

Factsheet

Welke factoren binnen het Terug in Balans traject zijn verantwoordelijk voor de waargenomen effectiviteit?

Door:

An van de Steen

Onderzoeksgroep

30 oud-deelnemers

Onderzoek naar de effectiviteit van het traject Terug in Balans

Inleiding

Dit onderzoek bij SPAT Verandert richt zich op de effectiviteit van het traject Terug in Balans. Het doel is het achterhalen welke factoren bijdragen aan het herstel van medewerkers met psychische klachten en hoe deze interventie duurzame inzetbaarheid bevordert.

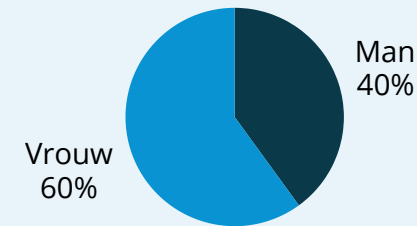
Onderzoekspopulatie

Aan het onderzoek namen 30 oud-deelnemers van het traject Terug in Balans deel, verspreid over verschillende organisaties en sectoren. Alle deelnemers hadden voorafgaand aan het traject te maken met psychische klachten, variërend van stress en overspannenheid tot burn-out. De meerderheid keerde na afloop weer succesvol terug naar werk. Hun ervaringen en inzichten vormen de basis voor de conclusies en aanbevelingen in dit onderzoek.

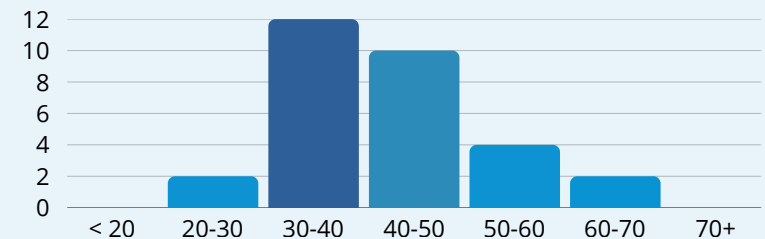
Onderzoeksopzet

Het onderzoek combineerde kwantitatieve en kwalitatieve methoden. Eerst werd een enquête verstuurd naar oud-deelnemers van het traject Terug in Balans, gevolgd door verdiepende interviews met een selectie van respondenten en de hoofdcoach.

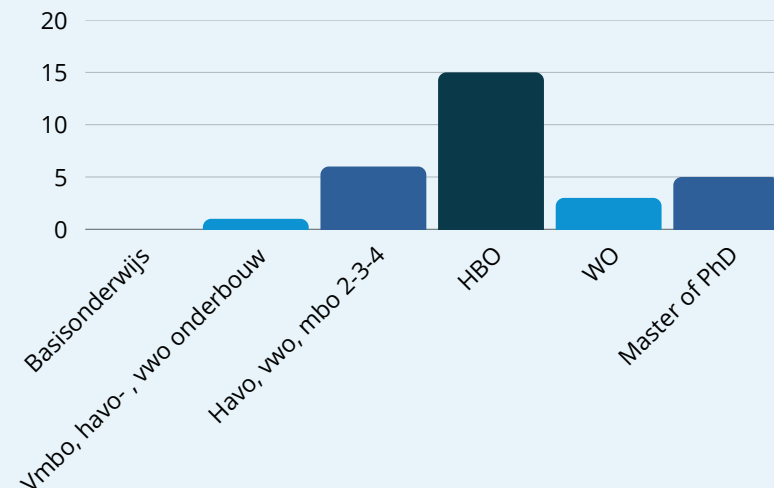
Geslacht



Leeftijd (jaar)



