



Universiteit Utrecht

# Gezond op het werk

## De invloed van de werkomgeving



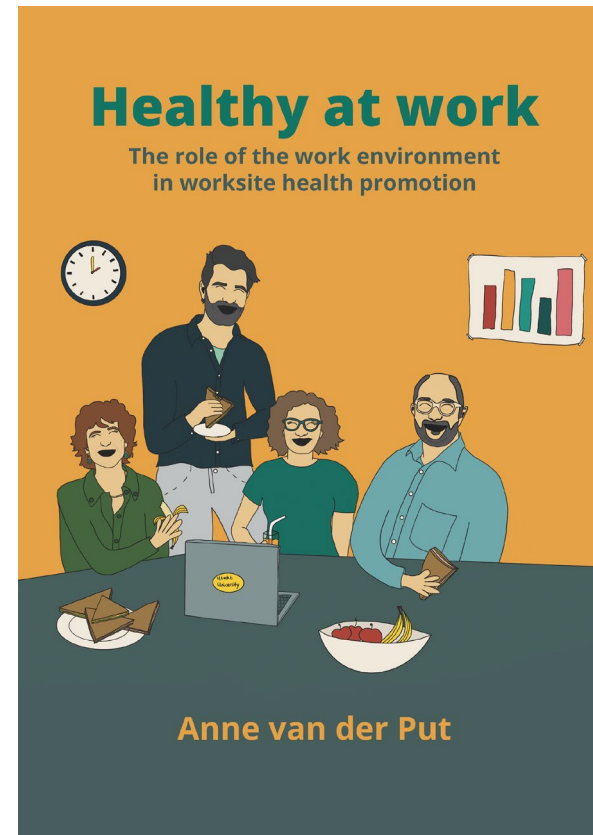
Dr. Anne van der Put

# Even voorstellen

**Dr. Anne van der Put**

Afgelopen mei gepromoveerd  
aan Universiteit van Utrecht

5 jaar onderzoek naar  
gezondheidsbevordering  
op het werk



## Aandacht voor bewegen op het werk

- In Nederlandse bedrijven:
  - 35% bevordert sportactiviteiten buiten werkuren
  - 21% bevordert lichamelijke oefening op het werk
- Grote verschillen tussen organisaties

Tot op heden vooral onderzoek naar hoe individuele kenmerken van werknemers hier een rol in spelen

- Oudere werknemers minder
- Vrouwen meer
- Laagopgeleiden minder



## Gebaseerd op data van de European Sustainable Workforce Survey

Werknemers in teams in organisaties

Informatie van werknemers, team managers en HR-managers

Twee metingen

	Meting 1 2015-2016	Meting 2 2018-2019
Werknemers	11011	4345
Teams	869	402
Organisaties	259	113

