. We reizen we af naar Zuidvelde, waar ze haar eigen praktijk HeartMindFlowMotion heeft. Margreet is onder andere bekend door haar vernieuwende onderzoek naar de effecten van gevoelens op het hart en de hersenen. Haar praktijk wordt omgeven door een grote tuin vol bloemen en bevindt zich in een ruim verbouwde schuur. De inrichting is modern, maar rustig. De meubels met houtaccenten doen denken aan het strand en de kasten vol boeken verraden een geletterde persoonlijkheid.

Wat ben je voor psycholoog?



Ik ben hartpsycholoog: ik werk met het brein vanuit de gevoelens van het hart, met hartintelligentie. Dat wil zeggen dat ik werk met gevoelens die gerelateerd zijn aan het brein/zenuwstelsel dat zich in het hart bevindt (dr Armour, 1994). Dit zenuwstelsel verbindt het denken en de emoties met het lichaamsgevoel. Ik leer mensen in hartcoherentie te komen. Dat is een gevoel van optimaal functioneren, helemaal in contact zijn met jezelf. Het is een toestand van rust, waarin je innerlijke systemen zoals je hartslag, je ademhaling, je hormoonstelsel en je immuunstelsel samen gaan werken. Hartcoherentie is wat je ervaart, als je je intuïtie voelt. Als je weet dat je helemaal in de flow zit.

Waarom wilde je aanvankelijk psychologie studeren?

Mijn interesse gaat uit naar mensen. Tijdens mijn werk als sociale vaardigheidstrainer heb ik veel gelezen over psychologie. Op

een gegeven moment kreeg ik toch het verlangen dat in een diploma om te zetten. Studeren op latere leeftijd is intensief, je hebt al een baan en een gezin. Achteraf ben ik erg blij dat ik gedaan heb, het heeft me gebracht waar ik nu ben.

Welke afstudeerrichting heb je gekozen?

Ik heb de mensen om me heen en mezelf altijd willen ervaren als unieke personen. Daarom trok Arbeids- en Organisatie Psychologie mij zo. Deze richting benadrukt de potentie van de mens en probeert die eruit te halen. Als je werknemers vrijheid in hun werk geeft, kan het bedrijf gaan bloeien. Dan gaan mensen samenwerken. De klinische psychologie focust op afwijkingen en klachten. Arbeids- en Organisatie Psychologie focust juist op mogelijkheden, op de capaciteiten die mensen hebben. Iedereen heeft de potentie om aan zichzelf te werken, maar het is prettig daar ondersteuning bij te hebben van een deskundig en ervaren persoon.

Hoe beschrijf je jezelf nu, als werkzaam psychologe?

Ik ben erin gegroeid en daar ben ik gelukkig mee. Mijn kinderen zijn volwassen en staan zelfbewust in het leven. Tegenwoordig heb ik meer ruimte en tijd voor mezelf. Ik heb hier mijn plek gevonden, doordat ik nu mijn eigen praktijk heb, kan ik alles op mijn eigen manier doen.

Hoe reageerde de arbeidsmarkt op je?

Ik was al een poosje werkzaam op dit gebied, al ruim twaalf jaar. Tijdens mijn studietijd ben ik begonnen mijn eigen methode te ontwerpen. Deze bestond eruit mensen in contact te brengen met hun gevoel en zo hen in hartcoherentie te laten komen. Die heb ik ook toen al op mensen uit geprobeerd. Het werkte ontzettend goed, mensen waren heel enthousiast. De eerste jaren werkte ik experimenteel, hierdoor heb ik veel ervaringen op kunnen doen, waardoor ook geleidelijk aan mijn methode zich heeft kunnen ontwikkelen. Zo ontstond de mond op mond reclame. Er was nog niemand die op deze manier werkte! Nadat mijn onderzoek afgerond was heb ik mijn praktijk officieel geopend in 2006. Ik was een van de eerste die werkte met de HeartMath apparatuur en toen HeartMath in hetzelfde jaar door Robert Erdbrink naar Nederland werd gehaald, kwam er veel belangstelling voor mijn onderzoek. Ik werd vaak uitgenodigd om lezingen of workshops te geven. Toch heb ik de apparatuur altijd op mijn eigen manier gebruikt. Het helpt om de werkzaamheden in het hart zichtbaar te maken. Het maakt de coherentie tastbaar. Dat is ook in mijn onderzoek te zien.

Hoe ben je bij onderwerpen zoals hartcoherentie terecht gekomen?

