



# *Sense*lifting

## Pilot - Case Study

Plan van aanpak validatie strategie

*17-maart t/m 24 maart 2026*

---

# Inleiding

*Deze pilot verkent de mogelijke effecten van Sense Lifting. Resultaten zijn individueel en contextafhankelijk.*

## Doelgroep

- 70 deelnemers
  - Indeling groepen per leeftijdscategorie
  - Criteria:
    - mentale druk
    - geen acute crisis
    - bereid tot dagelijkse reflectie
- 

## Duur

- 7 dagen
  - 1 focus moment per dag (10–20 min)
  - 1 korte reflectie
- 

## Kader

*Dit is een ervaringsonderzoek. Er zijn geen prestaties of doelen. Alleen observatie.*

---

---

# Onderzoekshypothese

## Hoofdhypothese

*De 7-daagse Sense Lifting-ervaring verbetert aandachtsduur en stabiliteit, emotionele regulatie en subjectieve tijdsbeleving bij kenniswerkers, ondernemers en coaches met mentale druk, binnen 7 dagen.*

---

## Sub-hypotheses

### Aandacht Beleving

*Na 7 dagen neemt de gemiddelde focus sessieduur (aandachtsduur) toe en het aantal onderbrekingen neemt af.*

---

### Emotieregulatie

*Na 7 dagen ervaren deelnemers een meetbare daling in spanning na focus sessies.*

---

### Tijdsbewustzijn

*Na 7 dagen wordt het verschil tussen objectieve en subjectieve tijd kleiner.*

---

### Visualisatie / innerlijke beleving (kwalitatief)

*Deelnemers rapporteren een toegenomen helderheid en belichaamde beleving van innerlijke beelden.*

---

---

# Meetmomenten

## T0 – Vooraf (dag 1)

Vragen:

- Aandachtsniveau (aandacht erbij houden moeilijk of makkelijk) (1–10)
  - Spanningsniveau (gevoelsmatig) (1–10)
  - tijdsbeleving (snel ↔ traag)
  - moeite met visualiseren? (ja/nee)
- 

## T1 – Tijdens (dagelijks)

Automatisch via platform:

- focussessie data
  - reflecties
  - emotionele staten
- 

## T2 – Na 7 dagen

Zelfreflectie:

- Wat is veranderd?
  - Wat verraste je?
  - Wat voelde anders in focus / tijd / lichaam?
-

---

# Case study structuur

Keuze uit 5 deelnemers per groep.

---

## Structuur per case study

### 1. Profiel (geanonimiseerd)

- Leeftijdscategorie
  - Werkcontext
  - Startniveau (globaal)
- 

### 2. Beginsituatie (T0)

- “Ik merkte dat mijn aandacht snel verloren ging en onrust veel voorkomt.”
- 

### 3. Ervaring (proces)

- Hoe gingen de 7 dagen?
  - Opmerkelijke momenten
  - Eventuele weerstand
- 

### 4. Meetbare verandering

-  gemiddelde aandachtsduur
  -  spanningsniveau
  -  tijdsverschil
-

---

## 5. Subjectieve verandering

Vb: "Ik zag niet meer voor me, maar wat ik zag voelde ik echter."

---

## 6. Reflectie

Vb: *Deze case suggereert dat...*

---

# Analyse

### Kwantitatief

- gemiddelden vóór en na
- geen statistiek nodig in pilot
- trends benoemen

### Kwalitatief

- terugkerende thema's:
    - rust
    - helderheid
    - tijdsvertraging
    - belichaamde ervaring
- 

Individuele rapportages worden transparant gedeeld met deelnemers.

---

## Methodologische validatie

*Klopt het meetmodel? Is de opzet zorgvuldig? Zijn de uitkomsten coherent?*

---

## Academische / praktijk validatie

*Onderzoeksinstellingen vragen om te bevestigen dat dit een valide exploratief onderzoek is.*

*Bovenstaande validaties moeten minimaal aantonen dat.*

- 1. De pilot opzet en meetmethode valide zijn*
- 2. De gebruikte indicatoren consistent zijn*
- 3. De resultaten coherente trends tonen*

## Geschikte onderzoekscentra (NL / BE / EU)

### Nederland

- **Hogeschool van Amsterdam – Lectoraat Psychologie voor een Duurzame Stad**
- **Hanzehogeschool – Lectoraat Healthy Ageing**
- **Fontys – Lectoraat Mind & Vitality**
- **HU Utrecht – Lectoraat Mental Wellbeing**
- **Avans Hogeschool – Lectoraat Positieve Psychologie**
- **Universiteit Utrecht – Dept. Psychologie / Cognitieve Neurowetenschap**
- **Radboud Universiteit – Donders Institute**
- **Universiteit Leiden – Health, Medical & Neuropsychology**

---

## België

- *KU Leuven – Health Psychology / Behavioral Science*
  - *UGent – Experimentele Psychologie*
- 

## Europa (optioneel, later)

- *UCL (UK) – Mindfulness & Cognition*
- *Karolinska Institute (SE) (later stadium)*