

ITS MY LIFE - DEN HAAG

Beweegprogramma voor werknemers: over passie, beweegmeters en vitaliteit

Den Haag: een gemeente waar veel organisaties en kantoren gevestigd zijn. En of dat nu statige historische panden zijn of grote nieuwbouw locaties: binnen de gemeente brengen veel werknemers het grootste deel van de dag zittend achter een computer door. Een zeer geschikte locatie om een van de diverse vitaliteitsprogramma's voor werknemers onder de loep te nemen. We spreken met Ivar Heemskerk en Marijn de Lange. Ivar is projectleider 'Fit en Gezond op je werk' bij OCW Sportsupport van de gemeente Den Haag. Marijn de Lange is locatiemanager van High Five Health Promotions in het gemeentehuis van Den Haag. Als instructeur voert hij het Its My Life programma uit bij de deelnemers.

Onder het motto 'Samen actief voor een sportief Den Haag' biedt Sportsupport tal van sportstimuleringsprojecten en -activiteiten aan voor de inwoners van Den Haag. "Voor kinderen, ouderen en mensen met een beperking, maar zeker ook voor werknemers van verschillende Haagse organisaties", zegt Ivar Heemskerk. "En als andere werkgevers ons benaderen voor advies om werknemers vitaler te krijgen, willen wij als gemeente Den Haag natuurlijk wel zelf ook het goede voorbeeld geven", aldus Ivar.

Zitten is het nieuwe roken

Om goed in beeld te krijgen hoe groot het probleem van zittende werknemers daadwerkelijk is in de gemeente Den Haag, is in 2012 een onderzoek uitgevoerd naar het beweeggedrag van de ambtenaren in de gemeente zelf. Uit dit rapport bleek dat ruim 40% van de werknemers te weinig beweegt. "Een zorgwekkende situatie, vooral als je bedenkt dat zitten ook wel het nieuwe roken wordt genoemd", legt Marijn uit. Voor gemeente Den Haag was het aanleiding om een intern vitaliteitsprogramma te starten om haar werknemers gezonder en vitaler te krijgen. Dit programma bevat naast bewegingsstimulering ook aandacht voor voeding, zitgedrag en mentale fitheid.

Beweegmeters

Alle ambtenaren van de gemeente kregen een vrijwillige fittest aangeboden. Ook was er een enquête om te vragen wat deze mensen wilden doen om meer te bewegen. Zo'n 600 werknemers hebben deelgenomen aan de test. Daarna is het vitaliteitsprogramma ingericht, waarvan Its My Life een onderdeel is. De gemeente heeft voor het uitvoeren van deze interventie 400 beweegmeters aangeschaft. "De beweegmeter is één van de mogelijkheden die wij de deelnemers aanbieden. Als je bijvoorbeeld de hele dag zit is het beweegapparaat echt wel aan te raden. Het motiveert om meer te gaan lopen. Wij hebbende aanschaf van de beweegmeters volledig vergoed vanuit de gemeente, dus is het heel laagdrempelig voor mensen", legt Ivar uit.

Gemeente Den Haag geeft goede voorbeeld met Its My Life

Meerwaarde van de interventie

De coördinatie van en de communicatie naar de werknemers van de gemeente over Its My Life wordt door Sportsupport uitgevoerd. Voor de distributie van de beweegmeters en de uitvoering van de interventie is er begeleiding vanuit de sportzaal van High Five Health Promotion ingeschakeld. "Wel zo praktisch. Op deze manier is er voldoende tijd en energie beschikbaar om bij alle deelnemers het apparaat ook goed in te stellen en om ze goed te begeleiden. Belangrijk bij deze interventie is de persoonlijke begeleiding", licht Ivar deze keuze toe.

Het belang van een persoonlijke aanpak onderschrijft ook Marijn van harte. "Wij kunnen prima de beweegmeter aan de deelnemers uitleggen en alle intake gesprekken doen. Het kostte bij aanvang van het programma natuurlijk wel veel tijd en ik heb vaak hetzelfde verhaal moeten vertellen. Maar ik wilde het niet klassikaal doen. Een goede keuze, want iedereen ging na het gesprek ook daadwerkelijk de beweegmeter gebruiken en mensen gingen bewust meer bewegen."

Naast de beweegmeters zijn door de gemeente ook 80 coaching trajecten ingekocht. Echt gemotiveerde deelnemers aan het programma werden gedurende drie maanden persoonlijk begeleid door Marijn, die hiervoor een speciale opleiding tot leefstijlcoach heeft gevolgd bij Its My Life. Coaching is een belangrijk onderdeel van Its My Life en hiermee onderscheidt de aanpak zich volgens Marijn van andere interventies. "Ik denk dat nog geen 5% van alle deelnemers echt aan de slag gaat zonder mijn hulp. Die gebruiken de beweegmeter alleen als stappenteller terwijl het product zoveel meer kan. Dat is een gemiste kans! Het gaat om gedragsverandering en dat is wat we doen met de coaching," vertelt hij.



Online challenge

Voor Ivar zijn er nog twee andere elementen die voor hem belangrijk waren bij de keuze voor de interventie. Het aannemen van een 'online challenge' is daar een van. "Wanneer deelnemers zich hebben ingeschreven voor een online challenge kunnen zij bijvoorbeeld meedoen aan de City Pier City of zelfs de marathon van New York. Door de challenge zullen deelnemers meer bewegen in het dagelijks leven door bijvoorbeeld wat vaker de trap te nemen of een tramhalte eerder uit te stappen. Leuk en uitdagend." Daarnaast is Its My Life ook laagdrempelig. "Zo bereiken we ook de mensen die minder snel naar een sportschool of een sportvereniging willen gaan. Gewoon door bewegen op een aantrekkelijker manier aan te bieden. "Dat dat kun je mooi opvullen met deze interventie", aldus Ivar.

Toch is het louter uitdelen van beweegmeters op grote schaal niet zonder meer succesvol. De volgende keer zou Ivar niet nogmaals in één keer zoveel beweegmeters inkopen, maar wel kleinere aantallen per keer. "Het is een interventie die prima werkt, maar wat je merkt is dat de beweegmeter ook snel in de bureaula kan verdwijnen." Ook Marijn zag in het sportcentrum mensen binnenkomen die

alleen de beweegmeter kwamen ophalen en geen intake wilde hebben. "Die heb ik geweigerd. Mensen moeten wel bereid zijn om te luisteren naar het complete verhaal en de bedoeling erachter. Het gaat niet alleen om het hebben van zo'n gadget. Anders wordt zo'n beweegmeter na twee weken al niet meer gebruikt", aldus Marijn.

Borging bij Arbo Centrum

Inmiddels loopt het interne vitaliteitsprogramma twee jaar en is er veel kennis en ervaring opgebouwd over wat wel en wat niet werkt voor de medewerkers van gemeente Den Haag. "We gaan zeker door met het programma, maar wel met een aantal aanpassingen. Een hele belangrijke pijler voor volgend jaar is bijvoorbeeld dat we een mogelijke samenwerking onderzoeken met het interne Arbo Centrum van de gemeente. Daar kom je nu alleen terecht als je ziek bent. Maar sport en bewegen als middel zou ook goed preventief kunnen werken. Dan is het stapje tot samenwerking vrij klein", aldus Ivar.

Its My Life is een interventie die zich specifiek richt op werknemers. Er zijn veel verschillende interventies die zich ook richten op de werkvloer als setting.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Maak werk van Bewegen!
- Stappa Virtuele Loopcompetitie
- Bedrijfssport

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl