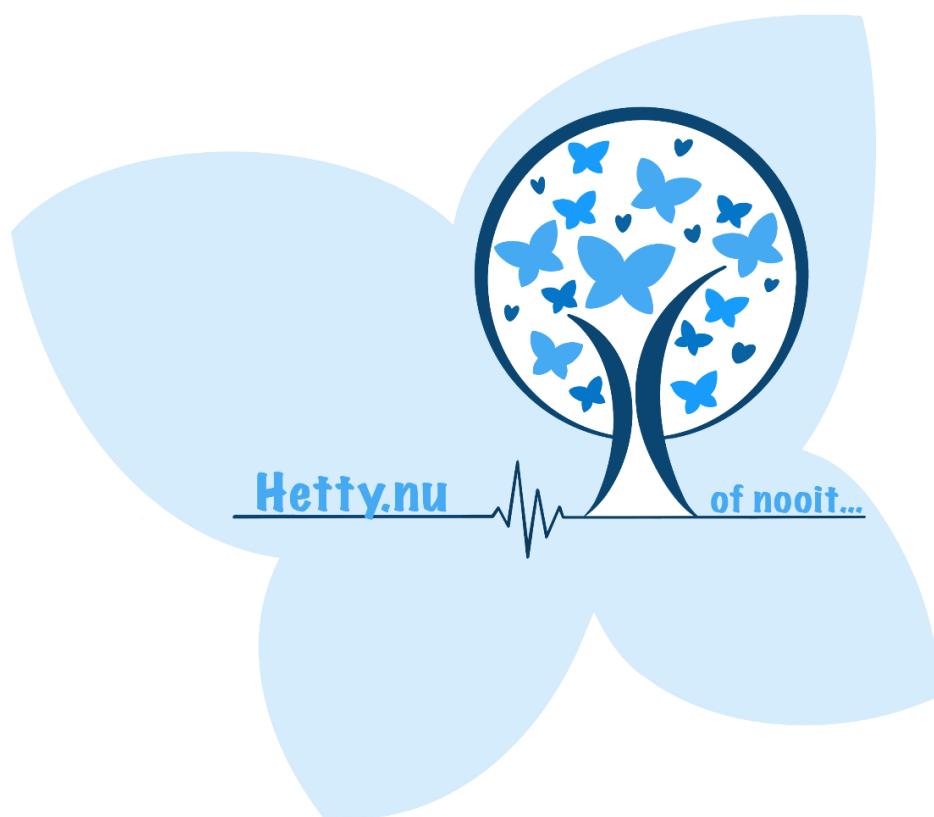




Whitepaper
Hartcoherentie
in de organisatie
voor de 55+ werknemer

Hetty Jungschläger

hetty.nu

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	3
HeartMath Methode.....	4
Resultaten	5
Conclusies	6
Eindconclusie	5
Hetty Jungschläger, HeartMath gecertificeerd coach.....	8
Bibliografie	9



INLEIDING

Werken aan duurzame inzetbaarheid

70% van de werknemers vindt zijn of haar werk stressvol en ervaart hierdoor gezondheidsklachten, zegt Vitaliteitsnetwerk Nederland. Bij 37% van de werknemers is stress zelfs de reden voor verzuim. Gemiddeld duurt een ziekmelding door stress wel 294 dagen, waardoor de verzuimkosten hoog oplopen. Investeert u in de gezondheid van medewerkers, dan kunt u per werknemer per jaar bijna € 9000 aan stress gerelateerde verzuimkosten besparen. Fitte werknemers zijn productiever en melden zich minder vaak ziek. (onvz.nl, 2025)