Opleidingsniveau



Terug in Balans

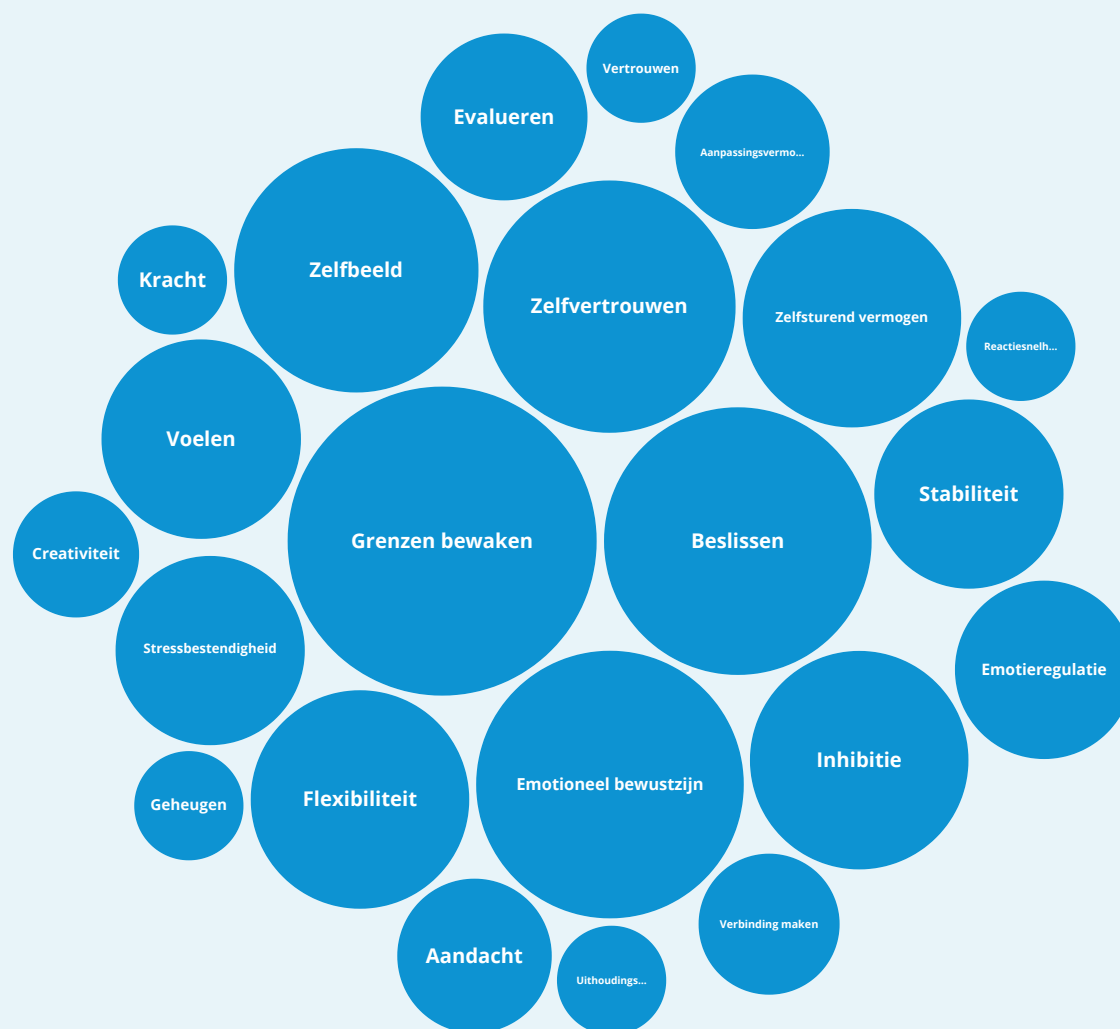
In het kort

Terug in Balans is een hersteltraject voor medewerkers met psychische klachten, zoals stress, overspannenheid of burn-out. In twaalf weken werken deelnemers samen met een coach aan fysiek, mentaal en emotioneel herstel via de methode Intelligent Bewegen®. Met oefeningen in beweging en in de natuur reflecteren zij op hun gedrag, leren nieuwe vaardigheden aan en ontwikkelen duurzaam gedrag om in balans te blijven.

Ontwikkelingen vaardigheden

Uit het onderzoek blijkt dat deelnemers na het traject Terug in Balans voornamelijk groei ervaren in emotionele en cognitieve vaardigheden. Het **bewaken van grenzen, beslissen, zelfvertrouwen, zelfbeeld** en **emotioneel bewustzijn** worden het meest versterkt. Deze vaardigheden helpen deelnemers om beter te reageren op stress, bewuster keuzes te maken en hun energie te behouden. Dit zijn belangrijke voorwaarden voor duurzaam herstel en inzetbaarheid.

Welke vaardigheden zijn versterkt door het Terug in Balans traject?

