

Postbus 30
6230 AA Meerssen, The Netherlands
Tel: +31 (0)43-365 56 26
Fax: +31 (0)43-365 56 27
E-mail: info@heartmathbenelux.com
website: www.heartmathbenelux.com
ABN-AMRO: 49.48.40.099

Evaluatie SRP trajecten uitgevoerd voor ACHMEA Present en Livvit in de periode van januari 2013 t/m december 2013.

Dit document betreft de evaluatie van 15 door HeartMath Benelux uitgevoerde Stress Reductie Programma (SRP) trajecten in opdracht van Achmea. Dit document bestaat uit 4 onderdelen:

1. Conclusies
2. Door het onafhankelijke onderzoeksbureau Soffos gemaakte uitwerking van de Stress REM vragenlijst die de cliënten vooraf en na afloop van het traject invullen (15 stuks).
3. Samenvatting van evaluaties die de cliënten zelf maken aan het einde van het traject (14 stuks).
4. Korte beschrijving van de interventie (HeartMath Stress Reductie Programma)

1. Conclusies

- Zowel uit de ingevulde Stress REM vragenlijst als uit de persoonlijke evaluaties blijkt dat het SRP een zinvolle en effectieve interventie is die door de cliënten zeer gewaardeerd wordt.
- Het kunnen hanteren van stress en emoties heeft een positieve uitwerking op het welzijn van de cliënt.
- Voor de groep als geheel verbeteren alle aspecten van stress die gemeten zijn met behulp van de stress-REM. De stress-REM (Stress-Reductie Effect Meting) meet de begrippen: Psychisch welbevinden, Sociaal welbevinden, Gezondheid, Coping, Time management, Cognitie, Emotie, Gedrag en Fysiek welbevinden.
- De grootste winst wordt gehaald op het aspect psychisch welbevinden.
- De cliënten geven aan dat de inhoud van het programma goed aansluit bij het doel van hun traject (4,57 op een schaal van 5)
- De cliënten geven aan dat het programma het waard was om tijd in te steken (4,86 op een schaal van 5)
- Het programma wordt door de deelnemers met gemiddeld een 8,93 beloond

Vertrouwelijk verslag stress-REM Achmea cliënten 2013

In opdracht van Ir. Robert Erdbrink
 Periode 12-6-2012 tot en met 13-12-2013

De stress-REM (Stress-Reductie Effect meting) meet de begrippen: cognitie, emotie, gezondheid, gedrag, psychisch welbevinden, sociaal welbevinden, fysiek welbevinden, coping en time management.

In de vragenlijst worden zowel negatieve als positieve vragen gesteld. De scores op de negatieve vragen worden omgezet naar positieve scores. Dat houdt in dat hoe hoger de waarden zijn, hoe beter het met de groep gaat op de beschreven begrippen. Door de cliënten te vragen op meerdere tijdstippen een vragenlijst in te vullen wordt het effect van de interventie zichtbaar.

Groepskenmerken

Aantal cliënten 15
 Gemiddelde leeftijd 50 (Dit is gebaseerd op 6 cliënten)
 Geslacht 9 Mannen, 5 Vrouwen en 1 niet ingevuld

Opleidingsniveau	Basisschool	2
	VMBO	0
	Havo / VWO	0
	MBO	0
	HBO / WO	10
	Geen	0
	Niet ingevuld	3

Burgerlijke staat	Alleenstaand	8
	Getrouwd	4
	Gescheiden	0
	Weduwe / weduwnaar	0
	Samenwonend	2
	Thuiswonend	0
	Onbekend	1

Score Tabel

In onderstaande tabel zijn de scores weergegeven die berekend zijn uit de ingevulde vragenlijsten op t1 en t2.