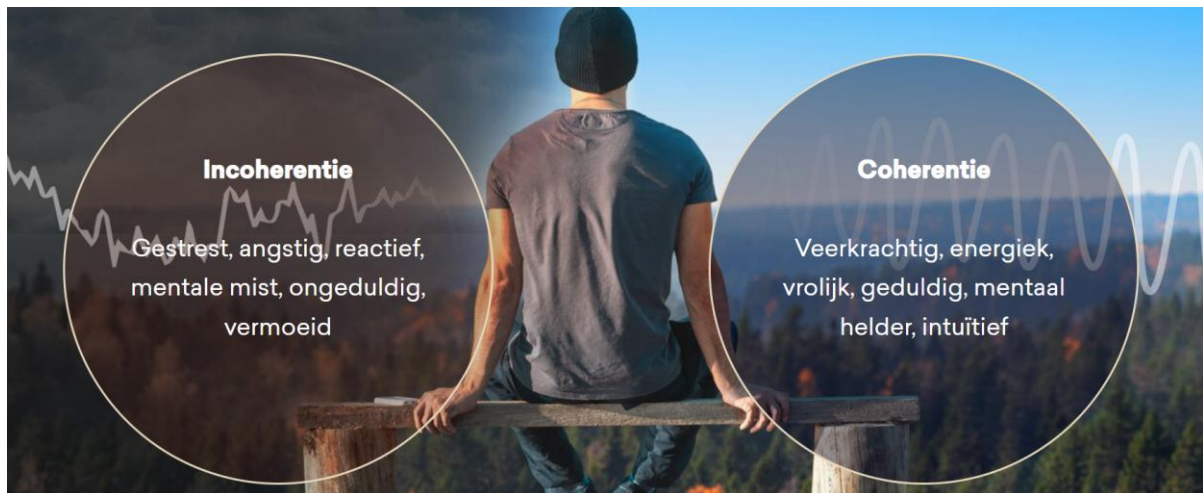
Oud is niet out!

De participatie van oudere werknemers is een bekende tendens geworden. Van werknemers wordt steeds meer verwacht om langer te werken dan het 65^e levensjaar. In 2009 toonde onderzoek aan dat de inzetbaarheid van de oudere werknemer niet altijd optimaal is. Zo'n 40% geeft aan ongemakken van het ouder worden te ervaren en daarvan geeft 60% aan moeilijkheden in het werk te ervaren. (Koolhaas et al, 2009)

Uit onderzoek in 2025 blijkt dat werknemers van 55 jaar en ouder geconfronteerd worden met stereotypering. Deze negatieve beeldvorming heeft impact op het gedrag van de oudere werknemer en zijn/haar collega's. Uitsluiting vindt subtiel en onbewust plaats. Gevolg: minder interesse, motivatie en lagere prestaties. Aanbevelingen in het onderzoek waren onder anderen: duurzame oplossingen alle relevante aspecten, waaronder de mentale gezondheid. Kijk naar wat nog wel kan in plaats van wat niet meer lukt. Oud is niet out. Een integrale holistische benadering waarin flexibiliteit, preventie, ondersteuning en positieve beeldvorming samenkomen, is essentieel om gezond langer te werken. (Godderis et al, 2025)

HeartMath methode

Organisaties als de Nederlandse politie, DSM en Zilveren Kruis zetten HeartMath in om de werkdruk te verlagen, gezondheid te verbeteren en productiviteit te vergroten. Door hartcoherentie leert men beter omgaan met stress en emoties met eenvoudige oefeningen waarmee je direct kunt beginnen.



HEARTMATH METHODE

Met de HeartMath methode kunt u het prestatievermogen én het welbevinden van uw medewerkers sterk verbeteren.

De kern van de methode bestaat uit het verhogen van de hartcoherentie middels wetenschappelijk bewezen technieken, gecombineerd met biofeedback apparatuur. Het effect is meteen zichtbaar op een scherm.



Dit geeft medewerkers de tools om:

- Stress te reduceren
- Emoties te reguleren
- Veerkracht op te bouwen en vast te houden

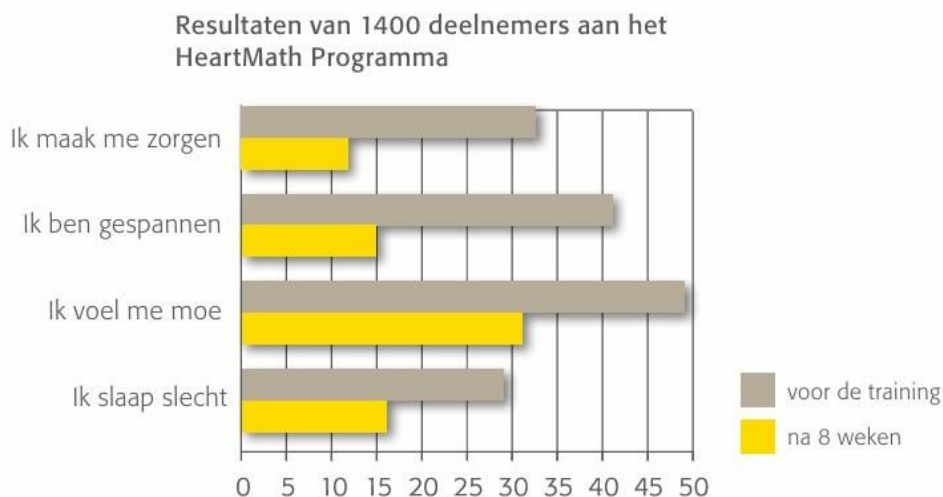
HeartMath trainingen hebben al in veel organisaties hun meerwaarde bewezen en kunnen een belangrijk hulpmiddel zijn om uw personeel duurzaam inzetbaar te houden.

