



Mindvolle stressreductie

Hoe ziet onze werkwijze eruit?

De mindfulness training kent een introductieworkshop en een programma van vijf weken waarbinnen uitgekende oefeningen mindfulness direct verbinden aan het dagelijkse werk en leven.

Het programma kent vijf bijeenkomsten van twee en een half uur en een terugkomavond.

De vijf bijeenkomsten volgen elkaar kort op (wekelijks) en de terugkomavond is na een aantal weken, om tijd te geven de oefeningen te integreren in het dagelijks leven.

Thema's die aan bod komen zijn:

1. Zelfbewustzijn
2. Zelfmanagement
3. Motivatie
4. Empathie
5. Sociale vaardigheden

De training kan ook in company worden gegeven bij een huisartsencoöperatie, arbodiensten, onderwijsinstelling, onderneming etc.

Financiering trajecten

Afhankelijk van de wijze van aanmelding voor het mindfulness traject zijn er 2 manieren van financiering. Enerzijds kan aanmelding via de werkgever; het traject wordt volledig of gedeeltelijk gefinancierd door de werkgever, welke dit kan opgeven als bedrijfskosten/preventie.

Anderzijds kan een cliënt zich aanmeldt als privé-persoon of als de werkgever het traject niet wil vergoeden dan wordt het traject in delen gefactureerd of persoonlijke ontwikkelbudget.

2. Wat is de doelgroep die u wilt bereiken? Op welke manier zorgt u voor een brede toegankelijkheid?

- Inwoners van Middelburg/Zeeuwse bevolking (particulieren)
- Werkgevers/werknemers
- Millennials (20 t/m 35 jaar)
- Ondernemers, lokale bedrijven
- Arbodiensten
- Huisartsen
- Non-proforganisaties; scholen/ zorginstanties

We gaan voor een brede en zichtbare toegankelijkheid bij onze doelgroepen door onze communicatie-uitingen op orde te hebben. Het belangrijkste naast acquisitie is dat onze website en zoekmachine optimalisatie goed geregeld zijn in het kader van de online vindbaarheid in Middelburg/Zeeland. Daarnaast zijn foldermaterialen belangrijk om iets tastbaars achter te laten na een acquisitiesprek met huisartsen, arbodiensten, lokale bedrijven etc.

3. Welke organisaties zijn betrokken bij het initiatief?

- Coachingspraktijk Floww - <https://coachingspraktijkfloww.nl/>
- Suzanne Wohrmann - <https://www.suzannewohrmann.com/>

4. Op welke manier zijn inwoners betrokken?

De inwoners van Middelburg/Zeeland betrekken we door ons huidige netwerk van samenwerkingsverbanden met lokale bedrijven, arbodiensten, werkgevers/werknemers etc (zie doelgroepen vraag 2) te benaderen. We werken al op eigen titel met verschillende doelgroepen samen vanuit onze bestaande praktijken aan de mentale gezondheid van mensen met fantastische resultaten.

Tevens kan een mindfulness traject een mooie aanvulling zijn op het aanbod van bijvoorbeeld een huisartsencoöperatie of praktijkondersteuner die workshops aanbied voor mentale gezondheid voor de Zeeuwse burgers. Daarnaast zijn er in de zorg vaak wachtlijsten waardoor mensen niet altijd meteen terecht kunnen als er hulp nodig is. Daar kunnen wij een helpende hand bieden en mensen tools aanreiken waarmee ze in ieder geval zelf aan de slag kunnen gaan en hopelijk verlichting ervaren m.b.t. hun stressklachten.

Gezondheidsmonitor van 2020

Als je kijkt naar de gezondheidsmonitor van 2020, zie grafieken hieronder, dan zie je de resultaten van de mate van ervaren van stress van volwassenen en ouderen terug in Middelburg, Zeeland en Nederland.

Bron: <https://www.ggdzeeland.nl/rapportage/gezondheidsmonitor-volwassenen-en-ouderen-2020-2021/ziekten-aandoeningen-kwetsbaarheid/mentale-gezondheid/>

Cijfers TNO

Als je kijkt naar cijfers van TNO zie je terug dat Zeeland in verhouding tot andere provincies een hoge waarde heeft met burnoutklachten, namelijk 16%.

Bron:

<https://www.monitorarbeid.tno.nl/nl-nl/>

<https://www.monitorarbeid.tno.nl/nl-nl/visualisaties/werkenmerken-naar-regio/>

5. Welk budget verwacht u nodig te hebben? Maak een korte begroting per jaar. Maak ook inzichtelijk hoeveel uren de betrokken organisaties co-financieren. (Bij meerjarige initiatieven: De plannen worden per jaar beoordeeld en de middelen kunnen niet structureel worden toegezegd. Het jaarlijkse budget moet in het betreffende jaar worden besteed.)

Begroting 2022

*Er is een belangrijke wisselwerking tussen de acquisitie en de andere communicatie uitingsvormen (website, foldermateriaal etc.) van mindvollestressreductie. De communicatie-uitingsvormen nemen een essentiële plek in bij acquisitie. Na acquisitie verwijzen wij naar onze website (hier staat onze kernboodschap, doelstelling, missie etc.) en geven we een folder mee. Het is van belang dat er voor de verschillende doelgroepen op 1 centrale plek informatie terug te vinden/lezen is, op een laagdrempelige manier. Alle doelgroepen beschikken hierdoor over dezelfde informatie en kunnen hier tot aanmelding voor een traject over gaan.

Begroot

Inkomsten

Budget gemeente Middelburg

?