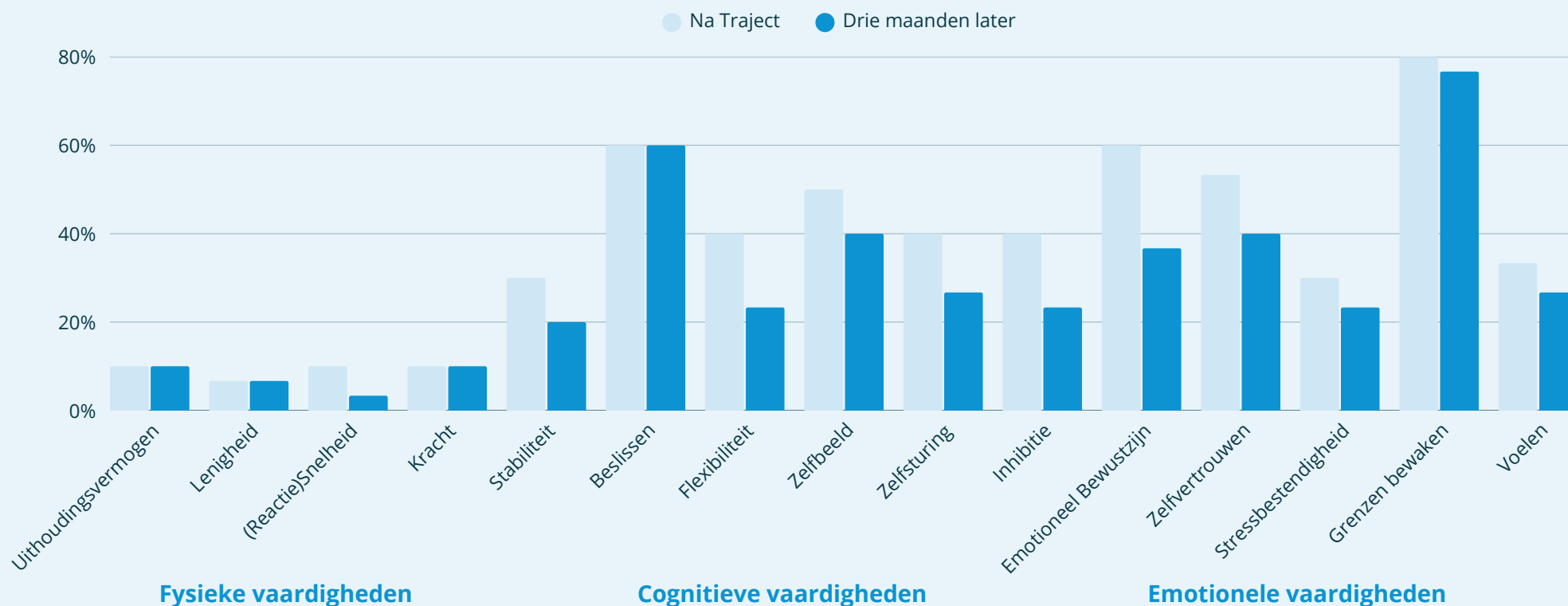


Duurzaam effect

Welke vaardigheden passen deelnemers drie maanden na het traject nog steeds toe?

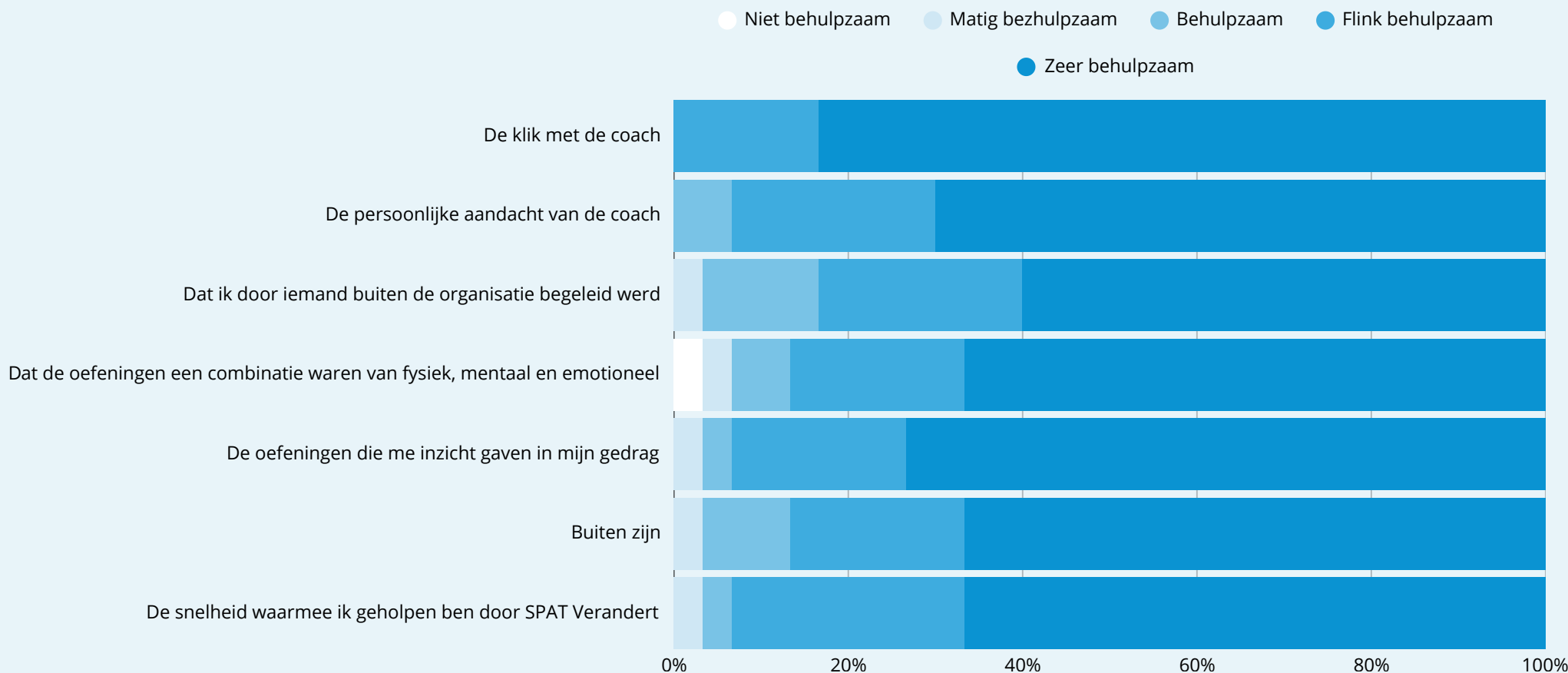
Minimaal drie maanden na afloop van het traject geven deelnemers aan dat ze veel van de aangeleerde vaardigheden nog steeds actief toepassen, zowel in hun werk als privé.

