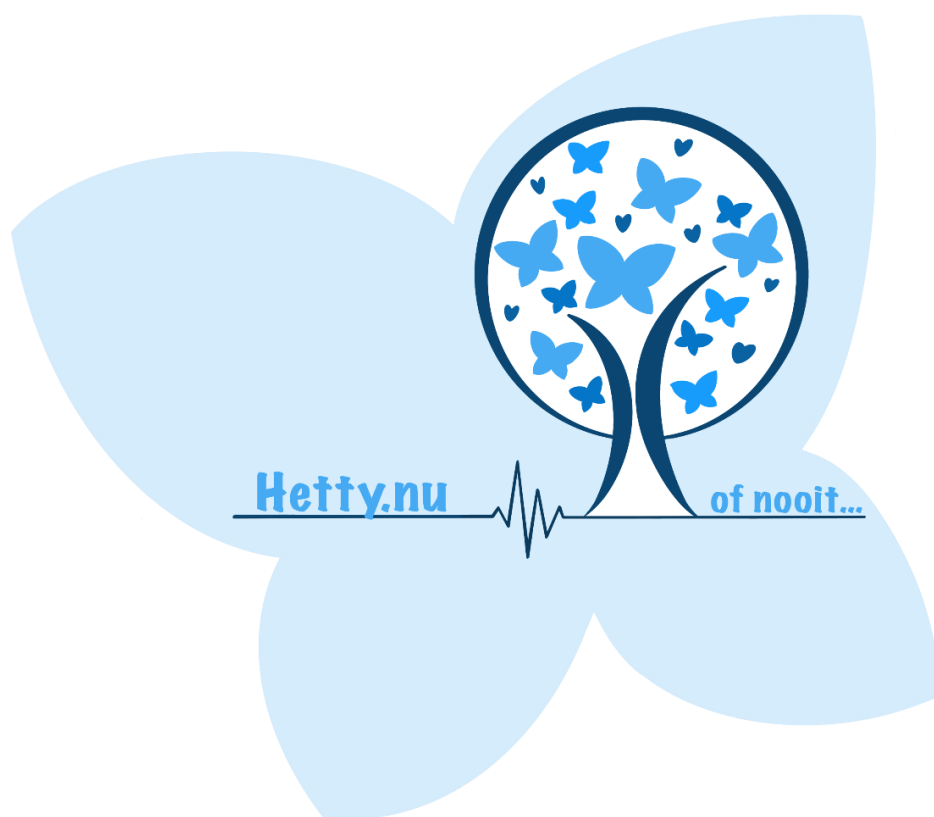




Whitepaper
Hartcoherentie
in de organisatie
voor de 55+ werknemer

Hetty Jungschläger

hetty.nu

Versie januari 2026

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	3
HeartMath Methode.....	4
Resultaten	5
Conclusies	6
Eindconclusie	7
Reviews van 55+jaar deelnemers.....	8
Hetty Jungschläger, gecertificeerd HeartMath coach en verpleegkundig specialist (NP).....	9
Bibliografie	10



INLEIDING

Van alle werknemers vindt 70% zijn of haar werk stressvol en ervaart hierdoor gezondheidsklachten, zegt Vitaliteitsnetwerk Nederland. Bij 37% van de werknemers is stress zelfs de reden voor verzuim. Fitte werknemers zijn productiever en melden zich minder vaak ziek. (onvz.nl, 2025)

In 2023 bedroeg het ziekteverzuimpercentage 5,3% in Nederland. Ouderen verzuimen niet vaker, maar wanneer werknemers ouder worden, is de kans groter dan zij langer verzuimen.

Steeds meer mensen hebben een chronische aandoening waardoor men mogelijk meer is gaan verzuimen. Bovendien blijven mensen tot hogere leeftijd aan het werk waardoor er (ook) meer mensen met een chronische aandoening aan het werk zijn. Daarnaast neemt het aantal werkenden met burn-outklachten en andere mentale problemen al jaren toe. Doorgaans verzuimen mensen langer door psychische aandoeningen dan door lichamelijke aandoeningen. (Volksgezondheid en Zorg)

Ten tijden van arbeidskrapte verzuimen werknemers gemiddeld meer omdat zij niet bezorgd zijn om baanverlies en zich daardoor vaker ziek durven te melden ten opzichte van perioden van een ruime arbeidsmarkt. Dit wordt ook wel het 'discipline effect' genoemd.

