

Praktijkcase Bewegen op de werkvloer

Arbo Unie vermindert zitgedrag medewerkers met training



Arbo Unie vermindert zitgedrag medewerkers met training

Arbo Unie zet zich in voor meer vitaliteit en gezondheid binnen organisaties. Toch constateerde ze dat haar eigen medewerkers veel zitten. Dat moest anders. Daarom ontwikkelde Arbo Unie een training om medewerkers bewust te maken van de voordelen van minder zitten en met praktische tips aan de slag gaan. Lees hoe de training is opgezet en laat je inspireren.

→ Van wetenschap naar praktijk

“We zetten steeds meer in op vitaliteit binnen onze organisatie”, vertelt Wendel Post. Zij is arbeidshygiënist bij Arbo Unie. “Daarbij wilden we ook specifiek zitgedrag verminderen. Veel medewerkers zijn namelijk buiten werktijd best actief, maar zitten tijdens de werkdag veel. Bovendien verschijnen er steeds meer publicaties over zitgedrag.” Erwin Speklé vult aan: “De wetenschap laat steeds duidelijker zien dat langdurig zitten ongezond is.” Speklé is ergonomoos bij Arbo Unie en publiceerde meerdere wetenschappelijke artikelen over sedentair gedrag (tv-kijken, zitten, autorijden, etc.). “We hebben kennis in huis over gezondheidsgedrag en expertisegebieden zoals ergonomie. Deze kennis wilden we samenbrengen in een training om onze medewerkers minder te laten zitten.”

→ Een interactieve training

Vanuit het project Optimaal Werken (duurzame inzetbaarheid) werd budget vrijgemaakt om een training te ontwikkelen. Post werkte het idee uit en betrok Speklé als inhoudelijke expert. Samen geven ze de training, bestaande uit drie interactieve workshops van anderhalf uur. Per keer doen zes tot twaalf mensen mee. Tussen de workshops zit een maand. Een bewuste keuze, aldus Post. “Daardoor zijn mensen langere tijd met het onderwerp bezig. Dat is belangrijk voor gedragsverandering. Ze monitoren tussendoor met een Fitbit hun beweeggedrag en krijgen korte filmpjes over beweegoefeningen. Zo houden we de aandacht vast.” Tijdens de sessies is er veel afwisseling tussen zitten en actief zijn, bijvoorbeeld met een quiz waarbij mensen bewegend antwoord geven. De training vond voorheen plaats op de regiokantoren, en nu vooral online.

Hieronder lees je welke thema's aan bod komen in de workshops. Deze thema's zijn relevant voor iedere werkgever die actiever werken wil stimuleren.

→ Bewustwording (workshop 1)

