

Evaluatie Training Stressreductie voor personeel van Ons Middelbaar Onderwijs





Stressreductietraining

Inleiding:

In januari 2009 startte een pilot training stressreductie voor personeel van Ons Middelbaar Onderwijs. Ons Middelbaar Onderwijs vormt het bestuur van 35 scholen voor voortgezet onderwijs in Noord-Brabant met 6700 personeelsleden.

Inmiddels hebben ruim 100 personeelsleden een training gevolgd en zijn de resultaten daarvan bekend.

Voor u ligt het verslag van de training dat als aanvulling kan dienen op eerdere berichtgeving.

Mijn dank gaat uit naar de raad van bestuur van OMO die deze pilot mogelijk maakte en speciaal naar de deelnemers die hun ervaringen voor anderen beschikbaar hebben gesteld via de site http://www.ontspanningstraining.nl/ervaringen_deelnemers.htm.

Hans van Os
Februari 2011

Inhoudsopgave:

	pagina
Training stressreductie: voor wie?	3
Stress: de definitie	3
De uitgangspunten	4
De inhoud van de training	4
De onderbouwing	4
De opbrengsten: meer welzijn, meer "productie", minder afwezigheid	5
Samenwerking LCS	5
Samenwerking CZ	5
De voorlichting	6
De deelnemers	6
De resultaten: hoe verkregen	7
De resultaten: algemeen en specifiek	7
Tevredenheid troef	9

- Bijlagen:**
1. Rapportage Vragenlijsten Training Stressreductie van het LCS
 2. Presentatie "Never Ever Stress" gastcollege aan de UvT in het kader van het Honours Programme
 3. Ervaringen van de deelnemers: evaluaties van individuele deelnemers aan de training stressreductie

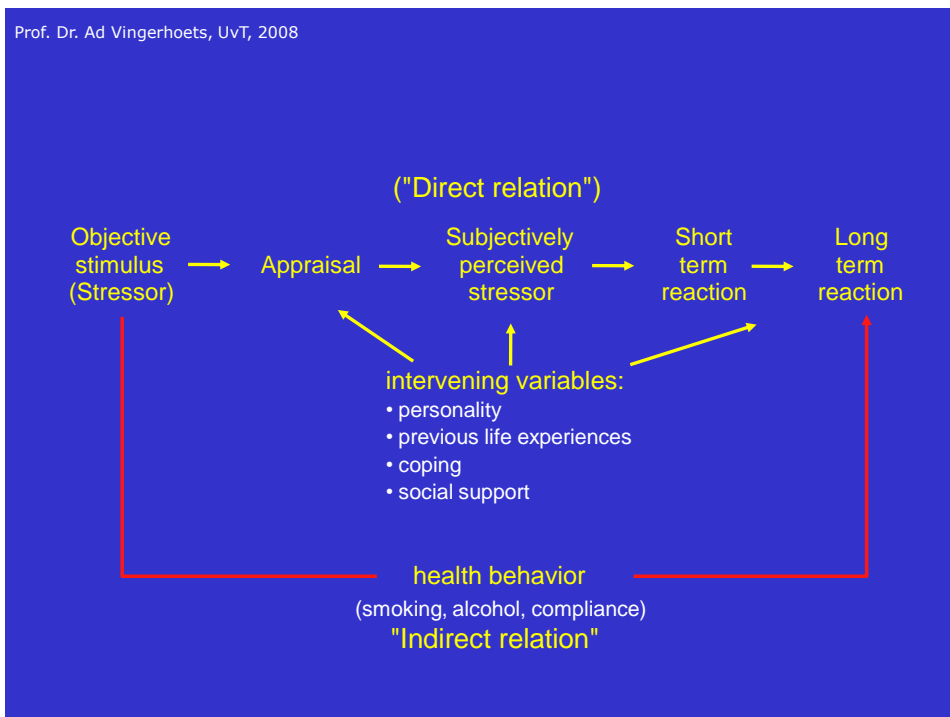


4. Sondervick College: Verzuim 2008,2009,2010

Training stressreductie: voor wie?