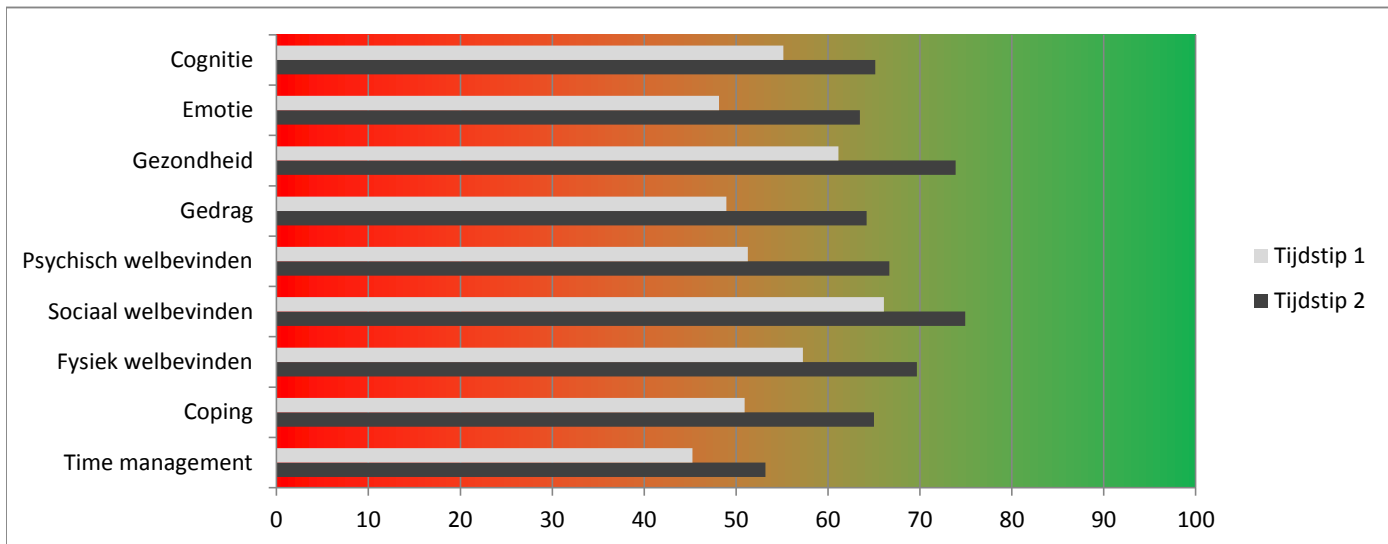
Scores	T1			T2		
	Minimum	Gemiddelde	Maximum	Minimum	Gemiddelde	Maximum
Cognitie	42	55	75	53	65	80
Emotie	30	48	71	53	63	77
Gezondheid	43	61	89	53	74	97
Gedrag	37	49	67	53	64	79
Psychisch welbevinden	38	51	70	56	67	81
Sociaal welbevinden	42	66	92	50	75	100
Fysiek welbevinden	42	57	83	50	70	95

Coping	38	51	67	48	65	81
Time management	25	45	68	39	53	70

Alle scores geven de beleving van de cliënt weer op dat begrip. Het kan zijn dat de beleving van de cliënt anders is dan objectief meetbare of waarneembare realiteit.

Grafiek scores

In de onderstaande grafiek zijn de gemiddelde scores die berekend zijn uit de ingevulde vragenlijsten uitgezet.



Interpretatie van de scores

Cognitie Hieronder wordt verstaan het beeld, de overtuiging of de gevoelens die de respondent heeft over zaken die zich in het dagelijkse leven van de respondent voordoen, zoals het hebben van vrije tijd. In de beleving van de respondent heeft hij voldoende of onvoldoende vrije tijd. Voor een andere respondent kan dezelfde hoeveelheid vrije tijd een andere score opleveren. Bij de methode HeartMath wordt ervan uitgegaan dat als mensen coherenter zijn, ze dagelijkse zaken minder negatief opvatten.

Emotie Een emotie is een innerlijke beleving of gevoel dat door een situatie wordt opgeroepen of spontaan ontstaat. De vragen die hieronder vallen, vragen bijvoorbeeld naar prikkelbaarheid. De respondent geeft op het moment van invullen van de vragenlijst aan hoe hij zich op een aantal emotionele gebieden op het moment van invullen voelde. Bij de methode HeartMath wordt ervan uitgegaan dat als mensen coherenter zijn, ze ook meer positieve emoties hebben en minder negatieve zoals te zien is in het Emotie Landschap.

