

Medewerkers van de gemeente
Hardenberg enthousiast in beweging.



Iedereen in beweging in gemeente Hardenberg

'Meedoen is vrijwillig, maar niet vrijblijvend'

Bewegen is goed voor iedereen. Maar hoe krijg je iedereen in beweging? De gemeente Hardenberg schakelde begeleiding in van buitenaf voor medewerkers met een overwegend inactieve leefstijl. Met succes. 'Je leefstijl veranderen is moeilijk. Maar met professionele begeleiding lukt het vaak wel om vol te houden.'

Margit Warmink

Een abonnement op een sportcentrum? Medewerkers met een sportieve inborst zijn daar wel voor te porren. Veel lastiger is het om inactieve medewerkers te interesseren voor sport en bewegen.

Toen de gemeente Hardenberg besloot mee te doen aan het project De vitale werknemer van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), stond de laatste groep hoog op de prioriteitenlijst. Prangende vraag: welke aanpak werkt voor deze mensen? De gemeente Hardenberg gaf daarop een iets gedurfter antwoord dan de meeste werkgevers. 'Meedoen is vrijwillig, maar niet vrijblijvend', vertelt personeelsadviseur Sharon Hoogendam.

Blijven bewegen

Er zijn al eerdere initiatieven geweest binnen de organisatie zoals een afdelingspilot gericht op stoppen met roken. Rokers die binnen een jaar opnieuw gingen roken, moesten de kosten terug betalen. 'Voor de vitaliteitspilot van NISB kozen we een vergelijkbare opzet met als uitgangspunt de eigen inzet.'

De pilot onder de naam Vit Werkt!, die begin 2008 van start ging, richtte zich op alle medewerkers van de gemeente. Het eerste doel was mensen enthousiast krijgen voor deelname aan een fittest. Hoogendam: 'Hiermee wilden we achterhalen hoe vitaal de organisatie als geheel is en welke behoeften onze medewerkers hebben als het om vitaliteit gaat.'

Om medewerkers nieuwsgierig te maken ging een poster-campagne van start met vragen en slogans. 'Hiermee wilden we mensen aan het denken zetten over hun eigen vitaliteit en de keuzes die ze daarin maken. Voor de volgende stap hebben we een theatergroep ingeschakeld die met vragenlijsten over leefstijl en vitaliteit onaangekondigd langs alle locaties is gegaan. Daarmee trek je de aandacht en dat is gelukt. 70 procent van alle medewerkers heeft deze lijst ingevuld. Van deze groep heeft vervolgens 77 procent meegedaan aan een laagdrempelige fittest.'

Fittest heeft sneeuwbaaleffect

Dat mensen uit privacyoverwegingen liever niet mee doen aan een fittest, bleek een ongegronde angst. Hoe meer mensen de fittest deden, hoe vaker resultaten met die van collega's werden vergeleken en hoe groter de schare enthousiastelingen die óók een test wilden afleggen. 'Er was echt sprake van een sneeuwbaaleffect.'

Persoonsgerichte aanpak

Op de test volgde een gericht advies aan de deelnemers. Mensen met een positieve uitkomst kregen een Fitpas. Deelnemers die ondersteuning nodig hadden om in het dagelijks leven meer te leren bewegen, werd de COACH-methode geadviseerd. Voor de medewerkers met een daadwerkelijk risico zocht de gemeente Hardenberg samenwerking met Medifast. Dit bedrijf zet een team in van medici, dieet-, gedrag- en bewegingsdeskundigen om mensen intensief te begeleiden naar een gezondere leefstijl.

In die combinatie zit 'm de kneep volgens Hoogendam. 'Maatwerk is in dit programma belangrijk. Mensen willen wel, maar vinden het heel moeilijk om hun leefstijl te veranderen. De begeleiding door Medifast vindt plaats op alle niveaus, van beweging en voeding tot de sociale kant van je leefstijl. Deze aanpak zorgt ervoor dat deze deelnemers veel beter kunnen volhouden.'

De sociale kant? 'De begeleiding door een maatschappelijk werker is heel belangrijk voor mensen die hun leefstijl willen veranderen. We hebben ervaren dat dergelijke trajecten ook kunnen doorwerken in het privé-leven van medewerkers. Een aantal programma's zijn heel intensief. Gelukkig hebben

we een prachtig praktijkvoorbeeld waarbij uiteindelijk het hele gezin de leefstijl heeft aangepast.'

Eerste resultaten

De vitale werknemer loopt nu bijna een jaar en de eerste resultaten zijn zichtbaar. Hoogendam is tevreden. Ruim zestig van de bijna driehonderd deelnemers aan de fittest hebben gehoor gegeven aan het advies dat ze kregen. Hoewel de meeste trajecten nog lopen, hebben veel medewerkers al geweldige resultaten geboekt. 'Hopelijk blijvend, maar dat moet de toekomst uitwijzen. Een aantal medewerkers die zijn begeleid door Medifast heeft zijn eet- en beweegge-

Gecombineerde aanpak biedt meeste kans van slagen

woonten structureel veranderd. Daar zijn we enorm trots op. Ze hebben doorgezet, hoewel dat niet altijd gemakkelijk zal zijn geweest. Sommigen ondergaan echt een metamorfose, qua uiterlijk en innerlijk. Fantastisch om te zien.' Door het inzetten van deze goede voorbeelden kunnen collega's gestimuleerd worden om ook de stap te zetten.

Succesfactor

Wat is terugkijkend op het hele traject volgens Hoogendam een succesfactor geweest? 'De focus op bewustwording, het bieden van maatwerk maar ook het doorpakken. Dat is heel belangrijk. Als het project leeft onder medewerkers en ze zijn enthousiast, dan moet je dóór. Dat kan lastig zijn, bijvoorbeeld omdat nog niet op alle punten de besluitvorming rond is, of omdat het project groter wordt dan je misschien bedoeld had. Maar het is zaak door te gaan, anders mis je het momentum en haken mensen af. Over de kosten en wie wat faciliteert, kun je beter van tevoren afspraken maken. Zo'n traject heeft veel voeten in de aarde en daarom moet je het breed inzetten in de organisatie.'

Hoogendam gaat verder met De vitale werknemer. Het programma wordt gekoppeld aan het verzuimbeleid en daarvoor zal binnenkort een advies volgen. 'In de eerste ronde hebben we kunnen ervaren wat voor mensen écht werkt. Als werkgever benaderen we dit niet alleen vanuit de optiek van goed werkgeverschap. Verzuimpreventie en het langer inzetbaar houden van medewerkers is belangrijk. Verder kan het werken aan vitaliteit een positieve uitstraling naar buiten hebben. Dit is een punt waarmee je je als werkgever goed kunt profileren, zeker nu een groeiende groep mensen een gezonde leefstijl heel belangrijk vindt.' ◀

Dit artikel is geschreven door Margit Warmink, freelance journaliste in opdracht van NISB

Voorbeelden van Best Practices zijn te lezen in de brochure De vitale werknemer.

Deze kunt u downloaden via www.nisb.nl thema werk.

Voor vragen en reacties kunt u contact opnemen met NISB, tel: 0318 – 490 900 of met maaike.ribbens@nisb.nl