De training stressreductie staat open voor het personeelsleden van Ons Middelbaar Onderwijs die de schadelijke gevolgen van chronische stress willen voorkomen of willen bestrijden.

Stress: de definitie



Er bestaan verschillende definities van het begrip stress. Bij de training stressreductie wordt de definitie gebruikt van prof. Dr. Ad Vingerhoets:

Chronische stress: wanneer je omgeving meer van je vraagt dan je aan kunt; wanneer de draaglast groter is dan je draagkracht.

In tegenstelling tot kortstondige stress kunnen de gevolgen van chronische stress heel schadelijk zijn. Niet alleen voor je welbevinden, maar ook voor je gezondheid en je prestaties. En niet alleen op de korte, maar juist ook op de lange termijn:

- Psychologisch: overspannenheid, depressie, slaapstoornissen, angsten en hinderlijke emoties (irritaties, boosheid, huilbuien)
- Lichamelijk: uiteenlopend van een simpele verkoudheid als gevolg van verminderde weerstand tot hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, beroertes en de versnelling van de groei van reeds aanwezige kankercellen
- Cognitief: bijvoorbeeld geheugen- en concentratieproblemen



Stressreductietraining

- Gedrag: bijvoorbeeld afwezigheid, agressie, drankmisbruik

De uitgangspunten:

Geïnspireerd door de ideeën van David Servan-Schreiber verwoord in zijn "Uw brein als medicijn", zijn de volgende uitgangspunten geformuleerd:

- eenieder is verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid
- Ons Middelbaar Onderwijs heeft baat bij gezond personeel
- de raad van bestuur en de scholen treden daarvoor faciliterend op
- de aangeleerde interventietechnieken zijn door de deelnemers zelf toe te passen
- de technieken zijn te integreren in het dagelijks leven
- de effecten van de training zijn meetbaar

De inhoud van de training



De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van een (les)uur gedurende een periode van 7 weken. Je leert individueel een ademhalingstechniek aan om je beter te kunnen ontspannen. Je kunt meten of je ook echt ontspannen bent met behulp van bio-feedbackapparatuur die je 6 maanden in bruikleen krijgt. Thuis train je elke dag 2x 10 minuten en vermeldt de scores op een scorelijst die elke week besproken wordt.

Na een paar weken training neemt de ontspanning toe. Dan ontstaat er ruimte voor zelfreflectie en kan er aandacht besteed worden aan:

- Beweging: aangepast aan je individuele conditie
- Gezonde voeding, zonder dogma's of diëten

Tenslotte leer je een techniek aan die je helpt om vervelende emoties te doven.

De training wordt verzorgd op locatie, zodat de betrokkenheid van en bij het werk gewaarborgd blijft.

De onderbouwing

Om zorg te dragen voor een verantwoorde onderbouwing van het traject wordt regelmatig overleg gevoerd met Margreet Slee, arts en psychiater in Helvoirt, met Ineke Klöpping, arts-onderzoeker bij TNO Zeist en met Ad Vingerhoets, hoogleraar aan de Universiteit van Tilburg. Incidenteel is sprake van overleg met Jan Houtveen, onderzoeker aan de Universiteit van Utrecht. Als gevolg van hun informatie en adviezen zijn zowel in de theoretische onderbouwing als in de uitvoering aanpassingen aangebracht.



De opbrengst : meer welzijn, meer "productie", minder afwezigheid

1. Algemene welzijnseffecten : er kan gesteld worden dat minder gevoelens van overbelasting, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, gespannenheid, gevoelens van lusteloosheid en slaapstoornissen worden ervaren en dat klachten als ervaren hoofdpijn, maag- en darmproblemen, vermoeidheid, spier- en gewrichtsklachten verminderd zijn.(zie ook "Rapportage Vragenlijsten Training Stressreductie" van het Landelijk Centrum Stressmanagement, 2010)
2. De productiviteit neemt toe. Medewerkers met minder stress voelen zich gelukkiger. Hun productiviteit neemt toe. (Oswald et al, 2008 spreekt van 12% toename) Ook volgens een onderzoek van Donald et al (2005) is iemands welzijn de grootste factor die van invloed is op de productiviteit
3. Er is sprake van minder uitval door ziekte.(Uit onderzoek van TNO 2006 blijkt dat Jaarlijks 150.000 tot 300.000 werknemers zich ziek melden vanwege stress op het werk, terwijl één op de zeven WAO'ers door stress op het werk arbeidsongeschikt is geworden.)