De trainingen worden toegesneden op de behoefte van de desbetreffende organisatie, waarbij Daarbij kunnen we ons richten op het trainen van een team of

In Nederland zijn inmiddels trainingen verzorgd door HeartMath gecertificeerde hartcoherentie coaches en trainers. Onder anderen voor de politie , Unilever, Shell, Philips, DSM, RABO, ABN-AMRO, Deloitte, Ministerie van Economische zaken, Hamelink & van den Tooren, RWS en de Nederlandse Spoorwegen.

RESULTATEN

Sinds 1991 ontwikkelt het HeartMath Instituut betrouwbare, wetenschappelijk gevalideerde tools die mensen helpen om hun stress beter te reguleren. Ook in Nederland wordt ruim tien jaar onderzoek gedaan naar HeartMath technieken.



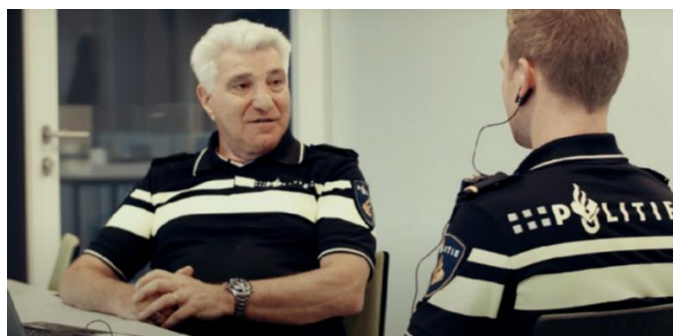
Daar waar het programma wordt toegepast, stijgt het prestatieniveau, wordt er beter gecommuniceerd en samengewerkt, verbeteren beslissingen en staan mensen open voor de klant en collega's. De deelnemers voelen zich meer gewaardeerd en verbonden met de organisatie. Uitbreide informatie is te vinden via de link: [HeartMath Europe - Onderzoek in Nederland](#)

Nederlandse politie

Sinds 2012 heeft HeartMath Europe al meer dan 60.000 medewerkers binnen de Politie getraind. Uit een onderzoek onder 104 medewerkers van de politie Noord Nederland die een HeartMath coaching hadden ondergaan bleek dat de resultaten ook na 23 maanden nog steeds positief waren.

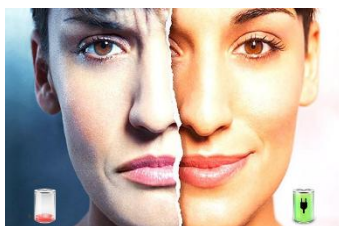
Het onderzoeksbureau Soffos zegt daarover in de slotconclusie: *"Dat betekent dat de trainers van de politie op het terrein van hartcoherentie de cliënten dusdanig getraind hebben dat ze dit gemiddeld genomen na 23 maanden nog steeds in praktijk kunnen brengen. Daarmee is de waarde van de training op de langere termijn voor de trainees in deze grote groep van 104 respondenten significant."*

Via de link naar You Tube is te zien in een video van vijf minuten hoe de Nederlandse politie hartcoherentie inzet. Politieagenten vertellen zelf wat hartcoherentie beoefenen voor hen betekent. <https://youtu.be/Wzm1L5FU-Rc?si=76ROr9M24T5rjufW>



CONCLUSIES

HeartMath is een wetenschappelijk onderbouwd gezondheidsprogramma



en zeer geschikt om binnen organisaties in te zetten als het gaat om duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Deelnemers ervaren meer balans, meer energie, meer vreugde, meer verbinding en meer focus.

Met de juiste apparatuur krijgen deelnemers een inzicht in hun eigen coherentie



waardoor gezien kan worden waar er nog ruimte is voor verbetering. Door geregeld te meten leren deelnemers beter hun lichaam kennen. Dit zijn hulpmiddelen voor mensen die graag zichtbare feedback hebben op hun resultaat.

Foto: links Moonbird en rechts de Inner Balance Coherent Plus

Hartcoherentie in de organisatie en de 55+ werknemer



omdat oudere werknemers waardevolle ervaring en kennis hebben, maar ook specifieke behoeften om inzetbaar te blijven en verzuim te voorkomen. Organisaties kunnen profiteren van de loyaliteit en expertise van oudere werknemers.

