

Samenvatting van:

Effect van de MatriXmethode op drukke hoofden en AD(H)D

Voorwoord Projectleider Walter Franssen, MatriXmethode Instituut

Het onderzoek van drukke hoofden bij AD(H)D heeft plaatsgevonden van 1 februari tot 27 mei 2011 en is uitgevoerd door Martijn Kluitmans, afstudeerstudent aan de Fontys Hogescholen in Eindhoven, richting Toegepaste Psychologie. Het onderzoek is een praktijkgericht onderzoek en geen wetenschappelijk onderzoek. Het is niet zozeer de onderzoeksopzet die wij hebben gehanteerd die afwijkt, maar vooral de duur van het onderzoek. Wel zijn de resultaten opgeslagen en geanalyseerd in SPSS, een pakket dat voorspellende analyses doet en vooral gebruikt wordt bij gedegen kwantitatief onderzoek. Veel mensen zijn nieuwsgierig of de MatriXmethode na één jaar nog effectief is, we hebben dat (nog) niet onderzocht. Voor dit onderzoek, maar bovenal voor deze doelgroep, is nu wel de toepasbaarheid en de effectiviteit van de MatriXmethode onderzocht op een termijn van zes weken. Wanneer u als lezer van deze samenvatting graag het hele onderzoek wilt ontvangen in PDF-formaat, dan verzoek ik u contact op te nemen met mij onder vermelding van de reden en waarvoor u het gaat gebruiken. Stuur u dan een email naar walter@matrxmethodeinstituut.nl en geef daarbij aan of u dit particulier wilt of als professional.

Walter Franssen, Projectleider MatriXmethode Instituut

Voorwoord onderzoeker Martijn Kluitmans

Voor u ligt het eindresultaat van vier maanden hard werken aan dit afstudeeronderzoek dat is uitgevoerd in opdracht van het MatriXmethode Instituut, waarin ik de effecten van de MatriXmethode op volwassenen met ADHD heb onderzocht. De keuze voor deze opdrachtgever is een zeer bewuste geweest. Ik ben namelijk zelf iemand met ADHD en ben met de opleiding Toegepaste Psychologie gestart met het doel later mensen met ADHD te kunnen helpen in het leren omgaan met deze stoornis. Dit doel heb ik nog steeds voor ogen en hoop door middel van dit onderzoek daar al aan bijgedragen te hebben. Het is in ieder geval een feit dat één uur coaching met MatriXmethode effect gehad heeft op de deelnemers. Ik ben trots op mezelf dat ik de opleiding bijna afgerond heb zonder hulp van medicatie, dit is niet altijd makkelijk geweest gezien de aandachtsproblematiek die ik, net zoals de deelnemers aan dit onderzoek, ervaar. Naast de onderzoeksvaardigheden, die nodig waren voor deze scriptie, heb ik aan een andere kerncompetentie van de opleiding kunnen werken. Dit door de opleiding tot MatriXcoach die ik heb mogen doen.

Martijn Kluitmans, afstudeerstudent Fontys Hogescholen/Toegepaste Psychologie

Onderzoeksvraag

“Ervaren volwassenen met (kenmerken van) ADHD meer rust in het hoofd na coaching met de MatriXmethode en is er een verandering zichtbaar in de beleving van aandachtstekort-symptomen?”

Samenvatting

Dit kwantitatief onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Ingrid Stoop van het MatriXmethode Instituut, de persoon die de MatriXmethode heeft ontwikkeld. Er is onderzocht wat het effect van deze methode is bij volwassenen met (kenmerken van ADHD) op het creëren van rust in het hoofd, en/of een interventie met de MatriXmethode de beleving van aandachtstekort-symptomen verandert.

