

Hartcoherentietraining voor professionals in zorg en welzijn



Leer je hart in te zetten en verwonder je over de resultaten.

Verslag van de pilot Dapper Hart Programma

Zorgverleners leren technieken die zij altijd en overal kunnen toepassen om zich te herstellen van stress zodat zij hun balans bewaren en de juiste interventies doen. Op de langere termijn kunnen zij hun werk gezond en geïnspireerd blijven doen.

Resultaten pilot

Opvalt dat de 5 deelnemers allen heel bevlogen werkers zijn. Het zijn geen mensen die nu klachten ervaren van te hoge werkdruk. Twee van de vijf deelnemers hebben in het verleden wel een burn-out gehad.

De deelnemers willen meer energie en vitaliteit bereiken, stress leren hanteren, hun tijd beter managen, beter contact met cliënten en collega's en zien het als een investering in hun professionele ontwikkeling. Zij vinden de training relevant in een tijd waarin veel extra's gevraagd wordt van professionals naast de zorgtaken. Net als veel mensen in de zorg werken zij onder druk en dit helpt hen stabiel te zijn.

Opvalt de toewijding waarmee de deelnemers de technieken hebben geoefend, uiteraard soms met vallen en opstaan. Zij blijken intrinsiek gemotiveerd te zijn om aan hun doelen te werken. Zij dragen in de bijeenkomsten actief bij en leren ook van elkaar.

Ieder geeft aan hun persoonlijke doelen te hebben bereikt. De nameting met de gevalideerde Stress-REM lijst van Soffos laat vooruitgang zien in stressbeleving en – hantering op verschillende aspecten.

Scores Stress-REM lijst	Voormeting	Nameting
Cognitie – hoe positief of negatief denk je?	69	76
Emotie – hoe voel je je?	65	77
Gezondheid – hoe gezond vind je je?	86	86
Gedrag – hoe gedraag je je onder stress?	67	71
Psychisch welbevinden – hoe is je geestelijke balans?	70	80
Sociaal welbevinden – hoe zijn je sociale relaties?	78	77
Fysiek welbevinden – hoe voel je je fysiek?	81	83

Coping – hoe ga je met negatieve of stressvolle situaties om?	68	72
Time management – hoe is je tijdsbeleving?	50	61

De vooruitgang is er op alle gebieden (behalve op sociaal welbevinden, dat is gelijk gebleven). Cognitie, emotie en timemanagement springen er positief uit. Hierbij moet worden opgemerkt dat vier van de vijf deelnemers tijdens de training ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt. Zij zijn een periode objectief aan vrij veel stress blootgesteld (overlijden naaste, ziekte naasten, ontslag partner). Allen geven aan dankbaar gebruik te hebben gemaakt van de technieken in het hanteren van deze situaties, waardoor zij deze merkbaar anders en beter hebben doorgemaakt.

Resultaten in de woorden van de deelnemers:

- Ik kan beter grenzen en kaders stellen naar mijn cliënten.
- Ik heb een instrument wat ik kan inzetten in voor mij lastige situaties. Dat geeft mij vertrouwen.
- Ik reageer niet over-betrokken of vooringenomen op de ander maar met objectiviteit.
- Mijn gevoel een 8 te hebben voor mijn gezondheid is bevestigd en de training nodigt me uit naar de 9 te streven.
- Ik ren niet meer als een kip zonder kop, maar ben de regisseur van mijn eigen leven.
- Ik ben in staat rust en overzicht te behouden in chaos en drukte.

De deelnemers hebben baat bij het kunnen inzetten van de technieken voor hun eigen balans en in hun opstelling in contact met cliënten en collega's.

Doelgroep

Voor de pilot is geworven onder professionals, managers, beleidsmakers in zorg en welzijn die:

- ✓ Zich met hart en ziel willen inzetten voor hun vak.
- ✓ Die veel aan hun hoofd hebben, vaak tijd te kort komen.
- ✓ Die geconfronteerd worden met veel veranderingen in hun werkomgeving.
- ✓ Die optimaal gebruik willen maken van hun kennis en vaardigheden.
- ✓ Die willen investeren om hun werk gezond te blijven doen.

