

## De HeartMath methode: Meten is weten

### Achtergrond

Onze hedendaagse leefstijl veroorzaakt bij veel mensen een verhoogd stressniveau. De combinatie van psychische druk, te weinig of te eenzijdig bewegen en een ongezond voedingspatroon leidt steeds vaker tot moeheid, allerlei gezondheidsproblemen en een verminderd prestatieniveau.

Overgewicht, hoge bloeddruk, (beginnende) suikerziekte, een verhoogd cholesterolniveau en toegenomen ontstekingswaarden in het bloed zijn uitingen van het Metabool Syndroom, een grote risicofactor voor toekomstige ziekte en uitval. Door een verandering in leefstijl is veel winst te behalen, maar het valt mensen vaak zwaar om de noodzakelijke veranderingen door te voeren.

### Werkwijze

HeartMath Benelux biedt diverse programma's voor groepen en individuen om hen te leren meer grip te krijgen op stress en hun manier van omgaan daarmee, zodat ze gericht kunnen werken aan een meer gezonde leefstijl. Dit leidt tot een toegenomen welbevinden en functioneren, zowel lichamelijk als psychisch, en heeft ook een preventief effect.

De methode die HeartMath daarvoor inzet is innovatief, effectief en bovendien ook leuk. In de HeartMath-programma's staan de thema's **lichaamsbewustzijn** en **emotieregulatie** centraal. Door middel van biofeedback op hartritme ervaren de deelnemers hoe ze omgaan met stress en hoe ze zichzelf in een meer optimale toestand kunnen brengen. Ze oefenen met diverse interventietechnieken en leren hoe ze die in het dagelijks leven kunnen inzetten. De effecten zijn direct merkbaar, zichtbaar en meetbaar. Een waardevolle investering met een langdurig rendement.

### Meten is weten

Het onderzoeksbureau [Soffos](#) heeft in 2010 voor HeartMath Benelux de Stress-REM vragenlijst ontwikkeld om nog beter te kunnen meten hoe groot het effect is van de [HeartMath Veerkracht programma's](#). In 2012 is een validatieonderzoek afgerond waaruit blijkt dat de stress-REM meet wat we zeggen dat hij meet: stress en een aantal aspecten van stress, te weten psychisch welbevinden, sociaal welbevinden, gezondheid, coping, time management, cognitie, emotie, gedrag en fysiek welbevinden. Daarnaast hangen de vragen in voldoende mate samen, dus meten ze gezamenlijk hetzelfde construct. Voor het uitgebreide verslag, klik [hier](#).

### Individuele coachingstrajecten

Wij hebben in 2016 aan Soffos gevraagd de resultaten van onze HeartMath coaching interventies te evalueren. De slotconclusie van het [rapport](#) is dat de cliënten wezenlijk verbeterd zijn in hun omgang met stress door de coaching volgens de HeartMath methodiek, het ging daarbij om 803 coachingstrajecten. Bij alle dimensies is sprake van een significante verbetering van de gemiddelde scores op tijdstip T2 ten opzichte van tijdstip T1. De P-waarden zijn daarbij allen onder de 0,001, dit betekent dat de kans dat de uitslag beïnvloed wordt door andere omstandigheden dan de HeartMath coaching marginaal is.

N=803	T1	T2	Verbetering	significant?	p-waarde
Psychisch welbevinden	58,9	69,2	10,3	ja	<0,001
Sociaal welbevinden	70,5	76,4	5,9	ja	<0,001
Gezondheid	66,7	75,6	8,9	ja	<0,001
Coping	55,5	65,1	9,6	ja	<0,001
Time management	50,5	60,0	9,5	ja	<0,001
Cognitie	59,2	68,2	9,0	ja	<0,001
Emotie	57,5	68,2	10,6	ja	<0,001
Gedrag	54,7	64,2	9,5	ja	<0,001
Fysiek welbevinden	64,6	73,6	9,0	ja	<0,001

Tabel 2. De gemiddelde scores over 803 cliënten die voorafgaande aan de coaching (T1) en na afloop van de coaching (T2) de stress-REM hebben ingevuld. De verbeteringen die de gemiddelde cliënt geboekt heeft en of deze verbeteringen significant zijn worden weergegeven.

Zowel het individuele [HeartMath Veerkracht Programma](#) als de HeartMath groepstraining [Resilience Advantage](#) zijn opgenomen in het [LIVVIT pakket](#) van Zilveren Kruis en worden beiden 100% vergoed. Zie [hier](#) onze evaluatie over 2015. LIVVIT is een samenhangend geheel van diensten, trainingen en cursussen voor werknemers binnen Hogescholen, gericht op het structureel terugdringen én voorkomen van verzuim.

### HeartMath groepstrainingen

We hebben daarnaast ook de resultaten van 18 in-company trainingen die HeartMath Benelux tussen 2008 en 2013 in Nederland heeft gegeven door het onderzoeksinstituut Soffos ([www.soffos.eu](http://www.soffos.eu)) laten evalueren. Het betreft 265 medewerkers van een mix aan bedrijven, zorginstellingen, overheid en non-profit.

Raw Score Means Table				
	Time 1	Time 2	% Change	
Positieve visie	4,81	5,10	6%	
Dankbaarheid	4,52	4,85	7%	
Motivatie	4,88	5,09	4%	
Rust	3,76	4,24	13%	
Vermoeidheid	3,63	2,92	-20%	
Spanning	3,51	2,98	-15%	
Depressiviteit	2,40	2,12	-12%	
Woedebeheersing	2,36	2,15	-9%	
Rancune	2,85	2,55	-11%	
Stresssymptomen	2,83	2,42	-14%	
Analog Stress	8,05	5,76	-0,28	

De medewerkers bleken een significantie verbetering te ervaren, de grootste vooruitgang was te zien op vermoeidheid, spanning en stresssymptomen (zie [meetrapport](#) en [analyse van Soffos](#)).

**De resultaten zijn een duidelijke ondersteuning van onze aanpak op stressreductie en de inzet op meer veerkracht en vitaliteit.**