

Bewegen begint op de werkvloer **Dát werkt**

Beweegalliantie

Jan Plat

18-1-24

Agenda

- Actief kennismaken
- Introductie Bewegalliantie en zijn cirkel Beleid in beweging Eric van der Veen
- Meting naar effecten van ASR Vitality in het primair onderwijs en hoe dit de medewerkers aanzet om meer te bewegen Tinka van Vuuren
- Cirkel Bewegen begint op de Werkvloer
- Opruimen van obstakels voor de BBW aanpak



Jan Plat



**Phd onderzoek naar
werkvermogen
sinds 2021**

**Getrouwd met Anita
3 dochters**

**ALO en
Bewegings-
wetenschappen**

**Directeur/ eigenaar
Bewegen Werkt
sinds 1998**

**Zwolle
Atletiek**

Hans Arends

Netwerkadviser Werk bij de Beweegalliantie per 1 november 2023

E-mail: hans.arends@beweegalliantie.nl

Mobiel: 06-21649594

Arbo preventietool RIVM:

<https://mkbgoedwerkgeverschap.nl/preventie/fasen-preventie/invoeren/>



Voor vandaag: 61 aanmeldingen uit de volgende type organisaties:

Werkgever	19
Aanbieder	18
Zorgverzekeraar	5
Brancheorganisatie	4
Onderzoek	3
Inkomensverzekeraar	3
Kennisorganisatie	3
Vakbond	2
Sportbond	2
OR	1
Overig	1

17 afmeldingen



Warming-up en actief kennismaken



Beweegalliantie -> cirkel beleid in Beweging

Eric van der Veen, Beweegalliantie / In Movimento

Introductie Beweegalliantie

Beweeggedrag en beweegbaten werkend Nederland

Cirkel setting werk: Beleid in Beweging



Oplossingsrichting -> ASR Vitality

Onderzoek Prof. Dr. Tinka van Vuuren, Open Universiteit
Hoe mensen via ASR Vitality aan te zetten zijn tot meer bewegen



Binnen de setting werk: 5 obstakels / cirkels

1. Ontbreken systeemaanpak of integrale aanpak
2. Ontbreken breed gedragen landelijke visie en beleid op bewegen/vitale werknemers
3. Ontbreken specifieke kennis- en ondersteuningsstructuur
4. Ontbreken aandacht voor beroepsvitaliteit -> (beroeps)onderwijs
5. Geen voorbeelden (ambassadeurs) binnen organisaties
-> Bewegen begint op de werkvloer



Cirkel Beweegalliantie Setting Werk

Bewegen Begint op de Werkvloer (**BBW**)

Uitdagend doel:

Elk team bij elke werkgever in Nederland heeft in 2040 een collega in de vorm van een BBW-coach.

De BBW-coach daagt collega's uit om:

- (meer) te bewegen*
- bewegen als het nieuwe normaal zien in hun werk / dagelijks leven*





4 cirkel bijeenkomsten -> aan de slag met:

Waarom is het nog geen gemeengoed dat werknemers hun collega's stimuleren (meer) in beweging te komen?

1. Welke obstakels staan dit in de weg? -> 1 november '23
2. Wat is ervoor nodig om deze obstakels te omzeilen? -> 18 januari '24
3. Hoe gaan we dit doen? -> 11 maart '24
4. En hoe zorgen we voor borging? -> mei '24

1^e sessie: 1 november 2023 Papendal

- Dr. Anne van der Put, Universiteit Utrecht;
Gezond gedrag op het werk: Invloed sociale omgeving
- Introductie cirkel Bewegen begint op de Werkvloer én beoogde aanpak
- Brainwriting - obstakels benoemen die het doel van beoogde aanpak in de weg staan
- Actieve lunch

Doel van deze cirkel:

- Elk team bij elke werkgever in Nederland heeft in 2040 een collega in de vorm van een BBW-coach.

Opbrengst:

- 31 obstakels binnen 5 thema's die dit doel in de weg staan = startpunt van vandaag!



Oplossingsrichting -> collega's!

Promotie onderzoek Dr. Anne van der Put, Universiteit Utrecht
Gezond gedrag op werk: Invloed sociale omgeving



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

De obstakels voor het inzetten van een BBW coach in elk team (1/5)

Thema A: Visie en cultuur

1. Geen visie op duurzame inzetbaarheid in de organisatie als onderlegger voor beweegbeleid
2. Organisatiecultuur ondersteunt het niet (niet vrij voelen te bewegen op het werk, schaamte)
3. Weerstand bij werkgever of werknemers (bewegen onder werktijd, moet dat? Eigen verantwoordelijkheid, voelt als bemoeizucht)
4. Andere aandachtsgebieden hebben prioriteit (verzuim, verloop, opleiden, productie, bewegen draagt niet bij aan doelen organisatie)
5. De BBW coach krijgt geen tijd / ruimte om dit serieus op te pakken en moet het 'erbij' doen
6. Onvoldoende rolmodellen of aanjagers (in management, bij leidinggevenden en op de werkvloer)
7. Het is een project (tijdelijk iets)
8. We hebben al vaak iets geprobeerd op vitaliteit, maar dit is nooit gelukt