Omschrijving pilot

In de periode februari – april 2013 hebben 5 werkers in de eerstelijnszorg, specifiek in de Gezonde Wijk Utrecht Overvecht deelgenomen aan de pilot van de hartcoherentietraining. Hun disciplines: gezinswerker, managementassistente, vitaliteitscoach, verloskundige en een dans- en bewegingstherapeut.

De training bestaat uit een persoonlijke intake en 5 bijeenkomsten à 3 uur. Er vindt een voor- en nameting plaats over de stressbeleving en stresshantering. Hiervoor wordt een gevalideerde lijst gebruikt (Stress-REM, Soffos).

Deelnemers verwerven kennis over hartcoherentie en over de andere kant van de medaille: stress. Deelnemers leren technieken om hartcoherentie te bereiken. Zij praktiseren deze technieken dagelijks. Zij gebruiken hiervoor een klein biofeedbackapparaat zo groot als een smartphone (emWave2®) waarop zij hun hartcoherentie kunnen aflezen.

Het programma

Vanaf module 2 is er veel ruimte voor het uitwisselen van inzichten en ervaringen.

- | | |
|----------|---|
| Module 1 | Kennis over stress en de invloed op onze fysiologie en prestaties
Kennis over hartcoherentie en dit ervaren; uitleg biofeedbackapparatuur
Leren van een techniek om jezelf te resetten tijdens de werkdag |
| Module 2 | Persoonlijke bronnen van stress en van energie
Leren van een techniek om de kracht van positieve gevoelens te benutten |
| Module 3 | Leren van een techniek om je vitaliteit een oppepper te geven
Een betere luisteraar worden met behulp van hartcoherentie |
| Module 4 | Kennis over coherent omgaan met gevoelens in de hulpverlening
Kennis over het doorbreken van patronen met behulp van hartcoherentie
Leren van een techniek voor het nemen van beslissingen met hoofd en hart |
| Module 5 | Voorbeelden uitwisselen van het tonen van een dapper hart (bewustzijn –
moed – helderheid)
Evaluatie van de persoonlijke doelen, bespreken resultaten nameting.
Maken van een actieplan voor het integreren van hartcoherentie in het werk |

Tussentijds kunnen de deelnemers vragen stellen per mail of telefoon aan de trainer en een persoonlijk coachgesprek aanvragen als zij daar behoefte aan hebben. Twee deelnemers hebben een individueel gesprek gehad. Alle deelnemers schaffen na afloop van de training persoonlijk de biofeedbackapparatuur aan om mee te blijven trainen.

De deelnemers geven aan dat de werkzame factoren van de training zijn:

- De apparatuur geeft objectieve feedback over stress en dat helpt enorm.
- Het doen van de technieken is inpasbaar in het dagelijks werk en privéleven.
- Het is een veilige groep waarin we open kunnen zijn en ook van elkaar leren.
- De trainer is authentiek en gedreven.

Conclusie en vervolg

De pilot is geslaagd. De deelnemers hebben het coherent worden geïntegreerd in hun dagelijks werk. En ze hebben er baat bij. De inhoud en opbouw van de training is getoetst en is passend gebleken.

De naam 'Dapper Hart Programma' blijkt niet zo goed te passen. Het geeft uitdrukking aan de ambitie van de trainer om de zorg te verbeteren door 'dappere harten' te creëren: zorgverleners die signaleren als er in de voorwaarden om goede zorg te leveren iets niet klopt, die de moed hebben om tegen de gewoonte gaan en helder inzicht kunnen geven in hun afwegingen. Hoewel de deelnemers dit wel belangrijk vinden, is het niet het hoofddoel van de training.

Er zal in samenwerking met Heartmath Benelux accreditatie worden aangevraagd voor de training Hart voor de Zorg, die waarschijnlijk uit 4 bijeenkomsten zal bestaan.

Daphne Wiersma

september 2013

Persoonlijke noot

Ik heb gemerkt dat ik helemaal in mijn element ben tijdens het geven van deze training. Mijn missie is om het hart van zorgverleners te trainen zodat zij geïnspireerd en gezond kunnen blijven werken én daarbij bijdragen aan meer hart in de zorg. Niet meer HARD werken, maar HART aan het werk zijn.