Er hebben 32 mensen deelgenomen aan dit onderzoek. Zestien deelnemers in een experimentele groep die coaching ontvingen, 16 deelnemers in een vergelijkbare controlegroep die geen coaching ontvingen. Het effect is gemeten door vragenlijsten die via internet en telefonisch zijn afgenomen. Er is een nulmeting, tweede meting (meteen na de coaching), derde meting (twee weken na de coaching) en een vierde meting (zes weken na de coaching) afgenomen. Naast het aanmaken van een databestand en een codeboek in het computerprogramma SPSS, waarin de gegevens verkregen uit het onderzoek zijn geanalyseerd, zijn er een aantal analyses gedaan om het effect van de MatriXmethode te toetsen. Met de analyse Cronbach's alpha is nagegaan of de beoogde constructen aan de homogeniteit voldeden. Om na te gaan of een verschil tussen de experimentele groep en controlegroep op toeval berust is de Mann-Whitney U-toets ingezet. Voor het meten van verschillen in de experimentele groep en de controlegroep zelf, en of dit op toeval berust, is de Wilcoxon Signed-ranktoets ingezet. Verder is er een Spearman's rangcorrelatie toets gedaan om na te gaan of er een verband bestaat tussen de rangordescores van de constructen 'belevinghoofd' en 'aandachtstekort'.

De volgende resultaten zijn voortgekomen uit de analyses omtrent het construct 'belevinghoofd)

Groep		Nulmeting	2 ^e meting	3 ^e meting	4 ^e meting	Effect
Experimentele groep	Mediaan	5,00	2,17	3,50	3,50	-1,50
	Minimum	2,50	1,17	2,33	2,33	-0,17
	Maximum	6,00	3,67	5,83	5,50	-0,50
	Aantal	16	16	16	16	16
Controlegroep	Mediaan	5,25	4,83	4,75	4,58	-0,67
	Minimum	3,00	3,33	3,67	4,00	+1,00
	Maximum	6,00	5,83	6,00	6,33	+0,33
	Aantal	16	16	16	16	16

Noot. Effect= nulmeting - 4^e meting.

Naast deze resultaten zijn hieronder de resultaten van de analyses omtrent het construct 'aandachtstekort' in kaart gebracht:

Groep		Nulmeting	3e meting	4e meting	Effect
Experimentele groep	Mediaan	5,88	4,06	4,72	1,17
	Minimum	3,33	3,11	2,67	0,66
	Maximum	6,78	6,56	6,67	0,11
	Aantal	16	16	16	16
Controlegroep	Mediaan	5,77	5,83	5,66	0,11
	Minimum	3,00	3,00	3,33	+ 0,33
	Maximum	6,78	6,56	6,78	+/-
	Aantal	16	16	16	16

Noot. Effect= nulmeting - 4^e meting.

Ook is getoetst wat de resultaten waren op het construct 'belevinghoofd' (eerste schema) en 'aandachtstekort' (tweede schema) van de groepen die wel/niet medicijnen gebruikten. Deze resultaten zijn hieronder zichtbaar:

Medicijngebruik		Nulmeting	2 ^e meting	3 ^e meting	4 ^e meting	Effect
Ja	Mediaan	5,00	2,25	3,66	3,25	1,75
	Minimum	4,17	1,17	2,33	2,83	1,34
	Maximum	5,33	3,67	4,67	5,50	+0,17
	Aantal	6	6	6	6	6
Nee	Mediaan	5,16	2,08	3,33	3,58	1,58
	Minimum	2,50	1,67	2,33	2,33	0,17
	Maximum	6,00	3,17	5,83	5,33	0,67
	Aantal	10	10	10	10	10

Noot. Effect= nulmeting - 4^e meting.

Medicijngebruik		Nulmeting	3 ^e meting	4 ^e meting	Effect
Ja	Mediaan	6,27	5,61	5,72	0,55
	Minimum	4,22	3,11	3,44	0,78
	Maximum	6,78	6,56	6,67	0,11
	Aantal	6	6	6	6
Nee	Mediaan	4,72	3,88	4,38	0,33
	Minimum	3,33	3,11	2,67	0,66
	Maximum	6,67	6,22	6,22	0,45
	Aantal	10	10	10	10

Noot. Effect= nulmeting - 4^e meting.