Gezondheid Deze score geeft aan hoe gezond de respondent zichzelf vindt. Midden van de 20' eeuw beschreef Hans Selye al de invloed van stress op de gezondheid van mensen in het Algemene Aanpassingssyndroom. In dit syndroom onderscheidt hij de alarmfase, de weerstandsfase en de uitputtingsfase. De alarmfase wordt gekenmerkt door een vermindering van de lichamelijke weerstand tegen stress. In de weerstandsfase zet het lichaam zich schrap en vertoont daarmee een verhoogde kwetsbaarheid voor ziekte en verwonding. Als de stress blijft voortduren, stort uiteindelijk het vermogen van het lichaam in om de stressfactor te bedwingen en op andere stressfactoren te reageren en begint de uitputtingsfase. Onder aanhoudende stress worden in laatste instantie lichaamsmechanismen ingezet om het lichaam te beschermen. Deze mechanismen bereiden het organisme ook voor op een sterke reductie van voortplantingsactiviteiten en een sterk verminderde weerstand tegen ziekte en besmetting.

Gedrag Onder deze dimensie vinden we een score die aangeeft op welke wijze de respondenten zich gedragen onder invloed van de hoeveelheid stress die ze ervaren. Een van de vragen die onder deze dimensie valt vraagt naar hoe goed de respondent kan luisteren. Onder invloed van veel stress/ spanning lukt het mensen vaak minder goed om te luisteren, men is meer afgeleid. Als mensen minder stress en spanning ervaren luisteren de meeste mensen beter, zijn ze minder afgeleid. HeartMath programma's beogen gedrag dusdanig positief te beïnvloeden dat mensen minder stress ervaren. Er bestaat dus een wisselwerking tussen gedrag en stress, minder stress levert positiever gedrag en positiever gedrag leidt tot minder stress.

Psychisch welbevinden Deze dimensie bevat vragen als "ik heb zelfvertrouwen" en zegt daarmee iets over de geestelijke balans van de respondent. Met behulp van de HeartMath methode is het de bedoeling dat de cliënt meer in balans komt, ook psychisch.

Sociaal welbevinden Deze dimensie is opgenomen omdat sociale relaties de gezondheid bevorderen doordat ze de negatieve effecten van stress en andere ziektebronnen afzwakken en doordat ze mensen aanzetten gedragingen te vertonen die de gezondheid ten goede komen. In deze dimensie zijn vragen opgenomen als: "ik kan bij iemand met mijn verhaal terecht." Dat betekent dat als de score op sociaal welbevinden na afloop van de HeartMath training/ coaching hoger is geworden, het beter met de respondent gaat, zowel op gezondheid als op stress.

Fysiek welbevinden Deze dimensie is voor wat betreft inhoud vrijwel gelijk aan gezondheid. Hiervoor geldt dan ook dezelfde uitleg als voor gezondheid. De scores op beide dimensies ligt meestal in dezelfde orde van grootte. Er zijn 2 dimensies opgenomen op het terrein van fysieke gezondheid omdat er een belangrijke relatie bestaat tussen gezondheid en stress.

Coping Coping of stresshantering betreft de manier waarop mensen met negatieve of stressvolle ervaringen omgaan. Coping hoeft niet altijd te betekenen dat men handelend optreedt. Het kan ook betekenen dat men bepaalde situaties probeert te vermijden of accepteert. Het op adequate wijze omgaan met stress wordt van groot belang geacht ter voorkoming van negatieve stressreacties. In deze dimensie zijn vragen opgenomen als: "ik uit mijn gevoelens goed in woorden." De HeartMath training/ coaching leert mensen om op een andere manier naar stressvolle of negatieve ervaringen te kijken en verbetert op die manier de coping van de deelnemers, hetgeen tot uiting zou moeten komen in een hogere score na afloop van de training/ coaching.