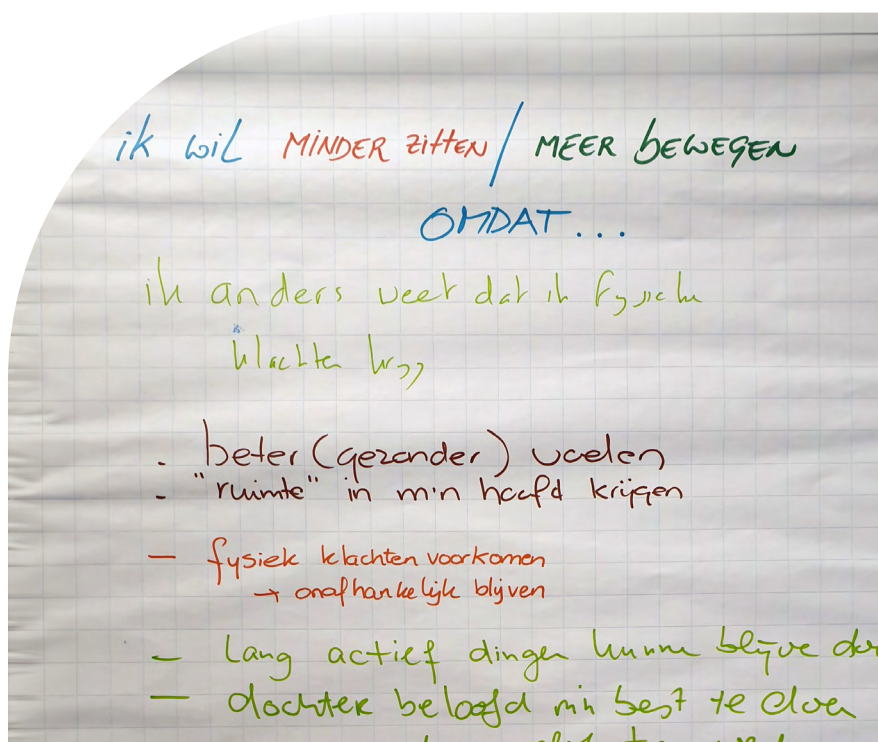
Intrinsieke motivatie is essentieel om gezond gedrag vol te houden, vertelt Post. “Daarom schrijven deelnemers op post-its wat ze willen bereiken, zoals langer zelfstandig kunnen wonen of na werktijd met de kinderen kunnen spelen.” Daarnaast leren ze: wat gebeurt er als je veel zit? Welke voordelen biedt minder zitten? Speklé voegt toe: “We hanteren een positieve, niet-belerende aanpak. We benoemen de risico’s, maar benadrukken vooral de kansen, zoals hoe bewegen ook de geest verfrist.” Deelnemers krijgen inzicht in hun zitgedrag door hun dag door te nemen en fiches in een buis te stoppen voor alle zitmomenten. Dit verrast vaak: de buis raakt voller dan verwacht. Ook krijgen ze een Fitbit zodat ze hun bewegingen en veranderingen kunnen volgen. Tot slot krijgen deelnemers de opdracht om de periode na de workshop te noteren wanneer ze zitten, staan of staan tijdens hun werkdag, en hoe bewust die keuzes zijn.

→ Interventies voor verminderen zitgedrag (workshop 2)

Hoe kun je tijdens de werkdag meer staan en bewegen? Dat staat centraal in workshop 2. De deelnemers krijgen wetenschappelijk onderbouwde tips. De focus ligt daarbij op kleine gedragsveranderingen zoals lopend bellen. Ze leren hoe ze de omgeving, het gebouw en de werkplek (thuis) slim inzetten voor actiever gedrag. Denk aan de prullenbak verder weg zetten, vaker drinken halen, de trap nemen of na elke online vergadering het bureau even omhoog zetten en kort bewegen. Medewerkers formuleren ook als-dan plannen. Zoals: “Als ik een klant bel, dan doe ik dat staand.” Of: “Als ik op kantoor kom, neem ik de trap tot de derde etage en dan pas de lift.”

“We geven medewerkers wetenschappelijk onderbouwde tips voor gedragsverandering, zoals als-dan-plannen.”

Erwin Speklé, ergonomoos bij Arbo Unie



→ **Tips voor volhouden gedrag (workshop 3)**

In de derde en laatste workshop krijgen medewerkers tools om het nieuwe gedrag vol te houden. Bijvoorbeeld door het nieuwe gedrag te koppelen aan een beloning. Post: “We maken ook gebruik van spelelementen, zoals een bingokaart met mogelijkheden om meer te staan en bewegen tijdens de werkdag. De eerste die de bingokaart vol heeft, krijgt een cadeautje.”

Lees ook onze [8 tips voor duurzame gedragsverandering](#) of lees meer over [motivatie en het slim inzetten van beloningen](#).

→ **Fysieke omgeving benutten**

Volgens Post moet je goed weten welke mogelijkheden je medewerkers hebben om te bewegen. “Je kunt niet alles laten afhangen van gedrag. Je moet de fysieke omgeving benutten. We spelen in op het meubilair en de faciliteiten van Arbo Unie, bijvoorbeeld als een gebouw veel mooie trappen heeft of zit-sta-bureaus.” Speklé vertelt dat de training soms ambassadeurs oplevert die de fysieke omgeving veranderen. “We tonen filmpjes over inspirerende beweegmogelijkheden, zoals aantrekkelijke trappenhuisen. Sommige deelnemers benaderen daarna de afdeling Facilitair om te kijken wat mogelijk is.”

Om de training te promoten, werden in het begin posters opgehangen op de locaties. Post: “Daarnaast delen we foto’s van bijeenkomsten via intranet. En de training staat in de Academy, ons interne opleidingsbureau. Nieuwe medewerkers krijgen informatie over duurzame inzetbaarheid en mogelijkheden zoals deze training.”