Hoofdconclusie

Er kan geconcludeerd worden dat een coachingsessie van één uur met de MatriXmethode ervoor zorgt dat volwassen met (kenmerken van) ADHD meer rust ervaren in het hoofd, en een verandering bewerkstelligt in de beleving van ervaren aandachtstekort-symptomen. De interventie met de MatriXmethode was erop gericht deelnemers een eigen strategie te laten ontdekken die rust creëerde in het hoofd. Deze conclusie is getrokken na analyse van de verkregen resultaten uit het meetinstrument dat gebruikt is bij dit onderzoek; de deelnemers die een interventie met de MatriXmethode hebben gehad significant lager scoren op de beleving van het hoofd nadat zij een uur gecoacht zijn en dus meer rust ervaren in het hoofd. De ervaren rust in het hoofd is gemeten door vragen die het construct "belevinghoofd" vormden en de beleving van aandachtstekort-symptomen door vragen die het construct "aandachtstekort" vormden. Een daling in de mediaanscores van deze constructen heeft de effectiviteit van de MatriXmethode bepaald. Het gevonden effect was het grootst in het veranderen van de beleving van het hoofd. Het effect hierop was het sterkst vlak na de coaching, twee weken na de coaching verminderde het effect, zes weken na de coaching bleef dit effect hetzelfde. Er was sprake van een significante daling in de scores tijdens alle meetmomenten, dit is toe te schrijven aan de interventie met de MatriXmethode.

Ook de scores van het construct "aandachtstekort" daalden. Het effect was het sterkst twee weken na de coaching, deze daling was significant. Zes weken na de coaching stegen de scores weer, alhoewel nog steeds lager in vergelijking met de scores voor de coaching. Deze daling was echter niet significant en niet met zekerheid toe te schrijven aan de MatriXmethode. De vergelijkbare controlegroep die geen coaching ontving, daalde eveneens bij beide constructen. Deze dalingen zijn echter niet significant en kunnen te wijten zijn aan toeval. Gezien het feit dat er niet specifiek gecoacht is op het veranderen van de beleving van aandachtstekort-symptomen, kan het kleinere effect op aandachtstekort verklaren.

Wat kan er nog verbeterd worden om het effect van MatriXcoaching te verhogen?

Herinneringsmail

Het advies is om na vier weken cliënten een mail te sturen met de vraag of men de geleerde strategie om rust te creëren toepast met de mededeling dat het effect van de coaching groter is als men bewust de eigen strategie ook daadwerkelijk gebruikt. Dit toont betrokkenheid naar de cliënt toe en dit herinnert de cliënt eraan om de strategie zelf toe te passen. Dit zou de effectiviteit op de langere termijn kunnen vergroten.

Instructies tekening 'vol hoofd'

Het viel de onderzoeker op dat er geen instructies voor handen waren die cliënten kunnen helpen bij het maken van de tekeningen die gebruikelijk zijn bij MatriXcoaching voorafgaand aan de coaching. Bij het contact met de deelnemers, voordat zij gecoacht waren, kwamen er vragen wat het nut van die tekeningen was en hoe zij dit het best konden aanpakken. Om die reden is door de onderzoeker een instructie gemaakt om cliënten op weg te helpen.

Het advies is om deze instructie en de tekeningen die gemaakt zijn door deelnemers aan dit onderzoek op de website van het MatriXmethode Instituut te plaatsen zodat (potentiële) cliënten een goed voorbeeld hebben.

Specifieke aandacht tijdens coaching voor 'aandachtstekort'

De verkregen resultaten uit dit onderzoek laten zien dat de MatriXmethode effectiever is in het veranderen van de beleving van het hoofd dan in het veranderen van de beleving van aandachtstekort-symptomen. Dit kan te wijten zijn aan het chronische karakter van deze symptomen, maar ook aan het feit dat er geen specifieke aandacht voor deze symptomen is tijdens de coaching.