Vooraf de vaardigheid **grenzen bewaken** laat een sterke stijging zien van 80% en **blijft ook drie maanden na afloop vrijwel op hetzelfde niveau**. Beslissen blijft stabiel, terwijl zelfvertrouwen, zelfbeeld en emotioneel bewustzijn iets teruglopen, maar duidelijk verankerd blijven in het dagelijks functioneren. Dit bevestigt dat Terug in Balans leidt tot blijvende gedragsverandering en duurzame balans.



De belangrijkste factoren in de ervaren effectiviteit

Deelnemers ervaren het traject Terug in Balans als bijzonder waardevol. Uit de resultaten blijkt dat met name de volgende factoren als het meest behulpzaam worden beoordeeld: **de klik met de coach, de persoonlijke aandacht, de oefeningen die inzicht geven in gedrag, het buiten zijn** en de **snelheid van hulpverlening**. Daarnaast blijkt dat de combinatie van fysieke, mentale en emotionele oefeningen, evenals de begeleiding door iemand buiten de organisatie, sterk bijdraagt aan het herstel. Deze resultaten laten zien dat de mensgerichte aanpak, de methode van Intelligent Bewegen® en de directe start cruciale factoren zijn in het succes van het traject.



Werkprestatie

Duurzaam herstel en terugkeer naar werk

Uit het onderzoek blijkt dat **90% van de deelnemers tijdens of na het traject teruggekeerd is naar werk**. 80% hervatte het werk bij de eigen werkgever, en 10% bleef met vergelijkbare klachten in verzuim.

Minimaal drie maanden na afronding van het traject is meer dan 90% niet opnieuw uitgevallen vanwege psychische klachten. Deze bevindingen wijzen op een duurzaam effect van het traject op herstel en inzetbaarheid.

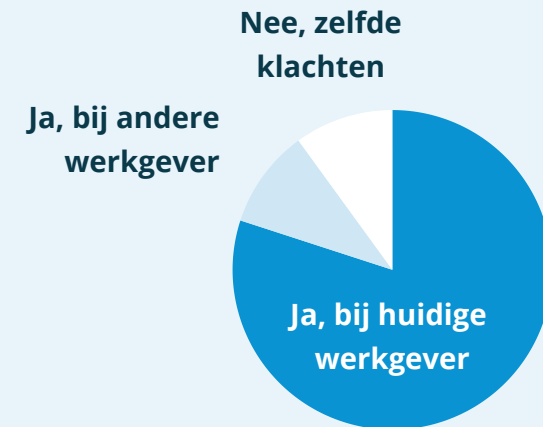
Conclusie

Het praktijkgerichte onderzoek naar het traject Terug in Balans toont aan dat de interventie een significante positieve invloed heeft op zowel herstel als duurzame inzetbaarheid van medewerkers met psychische klachten.

De analyse van de vaardigheden laat zien dat grenzen bewaken, beslissen en zelfvertrouwen het meest versterkt worden. Waarbij deze vaardigheden drie maanden later grotendeels behouden blijven.

Het onderzoek concludeert dat Terug in Balans niet alleen leidt tot snel herstel, maar ook tot blijvende gedragsverandering, waardoor medewerkers beter in staat zijn hun balans te behouden.

Deelnemers die tijdens of na het traject teruggekeerd zijn naar werk



Ben je sinds het afronden van het traject nog uitgevallen door psychische klachten?



SPAT Verandert B.V.

**Beukenrodelaan 2
3941 ZP Doorn**

**info@spatverandert.nl
0343 - 234 320**