Time management Mensen onder druk hebben vaak een afwijkende tijdsbeleving. De tijd gaat sneller of trager dan in werkelijkheid waar is. Hierdoor voelen mensen zich soms nogal gestresseerd, wat ook weer leidt tot problemen met het plannen van taken. Met behulp van de HeartMath programma's is het de bedoeling dat de stress van mensen gereduceerd wordt en daarmee ook de tijdsbeleving weer een meer realistische wordt waardoor de score op time management omhoog gaat. In deze dimensie zitten vragen als: "ik heb teveel aan mijn hoofd."

Betekenis van de scores

0 tot 10% zeer slecht
10 tot 20% slecht
20 tot 30% ruim onvoldoende
30 tot 40% onvoldoende
40 tot 50% twijfelachtig
50 tot 60% voldoende
60 tot 70% ruim voldoende
70 tot 80% goed
80 tot 90% zeer goed
90 tot 100% uitmuntend

Conclusies

Dit verslag geeft de scores weer van een groep van 15 cliënten van 11 verschillende HeartMath providers op basis van een tweetal Stress-REM vragenlijsten. Deze vragenlijsten werden ingevuld voorafgaand aan de eerste coachingsbijeenkomst en na afloop van de laatste coachingsbijeenkomst.

Voor de groep als geheel verbeterden alle dimensies die gemeten zijn met behulp van de Stress-REM. De grootste winst wordt gehaald op de dimensie Psychische welbevinden. Deze dimensie is na afloop gemiddeld 16 procent punten beter dan voor de coaching. De dimensies Emotie en Gedrag zijn met 15 procent punten een goede tweede en derde.

Kijkend naar de maximale scores kunnen we vaststellen dat alle scores van de cliënten uit deze groep na afloop van de coaching hoger liggen dan voor de coaching.

Voor de minimale score geldt dat alle dimensies na afloop van de coaching beter zijn dan voor de coaching.

Als slotconclusie kunnen we constateren dat deze 15 Achmea cliënten wezenlijk verbeterd zijn door het stress reductie programma van HeartMath.



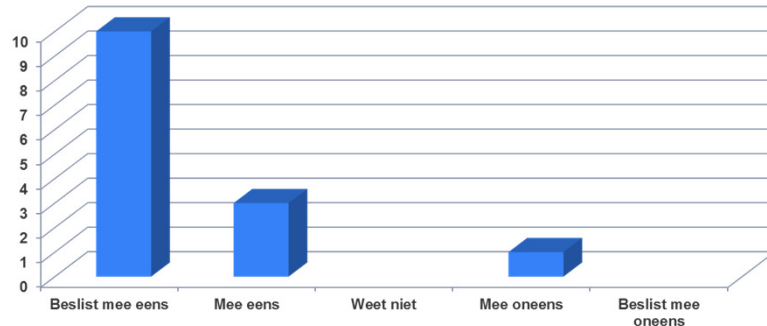
Evaluatie van de HeartMath Stress Reductie Programma gehouden voor Livvit tussen 21 februari 2013 en 18 december 2013 (14 cliënten)



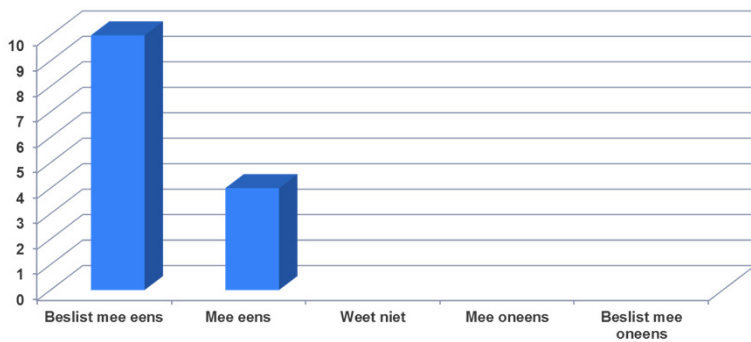
Samenvatting



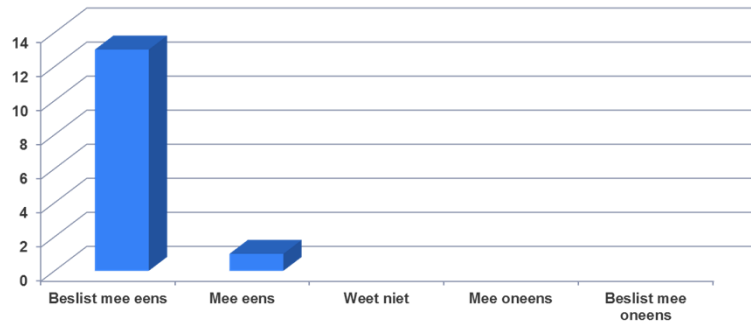
De inhoud sloot goed aan bij het doel van mijn traject



