

## Opbrengsten sessie 4

Op 25 april jl. vond de 4<sup>e</sup> sessie plaats van de cirkel 'Bewegen Begint op de Werkvloer (BBW) van de Beweegalliantie. Hierin stond de synthese centraal van de opbrengsten van de 1<sup>e</sup> drie sessies. Over deze synthese zijn vragen gesteld. Hieronder is een samenvatting van de antwoorden te vinden.

Aantal deelnemers vragenlijst: 30, waarvan:

- Aanbieders van vitaliteitsdiensten: 14
- Werkgevers(organisaties): 7
- Overig: 9

Behoefte aan train de trainer onder aanbieder: 71%

Behoefte aan training van Beweegambassadeurs onder werkgevers: 100%

Behoefte aan deelname aan een netwerkorganisatie: 14x ja  
5x nee  
11x niet ingevuld

### **Antwoorden op vragen aan aanbieders van vitaliteitsdiensten**

Redenen vóór deelname aan de train de trainer onder aanbieders:

- Om onze huidige aanpak te verbeteren.
- Vaardigheden en tools aangereikt krijgen.
- Bij een ABC (Assessment Based Curriculum). Hierin eerst een toets van al beschikbaar kennis, attitudes en vaardigheden. En dan het opvullen van hiaten.
- Weten hoe je niet altijd dezelfde personen mee kan laten doen aan (beweeg)activiteiten.
- Weten hoe je kan bijdragen aan draagvlak en borging binnen organisaties.
- Meewerken aan het opbouwen van een netwerk met trainers.
- Met onze trainers kunnen we de behoefte aan trainers of Beweegambassadeurs invullen.

Wat mag de train de trainer kosten:

- Aan tijd Gemiddeld 2 à 3 dagdelen initieel en 1 dag per jaar voor intervisie
- Financieel 500,- tot € 1.000,- per persoon voor de initiële training

Extra informatie aanbieders:

- Er zijn al een aantal partijen die een training of train de trainer hebben of verwachten hierin een rol te kunnen spelen.

### **Antwoorden op vragen aan werkgevers of werkgeversorganisaties**

Waarom heeft u behoefte aan de inzet van Beweegambassadeurs:

- Er wordt te weinig bewogen bij ons. Klassiek kantoorgebouw, met veel zit-werkplekken
- In onze werkgroep vitaliteit zijn veel vragen over hoe mensen écht in beweging te brengen.
- Dat hangt af van de kosten.
- Noem het geen coach, maar liever ambassadeur of aanjager.
- Kennis, ideeën en communicatie middelen.
- Motiveren van medewerkers en collegae, eenduidige manier van werken voor iedereen.

Algemeen beeld van wat geïnvesteerd mag worden in de (opleiding van de) Beweegambassadeur:

- Training van 2 dagdelen voor € 500,00 per persoon.
- Kijk ook of dit voor bepaalde groepen laagdrempeliger kan via bijv. een digitaal aanbod.
- Werkgever bepaalt of dit in eigen tijd of in werktijd mag.
- De Beweegambassadeur mag tussen een dagdeel per week tot een dagdeel per maand besteden aan deze rol.

**Antwoorden op vragen aan de groep 'overig'**

Dit zijn organisaties die vallen onder de categorieën: vakbond, zorgverzekeraar, onderwijs- en onderzoek, kennisorganisatie, ministerie.

Wat zou jouw organisatie aan de aanpak met Beweegambassadeurs kunnen hebben?

- Zo gericht mogelijk inzetten. Bijv. voor beroepen met veel werkdruk, zittend werk (auto of bureau) of veel mensen met hoog BMI.
- Op een laagdrempelige manier bijdragen aan bewegen op de werkvloer.
- We kunnen als zorgverzekeraar werkgevers adviseren de Beweegambassadeur in te zetten. Ook kunnen we deze dienst inkopen of als dienst opnemen in communicatie over bewegen.
- We merken de behoefte aan bewegen op de werkvloer. Dit in vragen naar oefeningen en interventies. Het antwoord hierop is vaak om dit bottom-up in te vullen. Hierin kan de Beweegambassadeur een rol spelen.

Wat kan jij bijdragen?

