

Postbus 30
6230 AA Meerssen, The Netherlands
Tel: +31 (0)43-365 56 26
Fax: +31 (0)43-365 56 27
E-mail: info@heartmathbenelux.com
website: www.heartmathbenelux.com
ABN-AMRO: 49.48.40.099

Evaluatie SRP trajecten uitgevoerd voor ACHMEA Present en Livvit in de periode van december 2011 t/m december 2012.

Dit document betreft de evaluatie van 15 door HeartMath Benelux uitgevoerde Stress Reductie Programma (SRP) trajecten in opdracht van Achmea. Dit document bestaat uit 4 onderdelen:

1. Conclusies
2. Door het onafhankelijke onderzoeksbureau Soffos gemaakte uitwerking van de Stress REM vragenlijst die de cliënten vooraf en na afloop van het traject invullen.
3. Samenvatting van evaluaties die de cliënten zelf maken aan het einde van het traject (14 stuks).
4. Korte beschrijving van de interventie (HeartMath Stress Reductie Programma)

1. Conclusies

- Zowel uit de ingevulde Stress REM vragenlijst als uit de persoonlijke evaluaties blijkt dat het SRP een zinvolle en effectieve interventie is die door de cliënten zeer gewaardeerd wordt.
- Het kunnen hanteren van stress en emoties heeft een positieve uitwerking op het welzijn van de cliënt.
- Voor de groep als geheel verbeteren alle aspecten van stress die gemeten zijn met behulp van de stress-REM. De stress-REM (Stress-Reductie Effect Meting) meet de begrippen: Psychisch welbevinden, Sociaal welbevinden, Gezondheid, Coping, Time management, Cognitie, Emotie, Gedrag en Fysiek welbevinden.
- De grootste winst wordt gehaald op het aspect gedrag.
- De cliënten geven aan dat de inhoud van het programma goed aansluit bij het doel van hun traject (4,50 op een schaal van 5)
- De cliënten geven aan dat het programma het waard was om tijd in te steken (4,78 op een schaal van 5)
- Het programma wordt door de deelnemers met gemiddeld een 8,53 beloond

Vertrouwelijk verslag stress-REM

Vertrouwelijk rapport over Achmea cliënten die deelnamen aan het Livvit programma
 In opdracht van Ir. R. Erdbrink
 Periode 21-12-2011 tot en met 27-3-2013

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 15
 Gemiddelde leeftijd 52 (Dit is gebaseerd op 10 cliënten)
 Geslacht 8 Mannen, 6 Vrouwen en 1 niet ingevuld

Opleidingsniveau	Basisschool	0
	VMBO	0
	Havo / VWO	0
	MBO	1
	HBO / WO	10
	Geen	0
	Niet ingevuld	4

Burgerlijke staat	Alleenstaand	3
	Getrouwd	7
	Gescheiden	1
	Weduwe / weduwnaar	1
	Samenwonend	2
	Thuiswonend	0
	Onbekend	1

Score Tabel

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

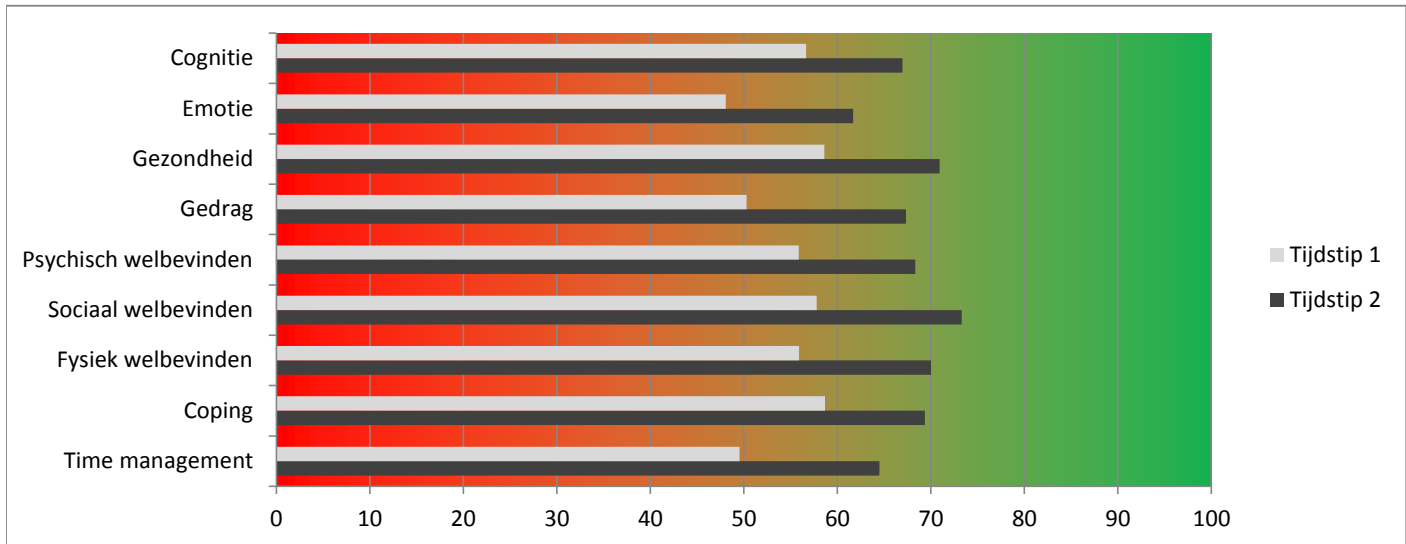
Scores	T1			T2		
	Minimum	Gemiddelde	Maximum	Minimum	Gemiddelde	Maximum
Cognitie	40	57	75	55	67	80
Emotie	25	48	68	50	62	80
Gezondheid	38	59	75	53	71	88
Gedrag	29	50	75	53	67	79
Psychisch welbevinden	39	56	75	56	68	81
Sociaal welbevinden	38	58	92	50	73	100