Op het Sondervick College, waar ik vanaf januari 2009 voor 45 medewerkers een training stressreductie heb verzorgd, is het korte ziekteverzuim sinds 2008 gedaald van 5,4% naar 4,3%. Het totale verzuim is ook met 1,1% gedaald: van 6,5% in 2008 naar 5,4 % in 2010.

Kompier and Cooper (1999) gaan uit van een verzuimreductie van 0,85%.

Alleen al voor het korte verzuim kan de besparing OMO-breed daarbij oplopen van ruim €197.000 tot € 3.000.000,- per jaar.

Samenwerking LCS

De trainingen stressreductie worden verzorgd i.s.m. het Landelijk Centrum Stressmanagement .

Het Landelijk Centrum Stressmanagement was betrokken bij de oorspronkelijke opzet van de pilot in 2009 en meet nu nog de effecten van de training.

Samenwerking zorgverzekeraar CZ

Inmiddels is er samenwerking tot stand gekomen met zorgverzekeraar CZ.

De laatste jaren zijn preventie en gezondheidsbevordering belangrijke speerpunten in het beleid van CZ.

Daarom ook heeft CZ aan de raad van bestuur een aanbod gedaan om een financiële bijdrage te leveren aan de training stressreductie. Bovendien besteedt CZ op de gezamenlijke website <https://omo.degezondewerkplek.cz.nl/> aandacht aan de training stressreductie.



De voorlichting:

Er is op verschillende manieren bekendheid gegeven aan de training stressreductie.

De start voor de voorlichting over de training stressreductie vond plaats in het eerste nummer van OMOLOGIE in september 2009. Kort daarna zijn de personeelsfunctionarissen van het OMO via het Netwerk P&O van OMO voorgelicht, waarna de gezamenlijke MR op de hoogte is gebracht van de mogelijkheden van een training stressreductie.

In de regionale pers zijn meer of minder uitgebreide artikelen gewijd aan de training stressreductie o.a. in het Eindhovens Dagblad, het Brabants Dagblad, de Stem, Onderwijs Brabant en Omroep Brabant. Ook Arbo-VO besteedde aandacht aan deze unieke mogelijkheid voor personeel van OMO.

Leraar24, een initiatief van Kennisnet, Ruud de Moorcentrum (Open Universiteit), SBL en NTR, maakt een voorlichtingsfilm over de training die naar verwachting in maart 2011 wordt uitgebracht.

Verder zijn er op verzoek van directies en/of personeelsfunctionarissen presentaties verzorgd op scholen.

De deelnemers:

Sinds de start van de pilot in 2009 hebben ruim 100 personeelsleden deelgenomen aan de trainingen. Het betreft (eindverantwoordelijk) directieleden, docenten en onderwijs ondersteunend personeel. Zij waren afkomstig van de volgende scholen:

- Sondervick College
- 2College
- Cambreur College
- D'Oultremontcollege
- Dr. Moller College
- Gymnasium Beekvliet
- IVO Deurne
- Jeroen Bosch College
- Mollercollege Zuidwesthoek
- Munnikenheide College



De resultaten: hoe verkregen

De resultaten van de trainingen worden op 2 manieren verzameld:

Allereerst worden de resultaten gemeten via de door het LCS uitgezette vragenlijsten aan het begin van de training, na 3 en na 6 maanden na het begin van de training. In de bijlage "Rapportage Vragenlijsten Training Stressreductie van het LCS" staan de resultaten van de gemeten effecten.