Aangevuld met een gedachtenexperiment



# De werkomgeving

De bredere context waarin werknemers hun werk uitvoeren

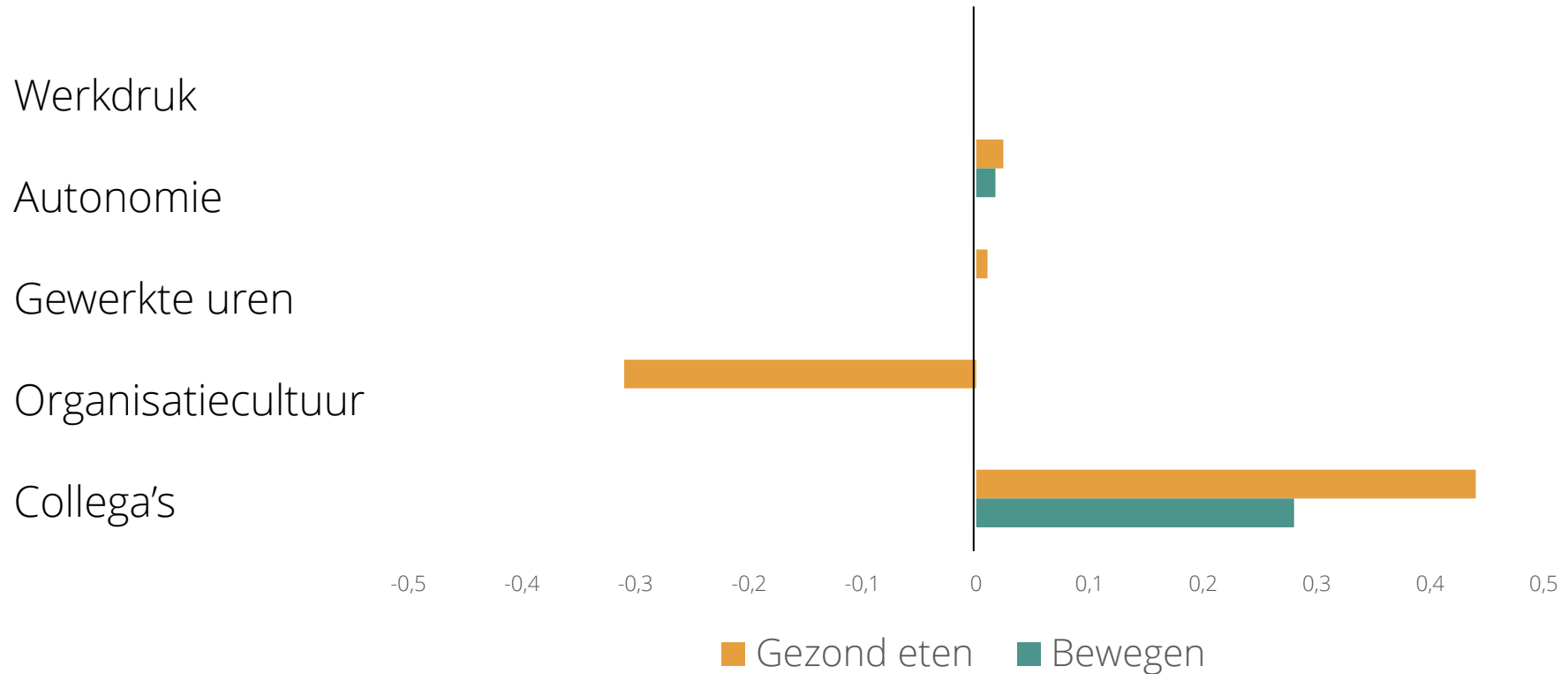
## 1. Aspecten van het werk zelf

- Werkdruk
- Autonomie
- Gewerkte uren

## 2. Gedeelde normen en waarden

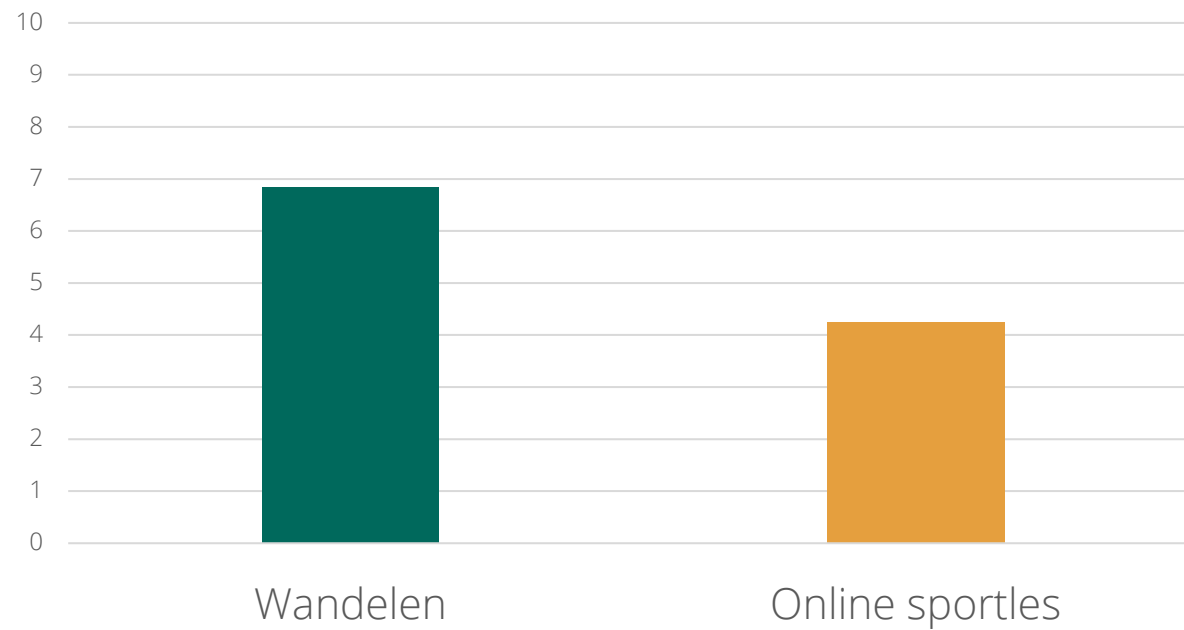
- Organisatiecultuur, mag het onder werktijd?
- Collega's

