



Een gezonde werkomgeving

Praktijkvoorbeelden



Dit project is mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds van de Europese Unie

Een gezonde werkomgeving

Van de hersenen...

Voor het stimuleren van gezond leven, maakte SBCM een kennisclip om even stil te staan bij de [werking van de hersenen](#). Gedrag wordt aangestuurd vanuit de hersenen. Dit gebeurt vanuit twee 'systemen'.



Systeem 1 kun je zien als onbewust gedrag. Het werkt intuïtief, snel en automatisch en zorgt ervoor dat we lopen, fietsen, eten, reageren op gevaar.

Systeem 2 kun je zien als bewust gedrag. Dit werkt rationeel, traag en weloverwogen, denk aan goede voornemens.

95% van ons gedrag gebeurt vanuit systeem 1 en is onbewust en slechts 5% is bewust, vanuit systeem 2.

... naar de werkomgeving

Dit document sluit aan op het inzicht dat je gebruik kunt maken van het feit dat 95% van het gedrag onbewust is. Je vindt er voorbeelden uit de praktijk van de sociale werkbedrijven, waar medewerkers in de werkomgeving standaard de gezonde variant tegenkomen. Of waar de gezonde variant uitnodigend op de voorgrond is gezet en de ongezonde variant niet of pas in tweede instantie beschikbaar is. En waar medewerkers voorbeelden tegenkomen van gezond leven.

Ideeën voor een gezonde werkomgeving

De voorbeelden uit sociale werkbedrijven kunnen je op ideeën brengen voor aanpassingen in je eigen werkomgeving. Daarnaast zijn er voorbeelden van vraagstukken waar bedrijven in de praktijk tegenaan lopen. Bespreek met elkaar eens de werkomgeving in jouw organisatie. Wat doe je daar al onbewust aan het stimuleren van gezond leven? Waar liggen kansen?

Check altijd of je voorstel nog beter kan

-  Maak het **makkelijk**
-  Maak het **aantrekkelijk**: maak het leuk/ goedkoop; werk met een beloningen of een spaarsysteem; werk in kleine stappen.
-  Maak het **sociaal**: laat zien dat de meeste mensen het gevraagde gedrag vertonen; moedig aan om je uit te spreken tegenover anderen; doe het samen.
-  Maak het **tijdgebonden**: let op de timing; benut het moment waarop mensen voor gezond leven openstaan; realiseer je dat een beloning op de korte termijn meer effect heeft dan op de lange termijn; sta stil bij de vraag of het nu het goede moment is voor een aanpassing in de werkomgeving.

Deze check kun je ook gebruiken om te begrijpen waarom iets in de praktijk niet blijkt te werken.

Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten

1. Van en naar het werk

Fiets APK

KonnecteD organiseerde een fiets APK van een dag, met een lokale fietsenmaker. De fiets APK was onderdeel van de jaarlijkse Nationale Vitaliteitsweek. Medewerkers konden hun fiets aan het begin van de werkdag inleveren en haalden hem aan het eind van de dag weer op. Naast een check op veiligheid, werd bijvoorbeeld verlichting gratis gerepareerd.

Succesfactoren: makkelijk, aantrekkelijk, gratis, onder werktijd.



Andere praktijkvoorbeelden

Organisatie	Praktijk	Ervaring / toelichting
Inclusief Groep	Belastingvoordeel voor (elektrische) fiets	Voor woon-werk verkeer en om fietsen sowieso te stimuleren.

Waar loop je tegenaan?

Uit de praktijk van een sociaal werkbedrijf	Oplossing
<p>Fiets verdrongen door de auto</p> <p>Na een verbouwing en ondanks inzet op fietsen, bleken toch veel medewerkers met de auto te komen. Het fietsenhok bleek te klein en medewerkers waren bang dat hun fiets beschadigd of gestolen zou worden.</p>	<p>Inmiddels zijn meer fietsenhokken gerealiseerd en is voor beveiliging gezorgd. Het fietsenhok is nu afgesloten en er hangen camera's.</p>



Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten

2. Werkomgeving binnen

Verbouwing/verhuizing benutten voor stimuleren mentale gezondheid

DCW Gemeente Enschede is verhuisd naar een oud textielpand dat is verbouwd. In het pand zijn fijne werkplekken gerealiseerd met: veel ramen/daglicht, lichte vloeren, goede akoestiek, goede verlichting en klimaatbeheersing (o.a. zonwering), maatwerkplekken, sfeer-elementen en een mooie tuin.

Er wordt gewerkt in ruimtes van ongeveer 100 mensen.

Elke unit heeft een eigen huiskamer, voor ontmoeting en pauzes. Medewerkers nemen overigens hun eigen eten mee. Een fijne, veilige plek, die de verbinding bevordert. In de planfase zijn medewerkers betrokken, bijvoorbeeld bij het kiezen van kleuren en stoelen. Medewerkers en bezoekers spreken hun tevredenheid en complimenten uit over de werkomgeving.