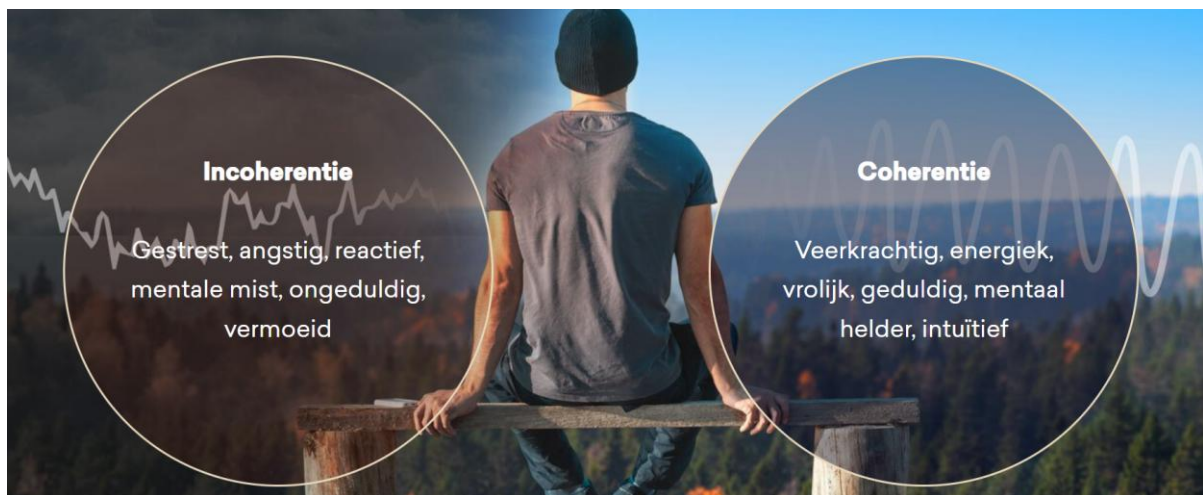
Oud is niet out!

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)

Kosten ziekteverzuim

De totale kosten van ziekteverzuim bedroegen in 2023 naar schatting ruim €23 miljard voor Nederland, met gemiddelde kosten per zieke werknemer tussen de €250-€400 per dag, meldt Volksgezondheid en Zorg.

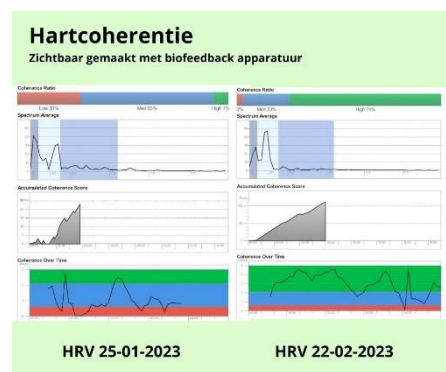
Investeert u in de gezondheid van medewerkers, dan kunt u per werknemer per jaar bijna € 9.000 aan stress gerelateerde verzuimkosten besparen (onvz.nl, 2025)



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, waarbij de hartritmevariabiliteit (een stress parameter) gemeten kan worden.



Dit geeft medewerkers de tools om:

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

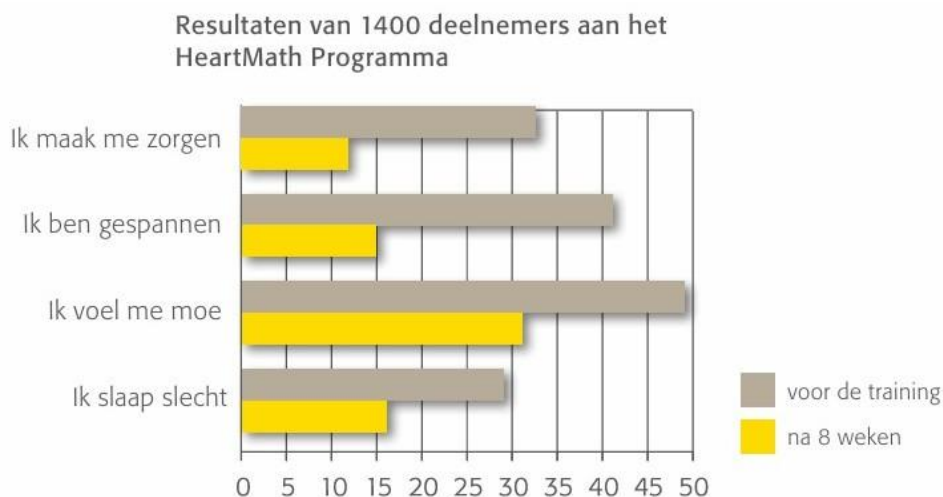
HeartMath trainingen hebben al in veel organisaties hun meerwaarde bewezen en kunnen een belangrijk hulpmiddel zijn om uw personeel duurzaam inzetbaar te houden.

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.



