

Vertrouwelijk verslag stress-REM Achmea cliënten 2014

In opdracht van Ir. Robert Erdbrink
 Periode 24-10-2013 tot en met 27-11-2014

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 45
 Gemiddelde leeftijd 48 (Dit is gebaseerd op 37 cliënten)
 Geslacht 12 Mannen, 33 Vrouwen en 0 niet ingevuld

Opleidingsniveau	Basisschool	1
	VMBO	2
	Havo / VWO	2
	MBO	7
	HBO / WO	28
	Geen	0
	Niet ingevuld	5

Burgerlijke staat	Alleenstaand	10
	Getrouwd	22
	Gescheiden	1
	Weduwe / weduwnaar	2
	Samenwonend	10
	Thuiswonend	0
	Onbekend	0

Score Tabel

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

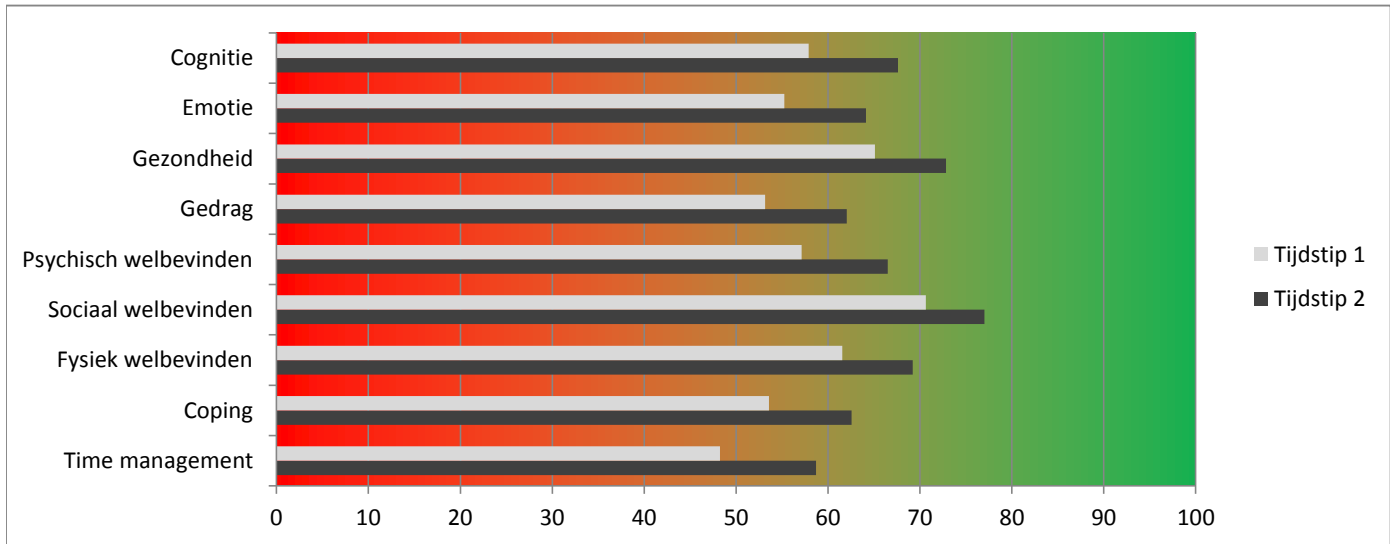
Scores	T1			T2		
	Minimum	Gemiddelde	Maximum	Minimum	Gemiddelde	Maximum
Cognitie	30	58	80	47	68	86
Emotie	33	55	75	45	64	82
Gezondheid	13	65	88	50	73	89
Gedrag	34	53	75	41	62	76
Psychisch welbevinden	32	57	75	44	67	81
Sociaal welbevinden	25	71	100	42	77	100
Fysiek welbevinden	17	62	78	48	69	85

Coping	33	54	73	40	63	77
Time management	25	48	71	36	59	82

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 45 cliënten van 9 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 Time Management. Deze dimensie is na afloop gemiddeld 11 procent punten beter dan voor de coaching. De dimensies Cognitie en Psychisch welbevinden zijn met 10 procent punten een goede tweede en derde. De kleinste winst wordt behaald op de dimensie Sociaal welbevinden met een verbetering van 6 procent punten.

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, behalve op Sociaal welbevinden. Tenminste 1 van de cliënten had voorafgaand aan de coaching een score van 100% op Sociaal welbevinden en na afloop van de coaching had ook tenminste 1 van de cliënten een score van 100%.

Voor de minimale score geldt dat alle dimensies na afloop van de coaching beter zijn dan voor de coaching. De grootste verbetering op de minimale score is te zien op de dimensie Gezondheid. Voor de coaching had tenminste 1 cliënt een score van 13% op Gezondheid, terwijl de laagste score op Gezondheid na de coaching 50% was. Deze verbetering hoeft overigens niet (alleen) door de coaching veroorzaakt te zijn. Het is voorts niet zo dat degene met de laagste of hoogste score op tijdstip 1 ook de laagste of hoogste score heeft op tijdstip 2.

Als slotconclusie kunnen we constateren dat deze 45 Achmea cliënten wezenlijk verbeterd zijn door het stress reductie programma van HeartMath.

Mevr.dr. M.Schüsler-van Hees
Directeur onderzoeksbureau Soffos
Rijen, 17 januari 2015