Met het BVO-model naar een beweegvriendelijke omgeving

Wil je medewerkers meer laten bewegen? Gebruik het BVO-model (Beweegvriendelijke omgeving). Dit strategische kader laat zien uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat:

- Hardware (de fysieke omgeving)
- Orgware (beleid en organisatie)
- Software (de sport- en beweegactiviteiten)

Bekijk het [BVO-model](#) voor nuttige handvatten en inzichten.

→ “Cadeautje van mijn werkgever”

Inmiddels volgden honderden medewerkers de training. Wat levert dat op? “Ons doel van bewustwording wordt goed bereikt,” vertelt Post. “Het thema gaat meer leven. Een voorbeeld: tijdens de regiobijeenkomsten maakten medewerkers opmerkingen over het vele zitten tijdens zo’n bijeenkomst. De afdeling Communicatie stelde toen voor om op meer bijeenkomsten *energizers* te doen om het zitten te onderbreken. De training zwengelt ook het gesprek aan over nieuwe beweegmogelijkheden zoals dynamische werkplekken.” De deelnemers zijn enthousiast en zeggen dat ze meer inzicht in hun gedrag krijgen. “Mensen waarderen het echt en noemen de training ‘een cadeautje van mijn werkgever’. Voor de medewerkerstevredenheid is het heel positief.”

Hoewel de training mensen bewuster maakt, blijft duurzame gedragsverandering lastig, vertelt Speklé. “Je moet medewerkers blijven stimuleren en faciliteren. Het helpt dat medewerkers de Fitbit mogen houden, omdat ze via de app reminders en awards krijgen.” Om de training verder te verbeteren, vullen de deelnemers evaluaties in. Post: “En laatst was een specialist van de Academy bij een training, die didactische feedback gaf. We onderzoeken ook: hoe kunnen we deze training verder aanbieden, bijvoorbeeld via blended learning?” Kortom, het is essentieel om het onderwerp in de spotlight te houden en samen te blijven leren en verbeteren.

“Het thema minder zitten gaat steeds meer leven door deze training.”
Wendel Post, arbeidshygiënist bij Arbo Unie

→ Tips voor organisaties

Wil jij ook medewerkers minder laten zitten? Niet iedere organisatie kan een complete training maken en aanbieden. Toch kun je wél aan de slag met de genoemde elementen: zet in op bewustwording, en geef tips voor (het volhouden van) gezonder gedrag. Denk aan een eenmalige workshop, een online module of laagdrempelig communiceren via bijvoorbeeld het intranet. Zo deelt Arbo Unie [filmpjes van professor Erik Scherder](#) over de effecten van bewegen op productiviteit, creativiteit en stresslevels. En misschien is er wel een medewerker die warmloopt voor dit thema, die je de ruimte kunt geven om een sessie te organiseren.

Wat kun je nog meer doen als werkgever? Geef het goede voorbeeld door actief naar werk te reizen, tijdens de lunchpauze te wandelen en vergaderingen vaker staand of lopend te doen. Faciliteer en stimuleer beweging ook met maatregelen, zoals een fietsplan, sta-vergaderruimtes en de mogelijkheid om tijdens werktijd te sporten. Wil je weten hoe je een beweegvriendelijke werkomgeving creëert? Bekijk de tips op [de website van Kenniscentrum Sport & Bewegen](#) of luister naar [onze podcast over bewegen op de werkvloer](#).

Tot slot deze extra tips van Post en Speklé:

- + Wissel in bijeenkomsten zitten af met staan en bewegen. Geef het goede voorbeeld.
- + Laat mensen hun eigen doelen formuleren. Waaróm wil je minder zitten?
- + Hanteer een positieve insteek. Benadruk de voordelen van meer bewegen. Liefst op korte termijn, zoals: je voelt je meteen helderder in je hoofd.
- + Geef mensen inzicht in hun gedrag. Denk aan een Fitbit, simpele stappenteller of beweegdagboek.

Ontdek [hier](#) nog meer praktijkvoorbeelden over minder zitten op de werkvloer.

**arbo
unie**