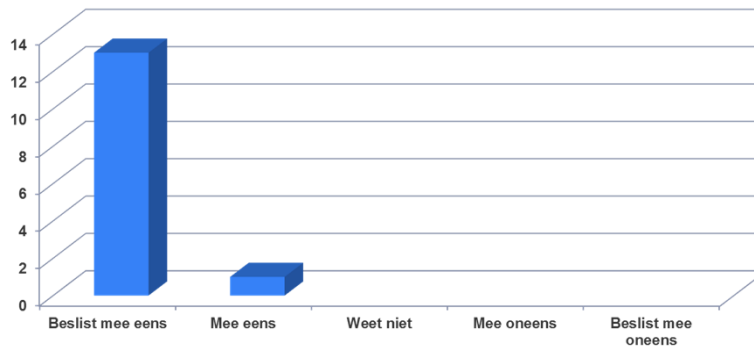
Het lesmateriaal was goed gestructureerd en prima te volgen



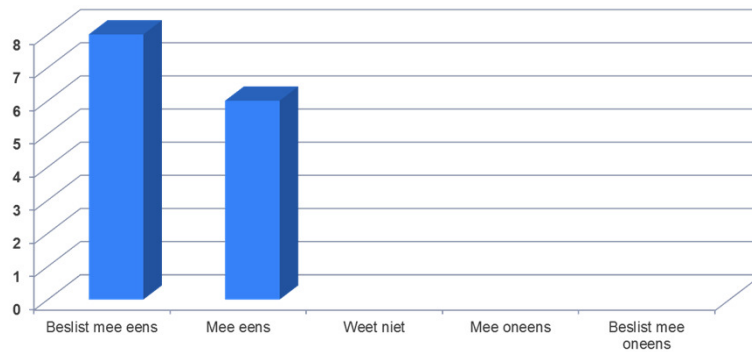
De Coach was goed in staat mij de technieken aan te leren



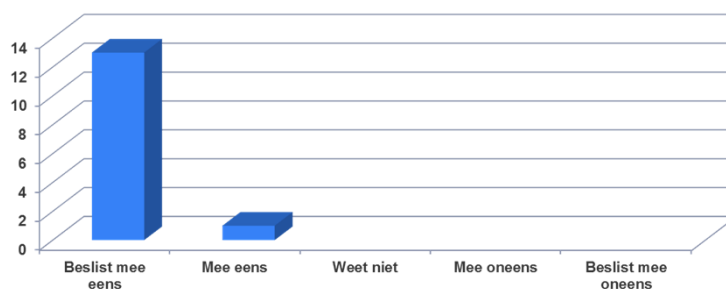
De trainer heeft de stof goed uitgelegd



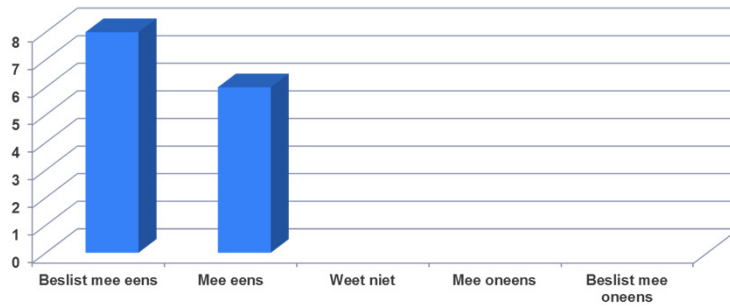
Ik kan de technieken goed gebruiken in mijn dagelijkse werk