Toen ik in mijn tweede jaar van de studie zat, liet een docent een filmpje over stress zien dat studenten van hem hadden gemaakt. Het ging over hoeveel stress hij ervoer bij het parkeren van zijn auto en andere stressvolle gebeurtenissen door de dag heen. De stress werd fysiologisch gemeten. Het filmpje raakte me diep. Hartritmevariatie, het maakte iets wakker. Zodra ik thuiskwam ben ik op onderzoek uitgegaan en vond ik het HeartMath Instituut in Amerika. Na het bestuderen van literatuur en onderzoeken over HartRitmeVariatie heb ik de Biofeedback apparatuur van HeartMath aangeschaft. Kort

daarna ontmoette ik Dr. Ir. Ben Mulder op de universiteit. Hij deed al dertig jaar onderzoek naar HartRitmeVariatie. Ik richtte vervolgens mijn studie op alle neurobiologische cursussen die te maken hadden met HartRitmeVariatie. Ik ben Ben Mulder zeer erkentelijk dat hij mij de kans geboden heeft dit zelfgekozen onderzoek onder zijn begeleiding te mogen uitvoeren. Dat is de start van mijn eigen methode geweest.

Hoe werk je?

Ik werk vanuit het hart. Daarom is elke sessie ook anders; elk hart is anders. Cliënten komen vaak binnen met een verhaal, terwijl het verhaal soms helemaal niet zo relevant is. Het gevoel dat erachter zit, dat is wat essentieel is! Ik begin door mijn cliënt te vragen aandacht aan zichzelf te geven. Ik begeleid hen in het openen van hun hart voor zichzelf. Ontspan je, wat is er, wat voel je? Op het moment dat je je gevoel onderdrukt, ontstaat er stress. Als psycholoog creëer ik een prettige en open sfeer. Ik zeg altijd: wat er is, is oké, alles mag er zijn. Je moet mensen erkennen in wat ze voelen. Men moet zich over durven geven aan het proces. Jouw hart bepaalt wat we gaan doen. Soms gaan we heel ver terug. Vaak hoor ik dan achteraf: diep van binnen wist ik het wel...

Wat voor onderzoek heb je gedaan? Kun je een kort overzicht geven?

Mijn onderzoek onderzocht de effecten van gevoelens op hart en hersenen. Ik vroeg proefpersonen vier emotionele gevoelens uit hun herinnering op te roepen en deze zo intens mogelijk te ervaren. Het ging om de basisemoties: angst, boosheid, verdriet en blijdschap. Tegelijkertijd werden fysiologische signalen gemeten: ECG, ademhaling, vingerbloeddruk, huidgeleiding en huidpotentiaal en EEG met zeven kanalen.

Meer informatie over HeartMath, kijk op : <http://www.heartmathbenelux.com/>

Margreet gebruikt de door hen ontworpen Biofeedback apparatuur. Het HeartMath instituut doet onderzoek naar functioneren in een optimale toestand.



Via het biofeedbacksysteem van HeartMath werden hartfrequentie en hartcoherentie afgeleid. In mijn onderzoek heb ik met twee groepen gewerkt, waarvan één groep de methode om in hartcoherentie te komen leerde en de andere groep niet. Daar hoort bij om je gevoelens compleet te laten zijn. Ik gebruik bewust het woord gevoelens, emoties zijn veelal geconditioneerd. Niet iedereen heeft een hoge graad van Emotionele Intelligentie bereikt. Gevoelens bevatten geen oordeel, en zijn daardoor zuiverder in de waarneming. Als de controlegroep een emotie moest oproepen, werd door de meting duidelijk dat zij die vaak niet echt voelden. Bij het ervaren van angst werd er bijvoorbeeld fysiologisch vaak geen angst waargenomen. Soms was er sprake van een andere emotie, maar vaak was er alleen een gedachte over de emotie, maar geen gevoel. En dat geeft stress in het lichaam. De metingen van hartritme-coherentie zijn erop gebaseerd dat elk emotioneel gevoel een eigen ritme heeft. Zo is boosheid onregelmatig en waardering heel consistent. Het was duidelijk zichtbaar dat de groep die mijn methode had geleerd de gevoelens veel duidelijker ervoer! In contact zijn met je gevoelens is iets wezenlijks, het zorgt ervoor dat je in contact blijft met jezelf en dat je je 'eigen' waarde kunt ervaren, waardoor je je waardevol voelt.

Wat wil je huidige psychologiestudenten meegeven?

Volg je passie! Kies je vakken op basis van wat je aantrekt, wat je boeit. Ook al stroken je vakken soms niet, kijk echt wat jou boeit. Ook met je afstudeerscriptie en onderzoek is het belangrijk je passie te volgen, dan heb je een ingang voor je toekomst. Er valt ontzettend veel te ontdekken, alleen dat heb je soms gewoon nog niet uitgevonden. In mijn werk zie ik het grootste leed bij mensen die hun passie niet volgen en zich teveel naar anderen voegen en aanpassen. Het maakt niet uit wat het is, als het maar jouw passie is. Dan voel je dat je leeft, anders word je een robot in de maatschappij.

Als we allemaal zouden doen waar we ècht blij van worden, zouden we volgens mij in een hele mooie wereld leven.

Gestudeerd in Groningen vanaf:

1999

Jaar van afstuderen:

2006

Cijfer studententijd:

7,5

Houdt van:

Tuinieren, buiten bezig zijn, bloemen, dansen, lezen, yoga, zelfbewustzijn en reizen.