Fysiek welbevinden	35	56	73	50	70	85
Coping	38	59	83	56	69	88
Time management	39	50	67	39	64	90

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 scores uiteengezet die berekend zijn uit de ingevulde vragenlijsten.



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 liggen 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 Achmea verzekerden op basis van een tweetal stress-REM vragenlijsten. Deze vragenlijsten werden ingevuld voorafgaand aan de eerste en de laatste HeartMath coachingsbijeenkomst. De groep is samengesteld uit cliënten die door verschillende HeartMath providers zijn gecoacht.

Voor de groep als geheel verbeterden alle aspecten van stress die gemeten zijn met behulp van de stress-REM. De grootste winst wordt gehaald op de dimensie "gedrag". Deze dimensie is na afloop 17 procent punten hoger dan voor de coaching. De minste winst wordt geboekt op de dimensies "cognitie" en "coping", namelijk 10 procent punten hoger dan voor de coaching.

Kijkend naar de minimale scores kunnen we constateren dat alle minimale scores op "time management" na verbeterd zijn na de coaching. De minimale score op de dimensie "time management" was voor en na de coaching 39. Voor de maximale score geldt dat deze allemaal verbeterd zijn.

De algehele conclusie luidt dat de coaching door de 10 HeartMath providers bij deze groep van 15 Achmea verzekerden heeft geleid tot wezenlijke verbeteringen op alle onderzochte dimensies.



Evaluatie van de HeartMath Stress reductie Programmas gehouden voor Livvit tussen 21 december 2011 en 20 december 2012 (14 cliënten)

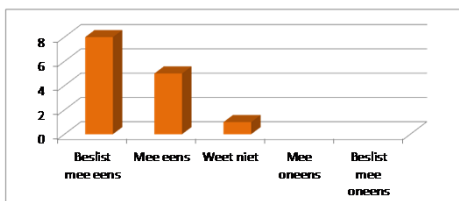


Samenvatting



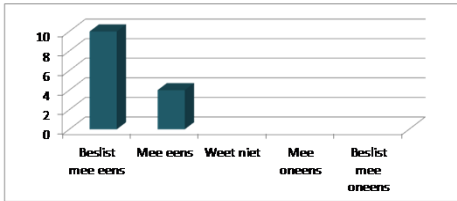


De inhoud sloot goed aan bij het doel van mijn traject



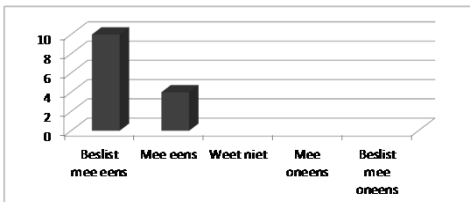


Het lesmateriaal was goed gestructureerd en prima te volgen



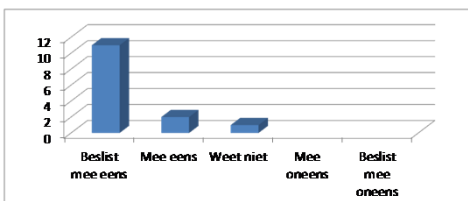


De Coach was goed in staat mij de technieken aan te leren



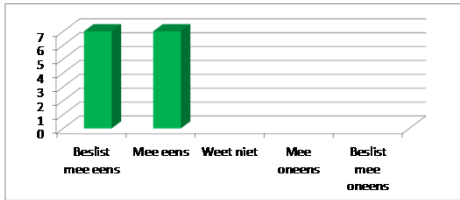


De trainer heeft de stof goed uitgelegd



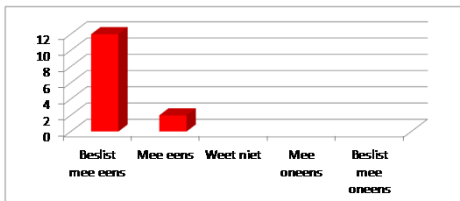


Ik kan de technieken goed gebruiken in mijn dagelijkse werk



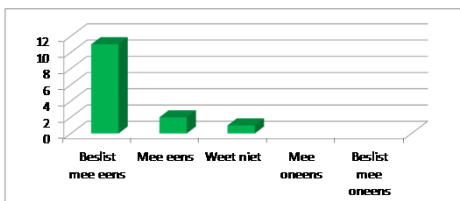


De Coach zorgde voor een prettige omgeving waarin ruimte was voor vragen en opmerkingen