Totaal

Uitgaven

*Acquisitie – mogelijke samenwerking presenteren aan POH's, huisartsen, bedrijven om samenwerkingen met initiatieven te zoeken waarvan we uiteindelijk de verwijzingen krijgen

Voor 1 acquisitiecontact beramen we 3 uur; dit bestaat uit: telefonisch contact, afspraak maken, acquisitiegesprek, reistijd, voorbereiding gesprek, en nazorg. 12 uur per maand, 6 uur p.p. per maand. $12 \times 6 = 72$ uur x 50€

Gemiddeld 4 gesprekken per maand, over een periode van 6 maanden.

3600

Ontwikkeling website + content managementsysteem + koppelingen social media + zoekmachine optimalisatie. SEO is van belang voor de vindbaarheid van mindvollestressreductie.nl + betalingsmodule voor de aanmelding van de trajecten.

3000

Ontwikkeling huisstijl (logo, folder etc) + uitwerking opdrachten + werkboek voor de mindfulness opdrachten.

Fotografie website + andere social media-uitingen; insta, fb, LinkedIn

1750

Totaal € 8350

6. Hoe meet u het resultaat van het initiatief? Denk aan een meting vooraf en achteraf.

Om de stresssymptomen in kaart te brengen gebruiken wij een nulmeting aan het begin van het traject aan de hand van de 4DKL-vragenlijst.

De 4DKL test is een wetenschappelijke test die als doel heeft om stresssymptomen te onderscheiden van psychiatrische stoornissen, depressie, angst, somatisatie en burn-out. Het heet de Vierdimensionale Klachtenlijst (4DKL) en is een gerenommeerd begeleidingsinstrument dat huisartsen, bedrijfsartsen, fysiotherapeuten, psychiaters en andere gezondheidswetenschappers gebruiken om een diagnose vast te stellen.

- De test is gericht op jongeren vanaf 15 jaar en volwassenen die de Nederlandse taal beheersen.
- De lijst is ontwikkeld in de huisartsenpraktijk.
- De test maakt onderscheid tussen vier soorten klachten: stressklachten, depressie, angst en somatisatie (lichamelijke onverklaarbare klachten).

Aan het eind van het mindfulness traject zullen wij de vragenlijst nogmaals laten invullen om te toetsen of de deelnemers daadwerkelijk een reductie in hun stressbeleving ondervinden.

Hieronder vind je een gedeelte van de 4DKL-vragenlijst.

Dit is geen definitieve diagnose, maar geeft een grove indicatie van de stress-klachten. Het is bedoeld om mensen inzicht te geven in de ernst van de klachten.

Meting Positieve gezondheid

Naast de 4DKL meting werken we ook met het instrument van de positieve gezondheid, ontwikkeld door Machteld Huber. Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

Machteld Huber definieert gezondheid als volgt: 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.'

De zes dimensies zijn uitgewerkt in:

1. Lichaamsfuncties: je gezond voelen, bewegen, fitheid.
2. Mentaal welbevinden: vrolijk zijn, concentreren, omgaan met verandering, jezelf accepteren.
3. Zingeving: zinvol leven, levenslust, blijven leren.
4. Kwaliteit van leven: genieten, lekker in je vel zitten, balans.
5. Meedoen
6. Dagelijks functioneren

Mensen vullen dit spinnenwebdiagram in aan het begin van de eerste sessie en aan het eind van het traject. Zo kun je meten wat het traject heeft opgebracht. Met het spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Ook is het een instrument dat kan worden ingezet als opmaat naar een gesprek over mentale gezondheid en welzijn.

Meer informatie over positieve gezondheid vind je hier: https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/?gclid=Cj0KCQiA47GNBhDrARIsAKfZ2rD2sg2_YhHkgIRyEyskL5UTqWm6jULfmtH99IGjex7J30amAbAOUhEaAtahEALw_wcB

7. Hoe zorgt u voor borging van het initiatief? Als u gaat voor een meerjarig initiatief en ondersteuning: er wordt geen toezegging gedaan voor meerjarige toekenning. We streven uiteraard wel naar duurzame inzet om te zorgen voor effectiviteit en resultaat.

Wij voeren op het moment allebei een coachingspraktijk. Deze samenwerking is een uitbreiding en verdieping van de activiteiten die wij daar leveren. Wij zien op dagelijkse basis binnen onze praktijkvoering dat een mindfulness traject een enorme meerwaarde kan leveren voor heel veel mensen. Doordat het een aanvulling en verdieping is op onze reeds bestaande activiteiten binnen onze coachingspraktijken is het relatief simpel om dit project ook de komende jaren verder uit te bouwen en aan te bieden voor de inwoners van Middelburg en omstreken.

8. Sluit het initiatief aan op bestaand beleid/bestaande initiatieven?

Het initiatief sluit zeker aan bij bestaand beleid/bestaande initiatieven.

De laatste 4 tot 5 jaar hebben wij in Zeeland een enorme verschuiving zien ontstaan op het coachingsvlak. Een jaar of 5 geleden lag er toch nog wat schroom op om naar een coach te gaan. Terwijl dit destijds in de randstad al de gewoonste zaak van de wereld was. Inmiddels is dit in 2023 ook meer en meer de normaalste zaak van de wereld aan het worden in Zeeland. Op het vlak van mindfulness/ meditatie/ademhalingsoefeningen zien we helaas nog altijd wat weerstand die voornamelijk komt door onwetendheid en onjuiste vooroordelen. Gelukkig zijn er de afgelopen jaren veel wetenschappelijke studies uitgevoerd naar mindfulness waardoor het ook vaker en vaker wordt ingezet op de werkvloer en door huisartsencollectieven. Op dergelijke initiatieven sluiten wij graag aan met ons aanbod.