## Onderzoek laat zien: collega's doen er vooral toe



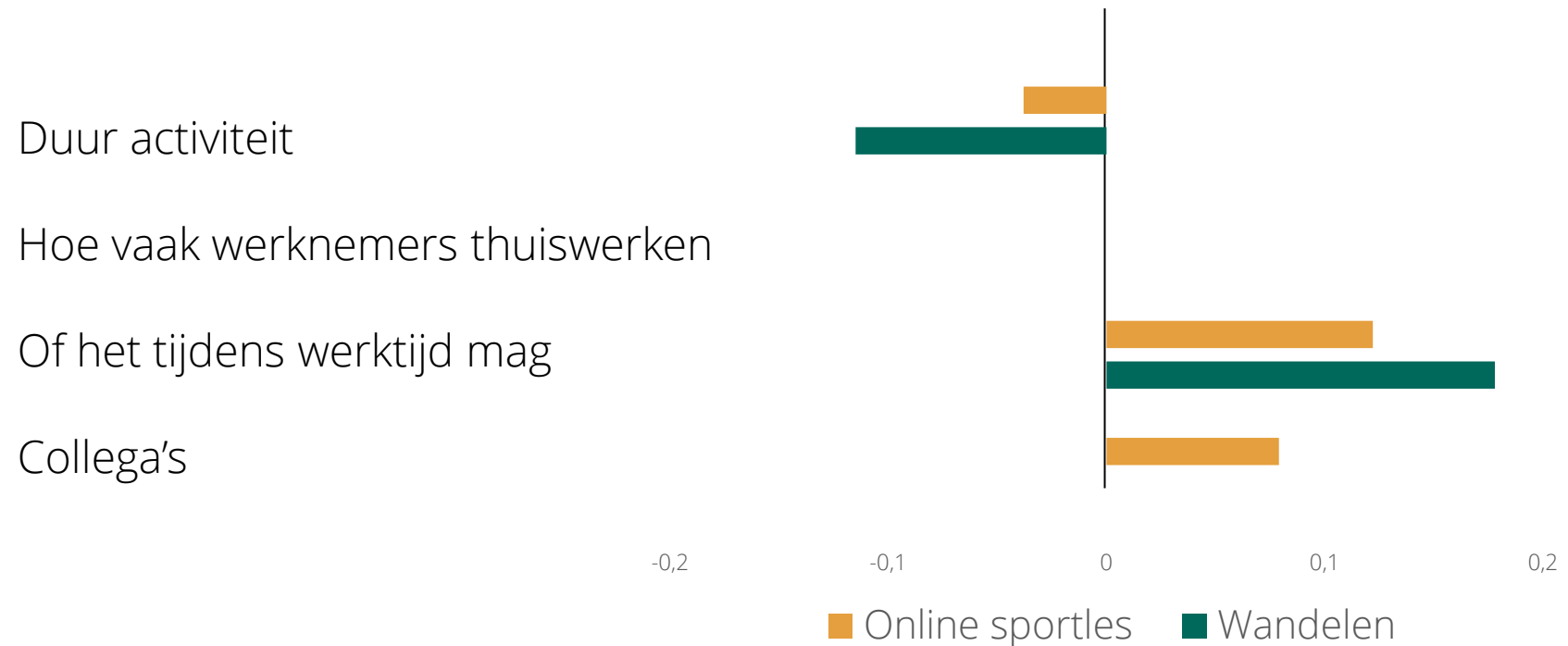
## Beweging voor werknemers die thuiswerken