Succesfactoren: bezoekers en medewerkers zijn enthousiast. "Het is alsof je met 1:0 voor komt te staan. Je hoeft er eigenlijk niets voor te doen."



Andere praktijkvoorbeelden

Organisatie	Praktijk	Ervaring / toelichting
DCW Gemeente Enschede	Voetbaltafels Indoor volleynet met zachte ballen	-

Waar loop je tegenaan?

Uit de praktijk van een sociaal werkbedrijf	Oplossing
Geluidshinder in open werkruimte	Om de akoestiek te verbeteren zijn onder andere roomdividers met kussens aangeschaft.

Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten

3. Werkprocessen

Bomen zagen met de hand

De werkprocessen kun je zo inrichten dat medewerkers tijdens het werk (meer) bewegen. Daarbij is wel van belang rekening te houden met de veiligheid en met de fysieke belastbaarheid en beperkingen van medewerkers. Bij Onderhoud Enschede B.V. worden bij een team bepaalde werkzaamheden, bijvoorbeeld het omzagen van een boom of struik, met de hand gedaan in plaats van machinaal. Dit draagt bij aan de fysieke inzetbaarheid en aan het vakmanschap. En op deze manier heeft ook iedereen na afloop van een klus het gevoel dat er iets is gedaan. Bij machinaal werken, staan er al gauw collega's te kijken.

Succesfactoren: medewerkers merken snel resultaat. Eerst konden ze bijvoorbeeld niet goed gehurkt werken en nu wel.



Bron: Pixabay

Andere praktijkvoorbeelden

Organisatie	Praktijk	Ervaring / toelichting
Amfors Groep	Dagelijks 10 minuten bewegen op de werkvloer	In het Productiebedrijf is toestemming gegeven om elke dag 10 minuten tijd te nemen voor een actief of ontspannend moment. Mensen van de ene afdeling bewegen graag op muziek terwijl anderen liever naar buiten gaan. Dat hangt samen met de voorkeur van de teamleiders. Amfors heeft verschillende beweegmaterialen beschikbaar gesteld, bijvoorbeeld badmintonrackets, een muziekboxje, een sjoelbak en zachte ballen.
Ander praktijkvoorbeeld	Werkmaterialen zo in de ruimte opstellen, dat medewerkers regelmatig moeten lopen	



Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten

4. Voeding / kantine

Restaurant met warme maaltijden

Inclusief Groep zet in op het bieden van een goede maaltijd, die dagelijks vers wordt klaargemaakt door kok Mario en aantrekkelijk wordt gepresenteerd. Het restaurant heeft een 'La Place-achtige stijl'. De maaltijd kost € 3 en voor € 3,50 kun je deze meenemen naar huis. Looproute: eerst langs gezond. Gezonde drankjes in een open vak. Frisdrank in koelkast achter een deur. Iedere week is er een thema, bijvoorbeeld stampot of Italiaans. De maaltijden worden breed onder de aandacht gebracht, o.a. via aanplakbiljetten. Mensen uit het hele bedrijf maken gebruik van het restaurant. En ook mensen van bedrijven uit de buurt eten graag mee.

Succesfactoren: makkelijk, laagdrempelig, lekker, aantrekkelijk thema, goedkoop, gezamenlijk eten. En een enthousiaste kok.



Andere praktijkvoorbeelden

Organisatie	Praktijk	Ervaring / toelichting
Werkbedrijf Lucrato	Een saladebar	Onverwacht groot succes. Salades gaan ook mee naar huis.
Weener XL	'Certificaat' Gezonde en duurzame bedrijfskantine van het Voedingscentrum	Door de opbouw/het proces brons-zilver-goud, ontstond weinig weerstand. Voedingscentrum: Zo creëer je als aanbieder stapsgewijs een gezondere eetomgeving. De stapsgewijze aanpak geeft – net als 'Great Place To Work' of 'Beste werkgever' – zowel werkgever als medewerkers een stip op de horizon, erkenning en aanmoediging om ervoor te gaan.
KonnecteD	Leerroute horeca	De WerkLeerRoute Horeca zorgt bijvoorbeeld voor een gezonde warme maaltijd 1 x per week.



Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten

Andere praktijkvoorbeelden Vervolg

Organisatie	Praktijk	Ervaring / toelichting
AM Match	Snoepautomaat de deur uit --> Om de week gratis fruit	Het fruit wordt goed gegeten, zelfs meegenomen naar huis... Helaas geen verder effect in de week dat er geen fruit wordt uitgedeeld door werkgever.
AM Match	Magnetron in de kantine om mee gebracht voedsel op te warmen	Bij introductie ontstond een discussie over het schoonmaken. Vrijwilligers hebben zich hiervoor aangemeld. Ze ontvangen nu ook waardering voor hun werk. De etensgeuren zorgen voor informeel contact: "wat heb je bij je?" "wie heeft het klaargemaakt?"
Amfors Groep	Minder aanbod vette snacks. Wel vervangende producten, zoals zoals yoghurt met muesli	Medewerkers ontbeten in de kleine pauze met saucijzenbroodjes. Om hen te stimuleren om andere keuzes te maken, biedt Amfors nu gezonde tosti's, yoghurt met muesli en omelet aan. Met communicatiemateriaal wordt hier aandacht op gevestigd.
Onderhoud Enschede B.V.	Kookgelegenheid voor medewerkers (in voorbereiding)	Op een te verbouwen locatie is het plan een kookgelegenheid te maken zodat medewerkers gezamenlijk kunnen koken. Ideeën erachter: bestrijden eenzaamheid, versterken 'samen' gevoel, kennis maken met nieuwe dingen, leren koken van elkaar, etc.

Waar loop je tegenaan?

Uit de praktijk van een sociaal werkbedrijf	Oplossing
Nog geen warme maaltijden Wens om warme maaltijden aan te bieden kan (nog) niet worden gerealiseerd omdat de kantine is uitbesteed.	<ul style="list-style-type: none"> Een enthousiaste, creatieve kok kan het verschil maken. Nu is het niet het goede moment, maar mogelijk komt er een moment waarvan je gebruik kunt maken.



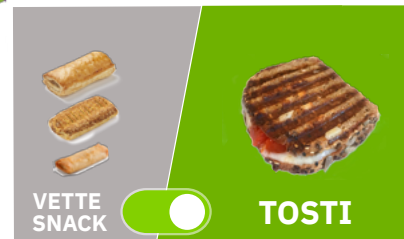
Vandaag is tosti-dag!

€1,00 Actie!

Een tosti is lekker warm en een gezondere keus!
dan een vette warme snack.

- ✓ Bruine boterhammen
- ✓ Minder verzadigd vet
- ✓ Meer eiwitten
- ✓ Goede energie voor je werkdag

Wat kies jij vandaag?



VETTE SNACK

TOSTI

Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten

5. Werkomgeving buiten

Mini-beweedtuin

iWerk wil het hele terrein in 2021 rookvrij maken. Een projectgroep kijkt waar de mogelijkheden zitten. Rookabri's zijn straks niet meer nodig. Als iemand stopt met roken, raakt hij ook de sociale contacten rond het roken kwijt en een uitlaatklep voor frustraties. Daar wil de projectgroep een positief alternatief voor bieden, in de vorm van een mini-beweedtuin. Niet alleen de (voormalige) rokers, maar alle medewerkers kunnen er gebruik van maken, zowel validen als mindervaliden. Medewerkers kunnen er onder werktijd gebruik van maken. Idee is dat een fysiotherapeut periodiek tips geeft over het gebruik van de apparatuur.

Bij het selecteren van de apparatuur zijn inzichten van allerlei kanten verwerkt. De bedrijfsarts wees op het veelvuldig voorkomen van nek- en schouderklachten en de leverancier en andere gebruikers wezen op een goede mix van faciliteiten voor validen en mindervaliden. Het moet namelijk wel uitdagend genoeg zijn voor medewerkers.

Succesfactoren: zijn er nog niet omdat de beweedtuin nog in voorbereiding is.

Andere praktijkvoorbeelden

Organisatie	Praktijk	Ervaring / toelichting
Weener XL	Is bezig met nieuwbouw en wil medewerkers vragen fitcoins in te leggen voor bewegingsapparatuur	Via een stappenteller app spaar je fitcoins. Met fitcoins kun je, vanuit een marktplaats, producten aanschaffen (bijv. thermobekers, bidons, waardebonnen voor het kringloopbedrijf, een dinerbon voor Resto van Harte).
DCW Gemeente Enschede	Tafeltennistafels	
Weener XL	Routes voor lunchwandelingen	Kortere en langere.



Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten

Waar loop je tegenaan?

Uit de praktijk van een sociaal werkbedrijf	Oplossing
<p>Overlast roken</p> <p>Het rookvrij maken van het buitenterrein levert waarschijnlijk een verschuiving op. Medewerkers gaan dan op een talud aan de overkant van de weg roken en creëren zo overlast voor de wijk.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Een kort ommetje bevorderen.• iWerk werkt met Peukenzee. Ze hebben asbakjes geleverd en die worden in een zuil op het terrein geleegd. iWerk combineert het rookbeleid met handhaving.• KonnecteD gaat het roken ontmoedigen door het aanpassen van de huidige rookplek (minder aantrekkelijk maken om er heen te gaan of om lang te blijven). Daarnaast gaat KonnecteD een cursus 'Stoppen-met-roken' aanbieden.• Weener XL heeft een bak voor de peuken met een vraag erboven, zoals "Denk je dat oranje wint?" (ja/nee).• Neem de omgeving mee en nodig hen uit om te komen als ze overlast ervaren.• "Wat aandacht krijgt, groeit": Focus op gedrag dat je wél wilt, in plaats van op gedrag dat je niet wilt. En focus op de kopgroep in plaats van op de achterhoede.



Van en naar het werk

Werkomgeving binnen

Werkprocessen

Voeding / kantine

Werkomgeving buiten