Daarnaast zijn de deelnemers aan de training in de gelegenheid gesteld hun ervaringen kenbaar te maken op de website

http://www.ontspanningstraining.nl/ervaringen_deelnemers.htm. Van die mogelijkheid hebben tot nu toe 27 deelnemers gebruik gemaakt. In de bijlage "Ervaringen van de deelnemers: evaluaties van de training van individuele deelnemers aan de training stressreductie" heb ik de reacties van de deelnemers verzameld.

Een klein deel van de deelnemers, ongeveer 5%, heeft geen of te weinig effecten van de training gemerkt. Daarbij zijn zowel deelnemers die het niet op konden brengen om minstens 2x 10 minuten per dag te trainen met de EmWave (het biofeedbackapparaat) als deelnemers die dat wel deden, maar toch onvoldoende vorderingen bij zichzelf hebben waargenomen.

De resultaten: algemeen en specifiek

De algemeen ervaren effecten vanuit de training zijn de volgende:

- Bewuster met je gezondheid kunnen omgaan
- Meer afstand kunnen nemen van je werk
- Gemakkelijker omgaan met de leerlingen ("de leerlingen worden rustig"; "ze begrijpen me beter"; "ik laat me niet meer door hen opjutten"; "ik kan veel soepeler met ze omgaan")
- Meer momenten kunnen kiezen om zelf te ontspannen
- Kunnen genieten van de momenten van ontspanning
- Na zo'n moment van ontspanning kun je er weer vol gas tegenaan
- Toe te passen voor en na de lessen, voor en na de vergadering
- Meer in balans
- Minder drukte in je hoofd
- Lagere bloeddruk
- Minder maagpijn, rugpijn, strak gevoel rond de borst, psoriasisverschijnselen etc.
- Beter agendavoering
- Gemakkelijker prioriteiten kunnen stellen
- Minder eetbuien
- Beter in beweging te komen (o.a. "op mijn fiets naar het werk")



De kwantitatieve resultaten van de gemeten effecten vallen tegen. Door "administratieve problemen" heeft het Landelijk Stress management slechts 38 van de door hen opgegeven 92 deelnemers geheel kunnen evalueren.

Toch wordt het beeld vanuit de pilot, dat de trainingen veel effect sorteren ook hier bevestigd.

De deelnemers aan de training stressreductie worden zich beter bewust van hun eigen gezondheidsgedrag. Uit de effectmeting van het Landelijk Centrum Stressmanagement blijkt, dat deze bewustwording ook langere tijd, ook na 6 maanden, beklijft.

Verder is de subjectief ervaren psychische gezondheid aanzienlijk toegenomen (*+ 44% na 3 maanden en + 47% 6 maanden na de 0-meting*), wat duidt op minder gevoelens van overbelasting, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, gespannenheid, gevoelens van lusteloosheid en slaapstoornissen.

Hoewel minder spectaculair is ook de ervaren lichamelijke gezondheid toegenomen (*+ 16% na 3 maanden en + 11% 6 maanden na de 0-meting*) en worden daarmee minder klachten ervaren als hoofdpijn, maag- en darmproblemen, vermoeidheid, spier- en gewrichtsklachten etc.

Naast de algemene effecten zijn juist ook de persoonlijke ervaringen hartverwarmend te noemen. Veel deelnemers hebben de gelegenheid te baat genomen om tijdens de trainingen voor hen specifieke problemen op te lossen. Uit de ervaringen van de deelnemers valt op te maken dat er wisselende, maar steeds positieve ervaringen zijn met de verschillende aangereikte technieken.

De scholen waar een eerste training stressreductie is verzorgd laten in meerderheid nieuwe personeelsleden profiteren van de training. Van belang is ook te melden, dat bij een aantal scholen (o.a. het Sondervick College, OMO-Scholengroep de Langstraat en het Munnikenheidecollege) de sterke indruk bestaat, dat de training stressreductie heeft bijgedragen aan het terugdringen van het ziekteverzuim bij personeel, zo bleek o.a. uit de evaluatiebijeenkomst van het Netwerk P&O van OMO in november 2010.