- Versterken positionering van de Beweegalliantie en resultaten die behaald worden delen in ons netwerk.
- Delen van goede voorbeelden.
- Werknemers stimuleren meer te bewegen en werkgevers stimuleren bewegen als verplicht onderdeel van de werkdag te zien.
- Meedenken en klankborden evt. (mede) aanbieden van het (train de) trainingsprogramma.
- Kennisontwikkeling. Studentinzet om aanpak te monitoren en evalueren op effect en werkzame elementen.
- Ophalen van behoeften bij werkgevers.
- Bewegen op de agenda krijgen als arbeidsrisico.
- Ontwikkeling van het project

**Vragen voor iedereen**

Waar hebben we met de in de synthese beschreven vragen nog niet aan gedacht bij de implementatie van de Beweegambassadeur?

Antwoorden:

- Verbinding met vitaliteit/duurzame inzetbaarheid, waar bewegen één van de aspecten van is.
- Sluit aan bij HR en al bestaande functies in organisaties als Preventiemedewerker, Arbo-coördinator en Ergo-coaches
- Doe een nul- en effectmeting, zodat de Beweegambassadeur een interventie wordt.
- Goede beschrijving van het profiel van de Beweegambassadeur.
- Hoe loopt de bekostiging van de netwerkorganisatie? Via de opleiding?
- Werk samen met opleidingsfondsen (A&O, O&O-fondsen) van diverse branches.
- Certificering kan het enthousiasme om zeep helpen.
- Sluit aan bij intrinsieke motivatie.
- Stimuleer intervisie.
- Zorg voor een heldere visie en gedetailleerde beschrijving van de Beweegambassadeur, zodat het aan kan sluiten op de visie van bedrijven, zodat ambassadeurs zich gesteund voelen.
- Aandacht voor urgentie bij werkgevers.
- Er zijn al veel aanbieders en bedrijven die al wat doen. Beter om dat te faciliteren dan om weer iets nieuws te verzinnen.

Wat kan verder helpen om de aanpak met de Beweegambassadeur een succes te maken?

Antwoorden:

- Kijk hoe de BHV-er georganiseerd is. Qua omvang en aard van werk lijken er overeenkomsten te zijn. Dit kan helpen om de structuur/organisatie/inbedding verder vorm te geven.
- Zorg ervoor dat dit geen aanpak is voor 'even', maar duurzaam.
- Maak het kort, concreet en behapbaar.
- Kan stimulerend zijn als de Beweegambassadeur een reguliere rol heeft, vergelijkbaar met die van OR lid, die ook scholing en tijd krijgt.
- Een inspirerende opleiding waarin mensen niet de hele dag op een stoel zitten, en die gericht is op bewustwording ook omtrent eigen (beweeg)gedrag
- Klein beginnen in een kansrijke sector. Meet bijv. ziekteverzuim als uitkomstmaat. Monitor resultaten en maak een benchmark. Bouw daarna uit naar andere sectoren en doelgroepen.
- Maak gebruik van het netwerk en mogelijke financiën van het ministerie van VWS.
- Het hoeft niet altijd een persoon te zijn. Digitaal is ook één en ander te faciliteren.
- Bewegingsarmoede als écht arbeidsrisico betitelen.
- Maak het laagdrempelig, dichtbij de werkvloer.

Voor mensen die geïnteresseerd zijn om deel te nemen aan een netwerkorganisatie:

Waarom ben je geïnteresseerd in deelname hieraan?

Antwoorden:

- Omdat wij in theorie ook een aanbieder van de train-de-trainer kunnen zijn.
- Omdat ik vind dat gezondheid en fitheid enorm belangrijk is voor jezelf maar ook voor je werkgever waar je (hopelijk) graag voor werkt.
- Expertise ophalen en brengen en deelgenoot zijn van een, zeg maar, 'new wave' en daardoor versterken van onze eigen organisatie als autoriteit en daarmee óók mogelijke vernieuwde samenwerkingsvormen en financiering.
- Kennis deling en andere inzichten opdoen.
- Het is een goed idee om de training samen verder te ontwikkelen en de kwaliteit te waarborgen
- Omdat het onze missie is om meer mensen gezond te laten bewegen, waar we al een mooie manier voor gevonden hebben.
- Omdat meer bewegen op de werkvloer een must is voor de nu en de toekomst.
- Omdat het mooi is om samen te werken aan een positief gezonder Nederland.

Hoeveel zou je willen/kunnen investeren aan de netwerk organisatie?

Antwoorden

- Tijd: 2 uur variëren van 1 dag per jaar tot een paar uur per maand.
- Financieel: Is 2x genoemd: 100 euro voor 2 uur en 250 euro per jaar.