

Vertrouwelijk verslag stress-REM politie Noord-Nederland

In opdracht van Loes Husing
 Periode 11-9-2010 tot en met 8-5-2015

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 104
 Gemiddelde leeftijd 46,4 (dit is gebaseerd op 57 cliënten)
 Geslacht 66 mannen en 38 vrouwen

Opleidingsniveau	Basisschool	3
	VMBO	7
	Havo / VWO	12
	MBO	36
	HBO / WO	20
	Wil ik niet beantwoorden	2
	Niet van toepassing	2
	Niet ingevuld	22

Burgerlijke staat	Alleenstaand	42
	Getrouwd	44
	Gescheiden	3
	Weduwe / weduwnaar	0
	Samenwonend	15
	Thuiswonend	0
	Onbekend	0

De Scores in tabel

In onderstaande tabel zijn de scores weergegeven die berekend zijn uit de ingevulde vragenlijsten op t1, t2 en t3. De eerste vragenlijsten zijn ingevuld tussen 11 september 2010 en 23 december 2014. De tweede vragenlijsten werden ingevuld tussen 20 november 2010 en 3 maart 2015. De derde vragenlijsten werden ingevuld tussen 23 februari en 8 mei 2015.

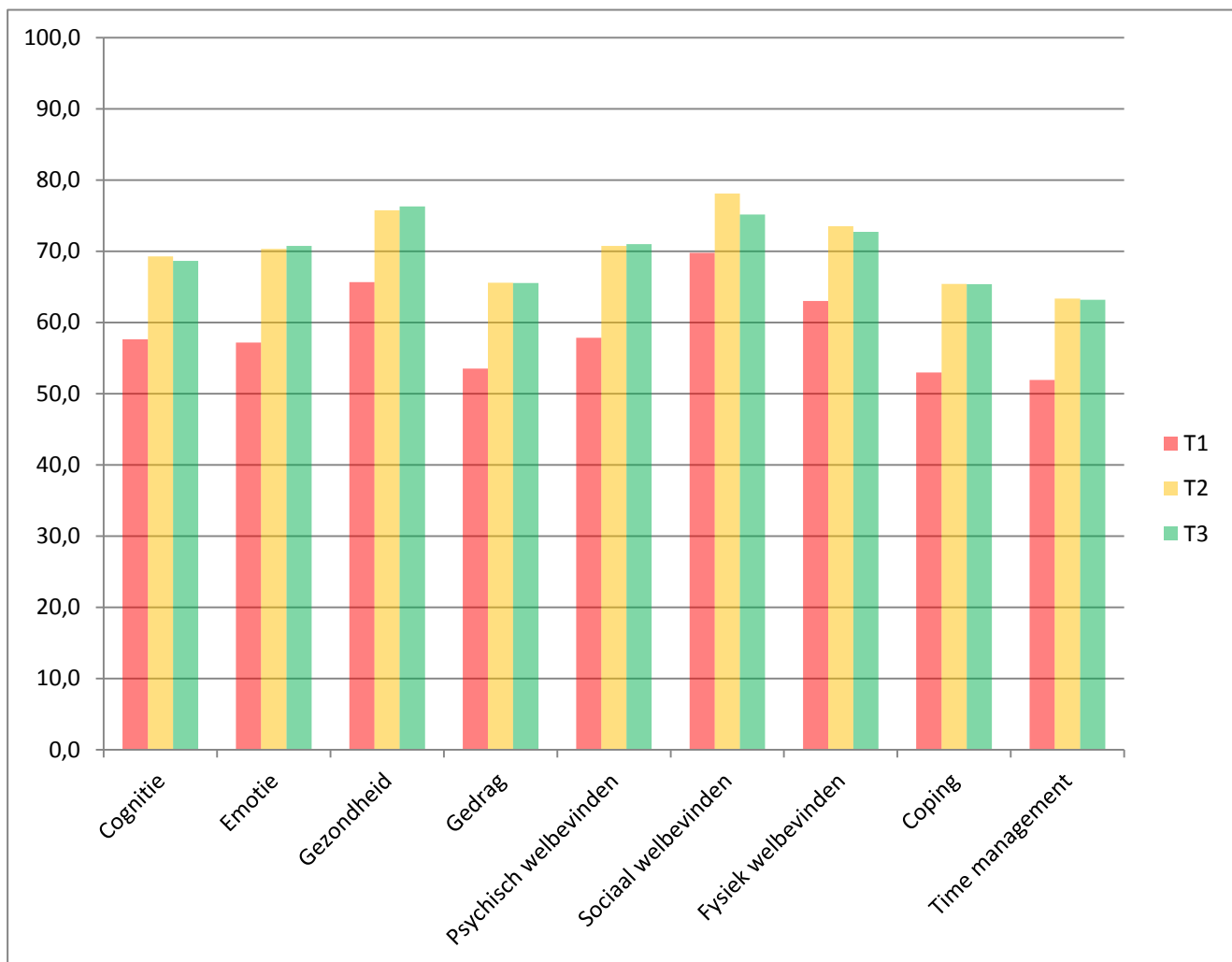
Gemiddeld genomen is de tijd tussen het invullen van de eerste en de tweede vragenlijst 3,5 maand en is de tijd tussen het invullen van de tweede en de derde vragenlijst gemiddeld genomen 23 maanden.

De scores op de derde vragenlijst laten zien of het effect van de training behouden blijft.

	T1	T2	T3
Cognitie	57,6	69,3	68,7
Emotie	57,2	70,3	70,7
Gezondheid	65,6	75,7	76,3
Gedrag	53,5	65,6	65,5
Psychisch welbevinden	57,9	70,7	71,0
Sociaal welbevinden	69,8	78,1	75,2
Fysiek welbevinden	63,0	73,5	72,7
Coping	53,0	65,4	65,4
Time management	51,9	63,3	63,2

De scores uitgezet in grafiek

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^e 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 104 cliënten van 4 HeartMath providers bij de politie in Noord-Nederland op basis van een drietal Stress-REM vragenlijsten. Deze vragenlijsten werden ingevuld voorafgaand aan de eerste trainingsbijeenkomst (T1), na afloop van de laatste trainingsbijeenkomst (T2) en in het voorjaar van 2015 (T3) om te zien of de winst die de trainees geboekt hadden door de trainingen behouden was gebleven na gemiddeld genomen 23 maanden.

Voor de groep als geheel verbeterden alle dimensies die gemeten zijn met behulp van de Stress-REM significant van T1 naar T2 . De grootste winst wordt gehaald op de dimensie Emotie. Deze dimensie is na afloop gemiddeld 13,1 procent punten beter dan voor de training. De dimensies Psychisch welbevinden en Coping zijn met 12,8 resp 12,4 procent punten een goede tweede en derde. De kleinste winst wordt behaald op de dimensie Sociaal welbevinden met een verbetering van 8,3 procent punten.

Als we kijken naar de gemiddelde scores op T3, dan zien we dat alle scores min of meer hetzelfde zijn gebleven als de scores direct na de training (T2). Dat betekent dat de trainers van de politie op het terrein van hartcoherentie de cliënten dusdanig getraind hebben dat ze dit gemiddeld genomen na 23 maanden nog steeds in praktijk kunnen brengen. Daarmee is de waarde van de training op de langere termijn voor de trainees in deze grote groep van 104 respondenten significant.

Mevr.dr. M.Schüsler-van Hees
Directeur onderzoeksbureau Soffos
Rijen, 26 juli 2015