EINDCONCLUSIE

Wat ooit als 'soft' werd gezien, blijkt in toenemende mate hard science. Inzichten uit de neurowetenschap en hart-brein-onderzoek laten zien dat positieve menselijke verbindingen essentieel zijn voor de mentale en fysieke gezondheid.

Het reguleren van stress en het onderhouden van kwalitatief sterke relaties wordt beschouwd als een cruciale pijler van duurzame gezondheid en veerkracht.

Het investeren in de gezondheid van medewerkers, zeker ook de 'oudere medewerker' kan veel opleveren. Het kan per jaar bijna € 9000 per medewerker opleveren. Een fitte werknemer is productiever en meldt zich minder vaak ziek. (onvz.nl, 2025)

Met het inzetten van hartcoherentie heeft u een gedegen, betaalbaar én wetenschappelijk onderbouwd programma in handen. Bovendien is het laagdrempelig, effectief en ook nog eens leuk om te volgen.

Zie ook onderstaande review geschreven door Erik de Bruin van Techniek College Rotterdam, die een hartcoherentietraining volgde bij HeartMath gecertificeerd coach Hetty Jungschläger,



Eric de Bruin · 14:08

Beste Hetty,

Bij deze wil ik jou bedanken voor het begeleiding wat je mij hebt geboden in een periode dat het allemaal te veel is geworden in mijn werkzaamheden. Daarmee heb je me geholpen op alle vlakken, op het gebied van persoonlijkheid, reflecteren, eigenaarschap, hoe je kijkt naar dingen en vooral het tot jezelf betrekken. Dus bij deze mijn aanbeveling dat ik de begeleiding super vond en het kundige van jouw kant was dat je eigenlijk heel snel de vinger op de zere plek kon leggen. Waardoor er eigenlijk niet veel ruimte was om het verhaal iets om te buigen om uiteindelijk het spiegeltje voorgehouden te krijgen.

Dat is het verhaal, je zegt dit, maar dat is dat, welke rol speelde ik daar zelf in, je had dit snel door en heb ik ontzettend veel geleerd en mijn dank is groot daarvoor.

Ik kan ieder aanbevelen voor coatings training Werken aan veerkracht met je hart'

Ik kan iedereen de training aanbevelen
"Werken aan veerkracht met je hart"



Ooit was ik 'die oudere collega' en ik weet hoe het is om niet altijd meer ontspannen aan het werk te zijn.

Fotografie: Esther Bekker

HETTY JUNGSLÄGER

noemt zichzelf dé hartcoherentiecoach en is gespecialiseerd in het geven van hartcoherentietrainingen op het gebied van stress, gewichtsverlies, stoppen met roken en autisme bij hoger opgeleiden.

In 2009 behaalde zij haar Master of Advanced Nursing Practice, wat nu bekend staat als verpleegkundig specialist. Tijdens haar herstel van een burn-out kwam zij in aanraking met hartcoherentie en zet dat nog steeds dagelijks in.

In 2019 heeft zij zich omgeschoold tot hartcoherentie expert bij HeartMath Europe met verschillende specialisaties.

Zij combineert graag haar medische kennis met de technieken van hartcoherentie zodat coachees in staat zijn om het beste uit zichzelf te halen.

Inmiddels is zij zelf 40 kilo afgevallen, kon zij voor zichzelf beginnen als ondernemer, is zij spreker over hartcoherentie en is zij op haar 70^e jaar nog steeds fit en volop met plezier aan het werk.

 **HeartMath**
Gecertificeerd Coach

BIBLIOGRAFIE

ONDERBOUWING

Opsomming van bronnen die voor de totstandkoming van deze whitepaper zijn geraadpleegd, in volgorde van benoemen.

1. onvz.nl website geraadpleegd op 22-08-2025
[HeartMath: beter ademen, minder stress voor je medewerkers | ONVZ](#)
Artikel: HeartMath: beter ademen, minder stress voor je medewerkers
2. TBV-Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde
17 / nr 7 / september 2009
Bevorderen van duurzame inzetbaarheid van de oudere werknemer
Langer doorwerken gaat niet vanzelf
W. Koolhaas, S. Brouwer, J.W. Groothoff, B. Sorgdrager, J.J.L. van der Klink
3. Gezond langer werken
KU Leuven Metaforum visietekst 23
Voorgesteld 10 maart 2025
L. Godderis et al.
4. HeartMath Europe
Website van [HeartMath Europe - Onderzoek in Nederland](#)

