

## Vertrouwelijk verslag stress-REM

In opdracht van Robert Erdbrink  
 Rapport voor Achmea  
 Periode 27-11-2014 tot en met 29-12-2015

*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 clienten te vragen op meerdere tijdstippen een vragenlijst in te vullen wordt het effect van de interventie zichtbaar.*

## Groepskenmerken

Aantal cliënten 42  
 Gemiddelde leeftijd 47 (Dit is gebaseerd op 28 cliënten)  
 Geslacht 17 Mannen, 25 Vrouwen en 0 niet ingevuld

Opleidingsniveau	Aantal
Basisschool	1
VMBO	1
Havo / VWO	4
MBO	7
HBO / WO	26
Geen	0
Niet ingevuld	3

Burgerlijke staat	Aantal
Alleenstaand	10
Getrouwd	23
Gescheiden	2
Weduwe / weduwnaar	0
Samenwonend	7
Thuiswonend	0
Onbekend	0

## Score Tabel

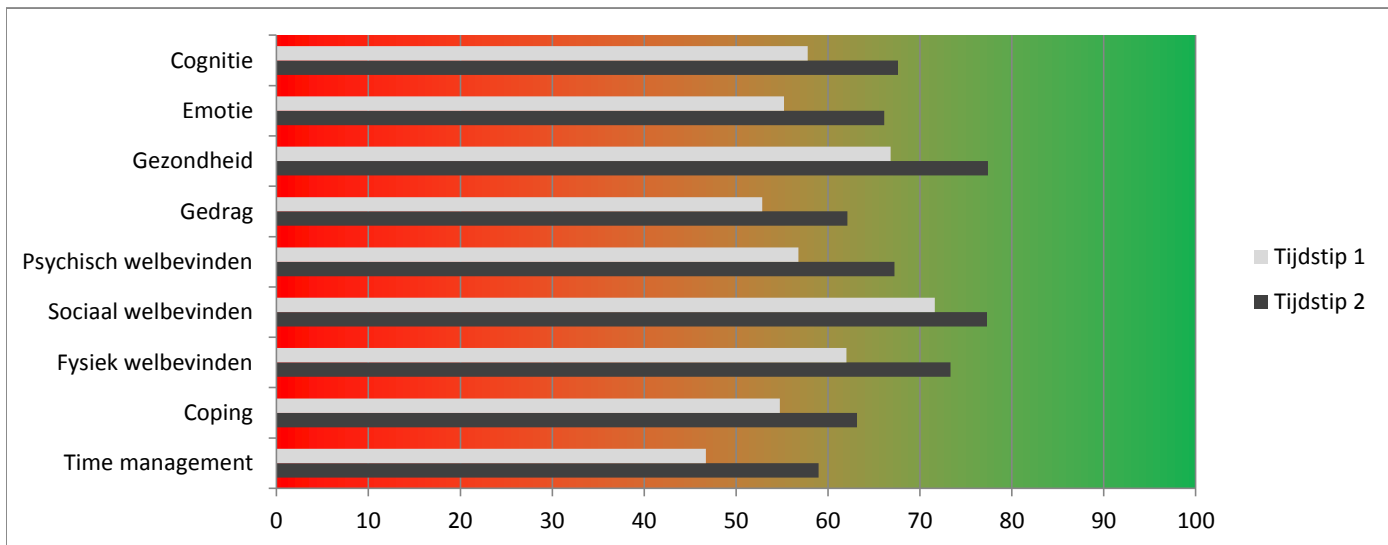
In onderstaande tabel zijn de scores weergegeven die berekend zijn uit de ingevulde vragenlijsten op t1 en t2.

Scores	T1			T2		
	Minimum	Gemiddelde	Maximum	Minimum	Gemiddelde	Maximum
Cognitie	34	58	77	47	68	84
Emotie	30	55	77	43	66	83
Gezondheid	40	67	85	42	77	95
Gedrag	32	53	76	36	62	78
Psychisch welbevinden	33	57	77	43	67	84
Sociaal welbevinden	33	72	100	33	77	100
Fysiek welbevinden	35	62	81	36	73	88
Coping	31	55	81	44	63	81
Time management	21	47	71	32	59	86

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 Seleye 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 op basis van een tweetal ingevulde stress-REM vragenlijsten van 42 cliënten van Achmea (Livvit programma) die zijn gecoacht door 16 HeartMath coaches. Deze vragenlijsten werden ingevuld voorafgaand aan de eerste coachingsbijeenkomst en na afloop van de laatste coachingsbijeenkomst.

Voor de groep als geheel verbeterden de gemiddelden van alle dimensies die gemeten zijn met behulp van de Stress-REM. De grootste winst wordt gehaald op de dimensie Time Management. Op deze dimensie is na afloop de score gemiddeld 12 procentpunten beter dan voor de coaching. De gemiddelde score op de dimensies Emotie en Fysiek welbevinden zijn na afloop elke 11 procentpunten verbeterd. De minste verbetering met 5 procentpunten is te zien op de dimensie Sociaal welbevinden. Van deze dimensie weten we dat die vaak een na-ijleffect laat zien.

Kijkend naar de minimale scores zien we dat alle minimale scores na afloop van de coaching hoger zijn dan voor de coaching op de dimensie Sociaal welbevinden na. De gemiddelde score op Sociaal welbevinden is voor en na de coaching hetzelfde gebleven. De grootste verbetering van 13 procentpunten in de minimale score is op de dimensies Cognitie, Emotie en Coping gerealiseerd. Het is belangrijk hierbij te bedenken dat de cliënt die voorafgaand aan de coaching de laagste of de hoogste score had, dit na afloop niet hoeft te hebben. Dat kan natuurlijk overigens wel.

Met betrekking tot de maximale scores geldt dat van de 9 dimensies er 7 na de coaching hoger zijn dan voor de coaching en 2 dimensies zijn gelijk gebleven. De grootste verbetering in de maximale scores is gerealiseerd op de dimensie Time management met een verbetering van 15 procentpunten.

Als slotconclusie kunnen we constateren dat de groep als geheel duidelijk baat heeft gehad bij de coaching.

Mevr. Dr. Marij Schüsler-van Hees

Onderzoeksbureau Soffos

[info@soffos.eu](mailto:info@soffos.eu)

Rijen, 12 maart 2016