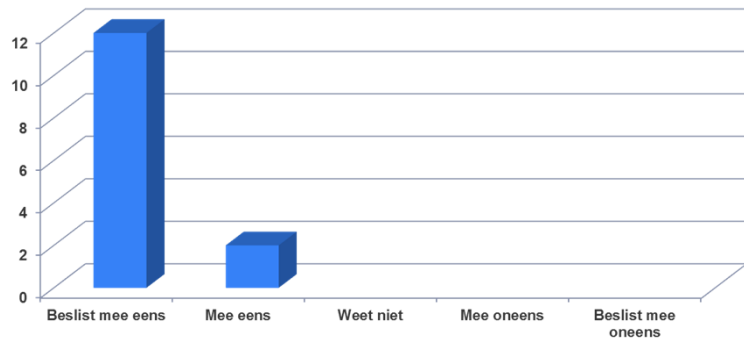
De Coach zorgde voor een prettige omgeving waarin ruimte was voor vragen en opmerkingen



De lesstof is zeker te gebruiken in mijn werk



Dit programma was het waard om tijd in te steken



WAT KAN BETER/ANDERS EN HEB JE DAAR CONCRETE IDEEËN EN/OF TIPS VOOR?

- Niet in een te drukke werkperiode starten.
- De uitslag die vastgesteld wordt meer in de handleiding verwerken als extra achtergrond info, om het nog eens terug te lezen. (fysiologisch, biologisch, enz).
- Nee, geen idee. Het heeft prima gewerkt.
- Erg tevreden over de begeleiding.

WAT KAN BETER/ANDERS EN HEB JE DAAR CONCRETE IDEEËN EN/OF TIPS VOOR?

- Er zijn maar een paar sessies. Ik zou het aantal keren uitbreiden. Maak een app voor smartphones waarmee je oefeningen kan doen. Het portable apparaatje vind ik namelijk een beetje ingewikkeld.
- Prima, heel erg bedankt!

Gemiddeld cijfer gegeven door deelnemers

8,93

4. Korte omschrijving van het HeartMath Stress Reductie Programma (SRP)

Het programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het HeartMath instituut (Boulder Creek, California) in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die de fysiologische factoren van stress meetbaar maakt. Met behulp van ontwikkelde technieken en het emWave[®] systeem kunnen gezondheid en prestatievermogen van een individu sterk verbeterd worden.

Opbouw training

Het HeartMath Stress Reductie Programma is een 1 op 1 training. Het programma omvat 6 sessies van een uur, verspreid over 2 maanden. Tussendoor wordt telefonisch of per mail contact gehouden.

Oefenen en effecten

Iedere deelnemer ontvangt een persoonlijk werkboek met informatie en huiswerkopdrachten. Gedurende twee maanden is het noodzakelijk om dagelijks circa 15 minuten de techniek te gebruiken (verspreid over de dag). Een groot deel van de oefeningen kan bijna altijd en overal gedaan worden. Resultaten zijn meteen merkbaar. De meeste deelnemers gebruiken de techniek al snel automatisch om alledaagse stress te pareren. In de loop van de eerste weken worden de effecten steeds krachtiger merkbaar en na 3 maanden zijn de doelen meestal bereikt. Na deze 3 maanden verbeteren de resultaten doorgaans spontaan. In de loop van de eerste 3 maanden wordt het gebruik van de techniek steeds meer een vanzelfsprekendheid en na 3 maanden consequent gebruik is het volledig geïntegreerd in het dagelijkse patroon. Op grond van de kennis van het verband tussen hartritme en de mentale, emotionele en fysiologische verschijnselen geeft dit emWave[®] systeem onmiddellijke, objectieve feedback van de innerlijke staat.

Onderwerp van de training

Naast het aanleren van de technieken worden tijdens de training de voor de deelnemer meest relevante oorzaken van stress opgepakt. Door coaching en reflectie krijgt de deelnemer diepgaande inzichten in het vraagstuk en leert hij/zij de grondoorzaak van belemmeringen kennen. Tevens leert de deelnemer de technieken van meet af aan zeer adequaat in te zetten in de dagelijkse praktijk.