Werknemers zijn bereid hier aan deel te nemen





## Invloed van diverse kenmerken wanneer werknemers thuiswerken



# Collega's spelen een rol op twee manieren

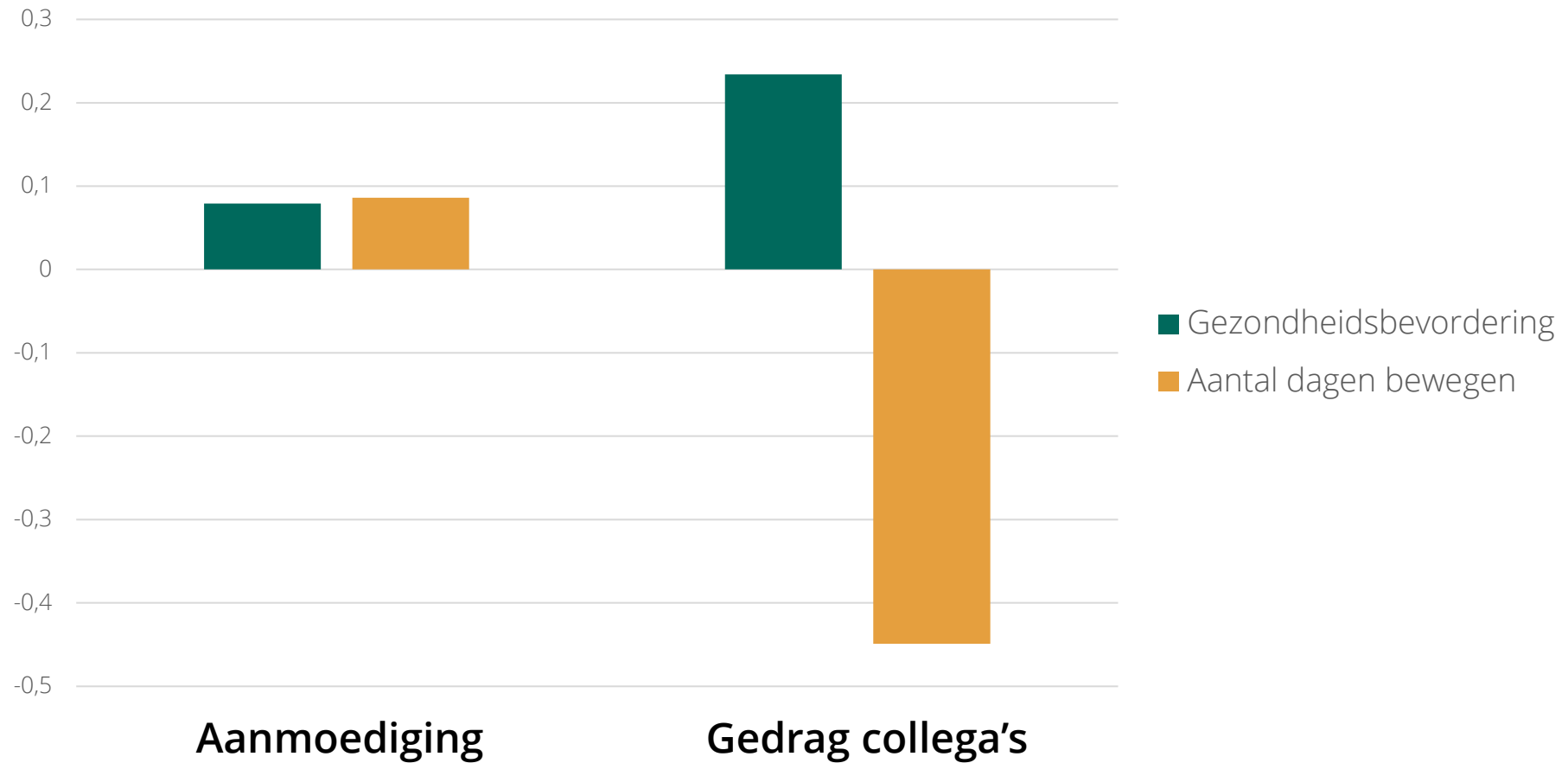
## Aanmoediging

- Aanwijzing van wat gewenst gedrag is
- Gedeelde verantwoordelijkheid
- Verbinding en geven om elkaar

## Gedrag collega's

- Collega's als rolmodel die de norm laten zien
- Als zij het kunnen, dan ik ook
- Samen doen

## Effect van collega's op bewegen



## Samenvattend: de rol van de sociale context op beweging op het werk

Collega's zijn van belang voor beweging, zowel op het werk als daarbuiten

Aanmoediging en gedrag stimuleren ons bepaalde keuzes te maken, effect van gedrag is groter

→ Ook als we thuiswerken, en minder contact hebben met onze collega's

Gepaste rolmodellen zijn van belang

Ook ondersteunende organisatiecultuur van belang

→ Hier dragen collega's ook aan bij

## Hoe kunnen we dit inzetten om te zorgen dat in 2040 minimaal 75% van de werknemers voldoende beweegt?

- Gezondheidsbevordering als onderdeel van het DNA van de organisatie
- Zorg voor aanbod wat toegankelijk is voor **alle werknemers**
- Alleen aanbod is niet genoeg: communicatiestrategie zodat werknemers weten dat gezondheidsbevordering beschikbaar is
  - Ondersteunende organisatiecultuur!
- Stimuleer elkaar, vraag je collega's mee
- Deel succesverhalen (en gebruik daarbij realistische rolmodellen)
- Activiteiten gericht op teamspirit

# Vragen?