Het advies is ruimte hiervoor in te calculeren tijdens de coaching. Hierbij kan gedacht worden een structuur aanbrengen in het hoofd die de cliënt kan helpen bij het organiseren van taken/activiteiten of een structuur die helpt om minder dingen kwijt te raken die nodig zijn voor taken/bezigheden. Dit hangt af van de specifieke behoeften van de cliënt. Kennis van de MatriXcoach over de symptomatologie van ADHD is hierbij aanbevolen.



Wat zijn de ervaringen van de deelnemers aan dit onderzoek met de MatriXmethode?

Bijna alle deelnemers konden een gevoel beschrijven wat bij hen overheerste enkele minuten na de coaching. Een enkele persoon was hiertoe niet in staat. De meeste deelnemers rapporteerde dat men meer rust in het hoofd ervoer en een ontspannen gevoel hadden. Ook orde en leegte werden genoemd. In een aantal gevallen was men verbaasd dat de MatriXmethode bij hen hielp, vooral de snelheid ervan wekte verbazing. Tot slot ervoer een deelnemer verwarring en angst dat de MatriXmethode niet gaat werken in de praktijk, omdat er geen nieuwe inzichten waren ontstaan voor deze persoon.

Op de vraag wat men fijn vond aan de coaching kunnen de antwoorden in grofweg twee categorieën worden verdeeld. Alle deelnemers hadden een mening. Er waren meningen over de MatriXmethode zelf en over de betreffende MatriXcoach. De meeste deelnemers roemden de snelle werkwijze van de methode en de systematische manier die de methode hanteert. Een aantal deelnemers waren positief over de persoon waardoor zij gecoacht zijn. De coach werd door hen als vriendelijk bestempeld. Wat verder een aantal maal gerapporteerd werd, is dat men zich begrepen en serieus genomen voelde door de coach. De helft van de deelnemers had geen mening over wat men graag anders had gezien bij de coaching. Een enkeling had geen verwachtingen. Ervaren onrust tijdens de coaching doordat er meerdere coachings in de betreffende zaal waren, werd door een aantal deelnemers genoemd als verbeterpunt. Deze meerdere coachings in dezelfde ruimte had echter met organisatie te maken, niet met de MatriXmethode zelf. Een deelnemer was teleurgesteld in het feit niks nieuws geleerd te hebben maar dit lag volgens deze persoon niet aan de methode. Tot slot was een deelnemer van mening dat de genomen stappen die bij MatriXcoaching horen kinderachtig overkwamen en deze persoon vond de methode erg direct en overweldigend.

De deelnemers hadden, op een enkeling na, het gevoel dat de methode een bijdrage zou gaan leveren aan het creëren van meer rust in hun hoofd. Men was over het algemeen wel wat sceptisch omdat men de methode nog niet had kunnen toepassen in de praktijk, en men kon daardoor nog niet met zekerheid zeggen of de methode echt een bijdrage zou gaan leveren. Een deelnemer vreesde van niet omdat deze persoon naar eigen zeggen niet erg visueel ingesteld was.

Op de vraag hoe vaak men de strategie, die als doel had meer rust te creëren, toegepast hadden na de eenmalige coachingsessie met de MatriXmethode, gaven de deelnemers uiteenlopende antwoorden. De meeste deelnemers hadden de strategie meerdere malen gebruikt. Een aantal deelnemers waren erg enthousiast en hadden het gevoel dat de strategie hen helpt bij het creëren van meer rust in het hoofd. Een deelnemer heeft dit niet meer gedaan, omdat deze persoon verklaarde niet visueel ingesteld te zijn, en daarom de strategie niet meer heeft gebruikt. In een paar gevallen bleek de methode volgens eigen zeggen niet te werken en een aantal andere deelnemers gaven aan er simpelweg niet meer aan gedacht te hebben.

Bijna elke deelnemer ervaarde rust na de coaching.