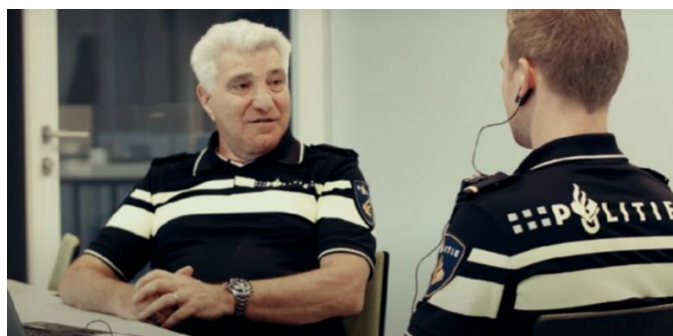
Daar waar het programma wordt toegepast, stijgt het prestatieniveau, wordt er beter gecommuniceerd en samengewerkt, verbeteren beslissingen en staan mensen open voor de klant en collega's. De deelnemers voelen zich meer gewaardeerd en verbonden met de organisatie. Uitgebreide informatie is te vinden 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.

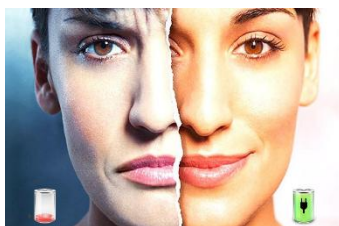
Het onderzoeksbureau Soffos zegt daarover in de slotconclusie: *"Dat betekent dat de trainers van de politie op het terrein van hartcoherentie de cliënten dusdanig getraind hebben dat ze dit gemiddeld genomen na 23 maanden nog steeds in praktijk kunnen brengen. Daarmee is de waarde van de training op 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. [Klik hier om deze video te bekijken.](#)



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.

Organisaties als de Nederlandse politie, DSM en Zilveren Kruis zetten HeartMath in om de werkdruk te verlagen, gezondheid te verbeteren en productiviteit te vergroten.

Onderzoeksbureau Soffos laat weten in hun slotconclusie



dat de waarde van deze training op langere termijn voor een groep van 104 deelnemers significant te noemen is. Gemiddeld genomen brengen deze deelnemers de geleerde skills na bijna twee jaar nog steeds in de praktijk.

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 van oudere medewerkers 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.

WAT DEELNEMERS ZEGGEN...

De mooiste waardering komt van deelnemers zelf, die een training bij mij hebben gevolgd. Hun ervaringen zeggen meer dan ik zelf ooit zou kunnen vertellen.

Zo ook onderstaande review geschreven door Erik de Bruin van Techniek College Rotterdam. Hij volgde een hartcoherentie training van acht weken, deels face-to face en deels online via Teams.



Beste Hetty, bij deze wil ik jou bedanken voor de begeleiding die je mij geboden hebt in een periode dat het allemaal teveel 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 op jezelf betrekken. Dus bij deze mijn aanbeveling dat ik de begeleiding super vond. Het kundige van jouw kant was dat je eigenlijk heel snel de vinger op de zere plek kon leggen. Hierdoor was er niet veel ruimte om het verhaal iets om te buigen om uiteindelijk het spiegeltje voor gehouden te krijgen. Dit 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 van geleerd. Mijn dank is groot daarvoor. Ik kan iedereen deze training aanbevelen.

Aanrader! Ik heb zoveel geleerd. Ook de uitwisseling met mede-cursisten in een kleine groep is van meerwaarde. Hetty heeft een aanstekelijk enthousiasme, is zeer kundig en creëert een prettige en veilige setting.

Sylvie Boks

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

Erik de Bruin

Hetty heeft d.m.v. online en persoonlijke gesprekken wetenschappelijke kennis over hartcoherentie aan mij overgedragen. Ik beveel Hetty van harte aan.

Mirjam Pijpers

Deze hartcoherentietraining heeft mij veel rust gebracht. Zonder zweverig gedoe. Hetty is een prettige coach, waarbij je jezelf kunt zijn en de regie bij jezelf blijft.

Lia Turlings



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 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 en bij Blijven Ademen in België. Zij behaalde 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



BLIJVEN ADEMEN



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. Volksgezondheid en Zorg geraadpleegd op 12-01-2026
[Ziekteverzuim | Volksgezondheid en Zorg](#)
[Ziekteverzuim | Kosten | Volksgezondheid en Zorg](#)
3. 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
4. Gezond langer werken
KU Leuven Metaforum visietekst 23
Voorgesteld 10 maart 2025
L. Godderis et al.
5. HeartMath Europe
Website van [HeartMath Europe - Onderzoek in Nederland](#)
6. AI maakte een rekenvoorbeeld op 12-01-2026:
Als een medewerker €200 per dag verdient, en 100% doorbetaald wordt (volgens CAO), kost dit €200 per dag. Is de werknemer 20 dagen ziek per jaar, dan zijn de directe loonkosten €4.000. Inclusief andere kosten (pensioen, vervanging) kan dit oplopen tot €6.000 - €8.000+ per jaar voor die ene medewerker, exclusief de langdurige WGA-lasten die werkgevers kunnen dragen.
Het is dus cruciaal om ziekteverzuim te minimaliseren, niet om te "besparen" op de doorbetaling zelf.