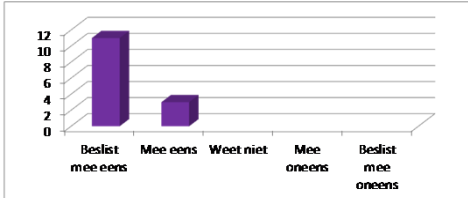


De lesstof is zeker te gebruiken in mijn werk





Dit programma was het waard om tijd in te steken





WAT KAN BETER/ANDERS EN HEB JE DAAR CONCRETE IDEEËN EN/OF TIPS VOOR?

Feedback na enige tijd, vervolgtraject

Persoonlijk ben ik van mening dat het programma altijd gekoppeld moet zijn aan coaching/begeleiding van de onderliggende thema's die de problematiek veroorzaken. Gelukkig heeft Marijke dit goed opgepakt door binnen het traject voldoende ondersteuning te bieden en naar mogelijkheden te verwijzen.

Naast praktische kant is de overtuigingskant van belang, het is mooi in balans zo



WAT KAN BETER/ANDERS EN HEB JE DAAR CONCRETE IDEEËN EN/OF TIPS VOOR?

Prima zo!

Ik vond de emWave 'counter intuitive' in gebruik. (bijv als hij afsloeg door geen goed contact dacht ik altijd dat de batterij leeg was), ook dat indirect tijd programmeer mogelijkheden beïnvloed.

Engelse termen voor oefeningen vervangen door Nederlandse. Verband tussen Quick Coherence & oefening blijft niet in mijn geheugen hangen.

Dit lesmateriaal is/werkt basaal prima, dient natuurlijk wel naar persoon/situatie

Te kort, meer sessies.



WAT KAN BETER/ANDERS EN HEB JE DAAR CONCRETE IDEEËN EN/OF TIPS VOOR?

Op het praktische vlak heb ik veel aan de coaching gehad. Mijn hartritme lijkt coherenter + Yolante had het al aangegeven van te voren dat het wetenschappelijke deel minder haar expertise is dan het praktische. Zelf had ik de wetenschappelijke onderbouwing interessant gevonden (ik ben zelf docent op de Hogeschool toegepaste psychologie).

Het was te snel voorbij!

Meer diepgang in gesprekken om de volgende stappen te kunnen maken. Meer ruimte voor de persoon.

Programma is te compact van opzet, te weinig tijd per sessie voor diepgang.



Gemiddeld cijfer gegeven door deelnemers

8.53

4. Korte omschrijving van het HeartMath Stress Reductie Programma (SRP)

Het programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het Heartmath instituut (Boulder, California) in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die de fysiologische factoren van stress meetbaar maakt. Met behulp van ontwikkelde technieken en het emWave® systeem kunnen gezondheid en prestatievermogen van een individu sterk verbeterd worden.

Opbouw training

Het HeartMath Stress Reductie Programma is een 1 op 1 training. Het programma omvat 6 sessies van een uur, verspreid over 2 maanden. Tussendoor wordt telefonisch of per mail contact gehouden.

Oefenen en effecten

Iedere deelnemer ontvangt een persoonlijk werkboek met informatie en huiswerkopdrachten. Gedurende twee maanden is het noodzakelijk om dagelijks circa 15 minuten de techniek te gebruiken (verspreid over de dag). Een groot deel van de oefeningen kan bijna altijd en overal gedaan worden. Resultaten zijn meteen merkbaar. De meeste deelnemers gebruiken de techniek al snel automatisch om alledaagse stress te pareren. In de loop van de eerste weken worden de effecten steeds krachtiger merkbaar en na 3 maanden zijn de doelen meestal bereikt. Na deze 3 maanden verbeteren de resultaten doorgaans spontaan. In de loop van de eerste 3 maanden wordt het gebruik van de techniek steeds meer een vanzelfsprekendheid en na 3 maanden consequent gebruik is het volledig geïntegreerd in het dagelijkse patroon. Op grond van de kennis van het verband tussen hartritme en de mentale, emotionele en fysiologische verschijnselen geeft dit emWave® systeem onmiddellijke, objectieve feedback van de innerlijke staat.

Onderwerp van de training

Naast het aanleren van de technieken worden tijdens de training de voor de deelnemer meest relevante oorzaken van stress opgepakt. Door coaching en reflectie krijgt de deelnemer diepgaande inzichten in het vraagstuk en leert hij/zij de grondoorzaak van belemmeringen kennen. Tevens leert de deelnemer de technieken van meet af aan zeer adequaat in te zetten in de dagelijkse praktijk.