Verder zijn er een aantal zeer positieve antwoorden reacties over de MatriXmethode genoteerd.

Bijvoorbeeld:

“Op momenten dat ik voelde dat de drukte in mijn hoofd te groot werd, gebruikte ik de strategie. Ik kon door de Matrixmethode mijn hoofd een stuk leger maken door er dingen 'uit te halen' met de geleerde strategie. En dat voelde heel prettig!”

en

“Ik heb de techniek al vier keer gebruikt. Ik gebruik de techniek vooral als ik weer negatieve gedachten kreeg. Dan voel ik me gelijk rustiger. Ik ben geneigd de negatieve gevoelens weer op te roepen. Dat is mijn systeem dat ik probeer te doorbreken. Dan herhaal ik de MatriXmethode omdat ik wel het gevoel heb dat het baat heeft. Ik vond de coachingsessie een verrijking.”

Nawoord door de projectleiding Walter Franssen van het MatriXmethode Instituut

De MatriXmethode is een korte en effectieve methode gebleken. Ook hier geldt dat het niet dé oplossing is voor alle mensen en alle problemen. Wel hebben we onomstotelijk en onderbouwd aangetoond dat het voor de meeste personen met drukke hoofden met AD(H)D in de leeftijd van 18+ heeft geleid tot bewezen positieve resultaten. Zeker als men in ogenschouw neemt dat het slechts één coaching betreft door een relatief onervaren MatriXcoach (zijnde een collega student). We zijn er van overtuigd dat we deze doelgroep hebben verrijkt met een laagdrempelig en effectief hulpmiddel dat uniek in haar soort is met als kernwoorden respectvol, snel, zelfredzaam en simpel.

De aanbevelingen nemen we ter harte omdat ze het proces rond het coachen met de MatriXmethode versterken en daardoor het resultaat voor ons maar vooral voor de doelgroep verhogen. De herinneringsemail en de tekeninstructies zullen op korte termijn ingevoerd worden. In de tweede helft van 2011 zal een nieuwe onderzoeksstudent op het gebied van marketing aan de slag gaan om een nieuwe website en daaraan gekoppelde dienstverlening te implementeren per december 2011. De nieuwe website www.vollehoofden.nl is dan operationeel en zal zo een dienstverlening toevoegen om mensen met “volle hoofden” te coachen met de MatriXmethode. Deze site is bedoeld voor mensen met en zonder “label” AD(H)D die een vol hoofd ervaren. De doelgroep AD(H)D zal een bijzondere plaats krijgen op deze website, alsmede de MatriXcoaches die gespecialiseerd werken met deze doelgroep en voor deze dienstverlening verbonden zijn aan het MatriXmethode Instituut.

Nawoord door de bedenker van de MatriXmethode, Ingrid Stoop

Het rapport van Martijn geeft een serieuze onderbouwing weer van de effectiviteit van de MatriXmethode op volle hoofden en AD(H)D. Daar waar mensen mij vragen of de methode bewezen is, kan ik ze naar zijn onderzoek en rapportage verwijzen.

Op het moment dat Martijn het onderzoek deed, zijn hij en zijn medestudenten/stagiaires door mij in vier dagen persoonlijk getraind om deze MatriXmethode zelf toe te kunnen passen. Zij hebben Martijn's deelnemers aan zijn onderzoek gecoacht. Zij hebben, als net getrainde MatriXcoaches, de coachingconsulten van één uur uitgevoerd terwijl Martijn de metingen heeft gedaan. Er is dus geen constante factor.

Er komen meer en meer mensen, zeker ook jonge kinderen, met drukke en volle hoofden. Wij (MatriXcoaches) leren ze die hoofden denkbeeldig op te ruimen waardoor er weer ruimte komt zichzelf te ontwikkelen. Ordenen van eigen informatie is dus ook inzetbaar om handiger te leren. Ons doel om te bewijzen dat de MatriXmethode effectief is, is hiermee geslaagd.