De obstakels voor het inzetten van een BBW coach in elk team (2/5)

Thema B: Inhoud

1. Ontbreken van een goede communicatie- en activatiecampagne of een samenwerking met de afdeling communicatie
2. Niet weten waar kennis/hulp over implementatie en inzet van BBW coach te krijgen is
3. BBW coach weet niet hoe vooral inactieven te stimuleren om meer te bewegen op het werk
4. Geen duidelijke taakomschrijving voor de BBW coach
5. (nog) Niet duidelijk wat werkt bij de inzet van de BBW coach
6. Het moet breder aangepakt worden. Bijv. op vitaliteit, werkgeluk of (positieve) gezondheid
7. BBW coach blijft niet gemotiveerd

De obstakels voor het inzetten van een BBW coach in elk team (3/5)

Thema C: Kosten en baten

1. Geen inzicht in kosten en baten van meer bewegen voor werkgever én werknemer
2. Niet bekend of er subsidies of fondsen zijn voor bewegen op het werk
3. Met name MKB organisaties hebben onvoldoende tijd of geld om hierin te investeren
4. Het kost veel tijd voordat het iets oplevert
5. Ons verzuim is toch al laag?

De obstakels voor het inzetten van een BBW coach in elk team (4/5)

Thema D: Werkomgeving en -kenmerken

1. Kenmerkende functiebelasting/beweegvaardigheden van een beroep of sector zijn niet bekend.
2. De werkomgeving bemoeilijkt bewegen (kantoren, bedrijventerreinen)
3. Mensen werken meer thuis, waardoor bewegen minder goed gestimuleerd kan worden
4. Mensen zijn te druk
5. Mensen in fysiek zware beroepen vinden dat ze al genoeg bewegen
6. Uitdaging om iets te organiseren in 24-uurs economie / bij wisselende diensten / chauffeurs
7. Werkt niet in kleine organisaties zonder teams of leidinggevenden of bij ZZP-ers

De obstakels voor het inzetten van een BBW coach in elk team (5/5)

Thema E: Wet- en regelgeving (in cirkel Eric)

1. Geen (arbo)wetgeving t.a.v. bewegen. Je kunt het dus ook niet 'afdwingen'
2. Geen duidelijke richtlijnen vanuit bijv. de gezondheidsraad
3. Is niet opgenomen in de CAO
4. Kerstpakket vanuit de werkkostenregeling is belangrijker dan bewegen

Wat is ervoor nodig om deze obstakels te omzeilen?

We gaan in teams van 4 wandelend brainstormen.

Elk team krijgt één thema's om 1 uur mee aan de slag te gaan.

Noteer je ideeën om obstakels te omzeilen in de Mentimeter.

Je krijgt per team een brief met de thema's (en welke door jouw team mag worden besproken) en de obstakels binnen dit thema

Bij de brief zitten twee plattegronden van Papendal.



Teams maken

Tel tot 10!!

10 teams

Wie noteert de oplossingen in de Mentimeter?



Aan de slag!
Ga naar Menti.com
(8492 3899)



1. Geniet met je team een uur wandelen in de buitenlucht en van de omgeving.
2. Eén persoon per team noteert de oplossingen per obstakel binnen je thema in de mentimeter.
3. Bespreek wat nodig is om de obstakels in jullie thema te omzeilen. Bespreek alle obstakels in je thema.
4. Zet een **LETTER** (thema) en een **CIJFER** (obstakel) voor elke oplossing die je in de mentimeter zet. Bijv. **C1**
5. Als je binnen het uur klaar bent, mag je een extra thema naar keuze oppakken.

Ga naar menti.com | en gebruik de code **8492 3899**

Wat is nodig om deze obstakels te omzeilen?

- A. Visie en cultuur
- B. Inhoud
- C. Kosten en baten
- D. Werkomgeving- en kenmerken



Laatste punt: uitnodiging

- Wil je deelnemen aan de sessies 3 en 4 van deze cirkel!
 - Sessie 3: 11 maart van 13 tot 16 uur bij Zilveren Kruis / Achmea in Zeist
 - Sessie 4: 25 april van 13.30 tot 16.30 uur bij Menzis in Wageningen
- Ben je er bij op 11 maart? Schrijf je dan nu in via:
 - De QR code
 - <https://bewegenwerkt.nl/cases/bewegen-begint-op-de-werkvloer>



**Dank en
graag tot
11 maart**

Beweegalliantie

**BEWEGEN
WERKT**