

“Als werkgever het goede voorbeeld geven is cruciaal”

INZETTEN OP VITALITEIT

Werkgevers willen natuurlijk dat hun werknemers vol energie zitten, met plezier naar hun werk gaan en niet of nauwelijks ziek zijn. Krijg je dat voor elkaar door in te zetten op vitaliteit? En hoe begin je daarmee? Milton van Haren (eigenaar van FITNEZZplaza) en Inge van Dijk (woordvoerder sport van het CDA in de Tweede Kamer) geven hun mening.



B

55

BEDIJG OSS

WAT IS VITALITEIT?

TNO en RIVM doen samen veel onderzoek naar vitaliteit. Dat is belangrijk, vinden de twee onderzoeksorganisaties, want: “Vitale werknemers zijn duurzame werknemers, die voor bedrijven van onschatbare waarde zijn om in de mondiale concurrentieslag overeind te blijven.” Samen stelden ze ook een definitie van vitaliteit op: “Vitaliteit omvat de dimensies energie, motivatie en veerkracht, waarbij energie wordt gekenmerkt door zich energiek voelen, motivatie door doelen te stellen in het leven en moeite te doen om deze te behalen, en veerkracht door het vermogen om met de dagelijkse problemen en uitdagingen van het leven om te gaan.”

Tijdens de coronapandemie kwam onze gezondheid onder een vergrootglas te liggen. Zowel het virus zelf als de gevolgen van de lockdowns zorgden voor een verslechtering van de conditie van veel mensen. Het woord coronakilo's verrijkte ons vocabulaire. Maar ook los van corona is de situatie zorgwekkend, vindt Inge. “Ruim 30 procent van de Nederlanders zit per dag 8,5 uur of meer. Meer dan 50 procent heeft overgewicht en vooral onder kinderen neemt dat aantal sterk toe. 80 procent vindt gezondheid wel belangrijk, maar toch komen we niet massaal in beweging.”

Dat heeft gevolgen voor het bedrijfsleven. Een gezonde levensstijl zoals sporten, gezonder eten, goed letten op zware werkzaamheden en stoppen met roken zorgt direct voor meer energie op de werkvloer, zo stelt de Arbo. Milton is stellig: “Het is heel simpel: hoe vitaler mensen zijn, hoe kleiner de kans dat ze ziek zijn. Maar het heeft ook invloed op de bedrijfscultuur. Vitale mensen die lekker in hun vel zitten, hebben meer rust en ruimte voor een ander. Wie slecht in zijn vel zit heeft vaak een korter lontje. Mensen die vitaler zijn, zijn ook eerder bereid om buiten hun comfortzone te treden, dat merk ik ook in mijn eigen

bedrijf. Ze zijn nieuwsgieriger en in een grote organisatie kijken ze bijvoorbeeld sneller buiten hun eigen afdeling.”

Inge merkte het belang van vitaliteit zelf: “Na een stevig ongeluk een paar jaar geleden was mijn knie aan gort. De therapeute dacht dat ik nooit meer kon sporten, een bewegingswetenschapper geloofde er wel in. Door twee jaar lang keihard te werken, revalideerde ik. Nu doe ik aan crossfit. Ik voel me mentaal en fysiek beter en sta steviger in het leven. Ja, ik kan daardoor mijn werk nu beter doen.”

BESPREEKBAAR MAKEN

Daar moet je als werkgever dus iets mee. Maar hoe begin je? Milton heeft meerdere tips. “Vind je vitaliteit echt belangrijk? Neem het dan op in je visie. Zet het op de agenda. Hou het vervolgens weg bij de directie en leg het neer bij één of meerdere medewerkers. Daarna moet je gewoon beginnen, zet de eerste piepkleine stap. Een fruitschaal op de vergadertafel, bijvoorbeeld. Zo maak je het bespreekbaar. Erover praten is namelijk heel belangrijk, het begint allemaal met informeren en inspireren. Snij het onderwerp dus ook gerust aan tijdens een functioneringsgesprek.”

Daar is Inge het mee eens. “Het goede voorbeeld geven is cruciaal. Een werkgever die dit onderwerp maar flauwekul vindt, stimuleert niet. Je moet het als werkgever ook durven te benoemen als je ziet dat een medewerker aan zijn fysiek zou moeten gaan werken. Dat is in het belang van het bedrijf en van de medewerker zelf.”

Maar zit een rokende en drinkende medewerker met overgewicht wel te wachten op een baas die zich met zijn levensstijl bemoeit? Milton: “Het begint met een veilige cultuur waarin je dat soort onderwerpen bespreekbaar kunt maken. Het gaat ook om de toon. Je kunt bot zeggen: ‘Omdat je rookt, ben je vaker ziek en dus kost je me geld’, maar je kunt ook kiezen voor: ‘Ik gun jou je gezondheid en wil je daarbij helpen.’”

MEETBAAR

Milton heeft nog meer tips. “Zet, op een vaste dag in de week, een lunchwandeling op de agenda. Wat ook goed werkt: koppel het aan een jaarthema. Begin, bijvoorbeeld na de zomervakantie, met een themaweek over vitaliteit met allerlei activiteiten en presentaties. Zo trap je het seizoen af.