Het Sondervick College heeft het korte ziekteverzuim gemeten sinds de start van de trainingen: er is een daling opgetreden van 5,4% in 2008 naar 4,3 % in 2010. Het totale verzuimpercentage is in die periode gedaald van 6,5 % naar 5,4 %.

Tevredenheid troef

Gesteld kan worden dat de training stressreductie voor personeel van Ons Middelbaar Onderwijs leidt tot grote tevredenheid, zowel bij de deelnemers als bij de scholen waar de trainingen zijn verzorgd. De deelnemers zijn ook blij dat de raad van bestuur en de directies van scholen van Ons Middelbaar Onderwijs hen in de gelegenheid stellen deze training te volgen. Daarmee geeft OMO er op unieke wijze blijk van, dat ze het welzijn en het welbevinden van het personeel hoog in het vaandel heeft. Dat de effecten van de



trainingen leidt tot beter prestaties en daarbij in het voordeel werkt van de leerlingen is daarbij een niet te veronachtzamen factor!

Ervaringen via LinkedIn:

Huub Van De Ven, Sectordirecteur VMBO, Sondervick College

“De stressreductie trainingen van Hans blijken zeer effectief te zijn gezien de uitsluitend positieve reacties van collega's die de trainingen hebben gevolgd. Het Sondervick zet deze trainingen dan ook preventief in om mogelijk verzuim te voorkomen.” October 1, 2010

Klaas Pruiksmā, Directeur b&o, OMO Scholengroep De Langstraat

“Ik heb Hans leren kennen als een gedreven professional. Zijn aanpak voor stressreductie werkt echt. Met zijn warme persoonlijkheid overtuigt hij en trekt de laatste twijfelaars over de streep. Geen ‘geitenwollen sokken’ aanpak, maar een wetenschappelijk onderbouwd programma.” October 6, 2010

Rico Lierop, van, Adjunct-sectordirecteur, Sondervick College

“Een korte en duidelijke uitleg gehad van Hans over de stressreductietraining. Deze training is zeker de moeite waard om te volgen. Je ziet direct het resultaat.” October 8, 2010

Anneke Dupont, Applications Engineer, Sondervick College

“Ik was er heilig van overtuigd dat het bij mij wel meeviel met de stress, maar de techniek bewees het tegendeel. Toen heb ik vorige jaar bij Hans de stress reductie training gevolgd. Ik heb hier erg veel van geleerd, en pas de geleerde technieken nog regelmatig toe. Voor mij is het ook erg fijn om een apparaatje te hebben waarmee ik mijn ademhaling/stressniveau enigszins controleren.” October 1, 2010

Marcel Hamers, CEO, Landelijk Centrum Stressmanagement

“Ik werk nu een aantal jaren met Hans samen. Ik heb hem leren kennen als een zeer integere professional. Hans beschikt over een gezonde dosis eigenwijsheid, die hem tot een volwaardige gesprekspartner maakt. Hij is creatief, innovatief en beschikt over een goed commercieel gevoel. Hans schuwt een uitdaging niet maar gaat altijd gedegen te werk. Hij werkt resultaatgericht. Hij beschikt over humor en voldoende zelfrelativering. Kortom een prima zakenpartner waarmee ik succesvol én plezierig samenwerk. Marcel Hamers” October 11, 2010

Sietse Hoogeboom, (conrector Gymnasium Beekvliet)

Top qualities: Personable, Expert, High Integrity

“Deskundig, mensgericht en integer.” October 18, 2010

Carina Reuvers, eind- verantwoordelijk schoolleider, Munnikenheide college

“Hans heeft het afgelopen jaar een stress reductie training verzorgd voor een zevental collega's op school. Ondanks het feit dat het zeer verschillende persoonlijkheden gaat, zijn deze collega's, zonder uitzondering, zeer enthousiast over de training en de begeleiding van Hans. Ik denk dat de training in sommige gevallen uitval door ziekte heeft voorkomen, maar dat is een aanname. De ervaring heeft ons in ieder geval doen besluiten om ook het komend najaar deze training aan de medewerkers van het Munnikenheide College aan te bieden.” November 1, 2010