

### Vertrouwelijk verslag stress-REM

In opdracht van HeartMath  
 Rapport voor Achmea  
 Periode 2022

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 45  
 Gemiddelde leeftijd 49 (Dit is gebaseerd op 35 cliënten)  
 Geslacht 11 Mannen, 34 Vrouwen en 0 niet ingevuld

Opleidingsniveau	Basisschool	5
	VMBO	0
	Havo / VWO	0
	MBO	2
	HBO / WO	37
	Geen	0
	Niet ingevuld	1

Burgerlijke staat	Alleenstaand	17
	Getrouwd	23
	Gescheiden	0
	Weduwe / weduwnaar	1
	Samenwonend	4
	Thuiswonend	0
	Onbekend	0

### Score Tabel

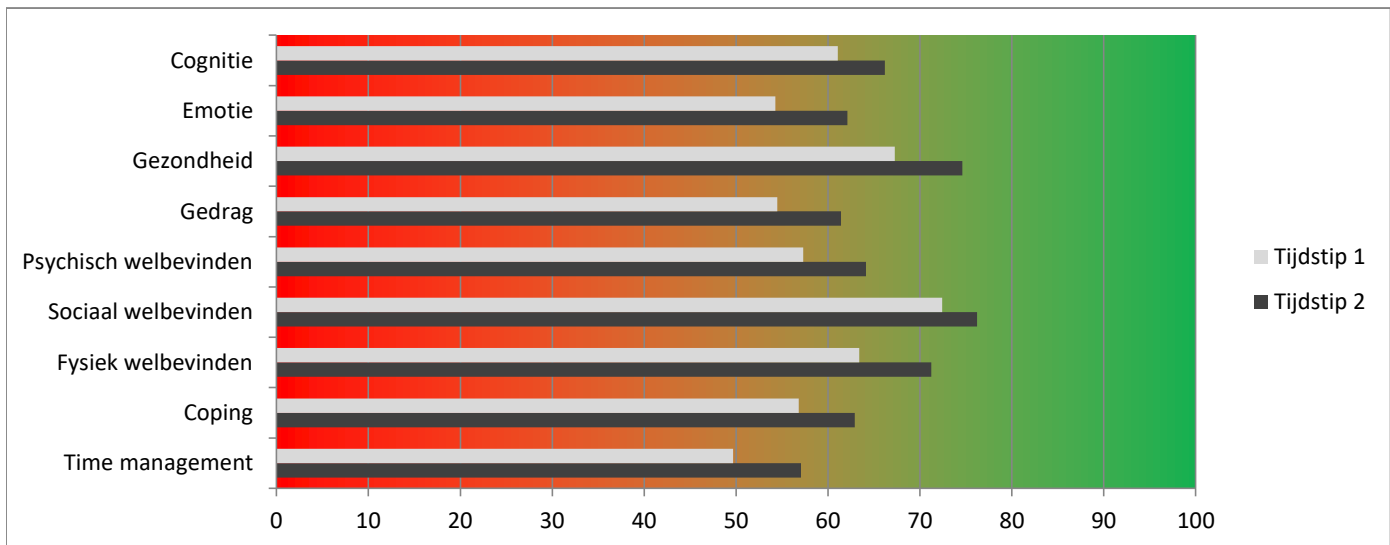
In onderstaande tabel zijn de scores weergegeven die berekend zijn uit de ingevulde vragenlijsten op t1 en t2.

Scores	T1			T2		
	Minimum	Gemiddelde	Maximum	Minimum	Gemiddelde	Maximum
Cognitie	38	61	78	41	66	86
Emotie	32	54	78	20	62	85
Gezondheid	43	67	90	50	75	90
Gedrag	38	54	70	41	61	87
Psychisch welbevinden	37	57	77	28	64	84
Sociaal welbevinden	25	72	100	33	76	100
Fysiek welbevinden	38	63	83	46	71	85
Coping	40	57	73	38	63	83
Time management	25	50	82	25	57	81

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 op basis van een tweetal ingevulde stress-REM vragenlijsten van 45 cliënten. 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 dimensies Emotie, Gezondheid en Fysiek welbevinden. Op deze dimensies is na afloop de score gemiddeld 8 procentpunten beter dan voor de coaching. De gemiddelde score op de dimensies Gedrag, Psychisch welbevinden en Time Management zijn na afloop 7 procentpunten verbeterd. De minste verbetering met 4 procentpunten is te zien op de dimensie Sociaal welbevinden. Sociaal welbevinden laat overigens heel vaak een na-ijleffect zien. Goed is te bedenken dat er in de loop van het coachingstraject bij een of meer van de cliënten zich geen of minder verbetering kan hebben voorgedaan door factoren die los staan van de coaching.

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)

Zwijndrecht, 11 januari 2023