54

BEDIJG OSS

Inge van Dijk is namens het CDA lid van de Tweede Kamer. Ze is woordvoerder sport en strijdt ervoor om het onderwerp een hoge plek te bezorgen op de Haagse agenda. Sport gaat haar aan het hart. Ze deed jarenlang aan handbal en was bij haar vereniging ook coach en bestuurslid. Nu doet ze aan crossfit. Van Dijk is een Brabantse: ze werd geboren in Helmond en woont momenteel in Gemert.



Milton van Haren wil Oss en, als het even kan, heel Nederland vitaler maken. Hij is de eigenaar van sportschool FITNEZZplaza en YOGAplaza, de initiatiefnemer en voorzitter van de Osse branchevereniging FBO (FitnessBedrijvenOss), waar inmiddels 13 sportscholen bij zijn aangesloten, en adviseur van de landelijke branchevereniging NL Actief. Met FITNEZZplaza is hij graag de aanjager bij bedrijven die de vitaliteit willen verbeteren. De nieuw ontwikkelde Healthcheck, die je gezondheid meet, helpt daarbij.

“ZET EEN LUNCHWANDELING OP DE AGENDA”

Dan zorg je ervoor dat mensen getriggerd worden, informatie krijgen, en er hopelijk zelf over na gaan denken. Het is vervolgens belangrijk om naar de lange termijn te kijken. Als je ermee begint, moet je niet meer stoppen.

Het werkt ook goed om het meetbaar te maken, bijvoorbeeld met onze Healthcheck. Zo kun je aan het eind van het jaar bijvoorbeeld zeggen: “We hebben tien procent meer winst gemaakt en zijn ook vijftien procent gezonder geworden.”

Inge heeft ook nog een aantal suggesties. “Wees als werkgever soepel als een werknemer een half uur eerder naar huis wil vanwege een voetbaltraining. Denk daarnaast ook aan de bedrijfskantine. Waarom is een broodje frikandel vaak goedkoper dan een kwarkje plus een appel?”

MIDDENGROEP

Inzetten op vitaliteit is met deze tips helemaal niet duur. Dat hoeft volgens Milton ook niet. Iedereen een abonnement voor de sportschool geven zou voor zijn bedrijf gunstig zijn, maar toch raadt hij het niet aan. “Dat is niet eerlijk, want daarmee bevoordeel je de mensen die fitness al leuk vinden, ongeveer tien procent van het bedrijf.” Met een bedrijfsteam aan de Dam tot Damloop meedoen is leuk, maar ook daarmee bereik je vooral de mensen die toch al sporten.

“De focus moet liggen op de hele grote middengroep. Mensen die nu na het werk op de bank ploffen en de tv aanzetten, maar die eigenlijk wel gezonder willen worden. Ze hebben een duwtje in de rug nodig. Het geld van een bedrijfsabonnement bij de sportschool kun je, ook onder de noemer bedrijfsfitness, beter besteden aan activiteiten op het bedrijf waar zoveel mogelijk mensen aan meedoen.”

Het thema staat gelukkig wel steeds vaker op de agenda. “Ja, bedrijven zien de voordelen wel”, zegt Milton. “Maar gezondheid en vitaliteit zijn vaak nog vaag en worden daardoor overgeslagen. HR-managers willen wel, maar ze hebben een grote stapel met werk. Ze weten niet goed hoe ze vitaliteit aan moeten pakken en als ze ermee willen beginnen, dan komt er ook nog eens een hoop werk bij. Dus denken ze: ‘laat maar’. Dat is zonde.”

SPORTWET

Bedrijven die willen investeren in vitaliteit kunnen nu nog niet of nauwelijks bij de overheid terecht voor subsidie of andere ondersteuning. Dat verandert snel, als het aan Inge ligt. “Nu hoeft de overheid nog niets te doen, maar er is eindelijk een Sportwet in de maak. Een wettelijke basis kan zeker gaan helpen om echt iets te veranderen. Er is boter bij de vis nodig.”

Sportverenigingen moeten een belangrijk onderdeel zijn van die te maken Sportwet, vindt ze. “De structuur van het sportverenigingsleven in Nederland verslechtert, zo blijkt. Veel verenigingen hebben het moeilijk, onder meer door een oerwoud aan regels, en daar maak ik me zorgen over. Kinderen moeten bij verenigingen kunnen sporten, ook als ze uit arme gezinnen komen of een beperking hebben. Voor hun gezondheid, maar ook omdat daar vriendschappen voor het leven ontstaan, zo heb ik zelf als handbalcoach vaak gezien. Als je kinderen heel jong laat sporten, is de kans groot dat ze dat blijven doen.”

INVESTEREN IN VITALITEIT LOONT

Het World Economic Forum deed onderzoek naar vitaliteit en concludeerde dat, hoe beter de gezondheid van medewerkers is, hoe productiever ze zijn. Waar mensen met een goede gezondheid gemiddeld 83 procent productief bleken, waren medewerkers met een gemiddelde gezondheid 75 procent productief en personen met een slechte gezondheid slechts 65 procent. Heeft het zin om als organisatie te investeren in vitaliteit? Daar lijkt het sterk op. MKB Service Desk concludeert dat de aandacht voor de gezondheid van medewerkers een verhoging van 5 procent in productiviteit op kan leveren en een daling van 15 procent van het verzuim. Medisch Contact berekende dat elke euro die een werkgever besteedt aan vitaliteit, zorgt voor drie euro aan kostenbesparing op met name de ziekteverzuimkosten.