

# Gezond leven stimuleren

Inzichten uit gesprekken tussen wetenschappers en mensen uit de praktijk van de sociale werkbedrijven



Veel sociale werkbedrijven gunnen hun medewerkers een gezond leven en dragen daaraan graag bij met diverse ondersteuningsmogelijkheden. Maar alleen het aanbieden van mogelijkheden leidt nog niet altijd tot gebruik. Het beïnvloeden van gedrag blijkt taai materie.

Dat heeft het gesprek tussen wetenschappers – van [Universiteit Maastricht](#) en [Erasmus MC](#) en mensen uit de praktijk duidelijk gemaakt. De inzichten uit deze gesprekken zijn bedoeld als achtergrondinformatie als je zelf aan de slag wilt om collega's te stimuleren om gezond te leven. Bovendien bieden de inzichten handvatten én ze relativeren. Gezond leven is tot op zekere hoogte te stimuleren, maar niet maakbaar...

Bekijk ook de [kennisclip](#) Stimuleren van gezond leven in sociale werkbedrijven.

## Meer informatie over het stimuleren van gezond leven?

Ga naar het [kennisdocument](#) met informatie uit de wetenschap en literatuurverwijzingen.

[Naar het overzicht >>](#)



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





## Wat leert de wetenschap?



## Wat leert de praktijk?

<b>Waarom gezond leven?</b>	Als je kijkt naar <b>opleidingsniveau</b> van mensen, zijn er grote verschillen in werk(omstandigheden) en gezondheid. Dat maakt het stimuleren van gezond leven relevant voor sociale werkbedrijven.	Er is <b>(veel) draagvlak</b> voor het stimuleren van gezond leven in de organisatie.
<b>Uitdaging</b>	Het stimuleren van gezond leven moet uiteindelijk <b>leiden tot duurzaam gedrag</b> . Mensen ondersteuning bieden kan helpen. Maar dat is niet zo eenvoudig.	<b>Het 'doen' is vaak een uitdaging</b> . Wie bereiken we? Bereiken we wie we willen (voldoende)?
<b>Voorafgaand aan het stimuleren</b>	Voordat je gezond leven gaat stimuleren, is een <b>analyse van het probleem</b> nodig. Mensen betrekken helpt (participatieve aanpak) om bij de kern van het probleem te komen en levert meer passende vormen van ondersteuning op. Het zorgt bovendien voor draagvlak.	<b>Medewerkers</b> , maar ook werkbegeleiders <b>betrekken</b> .
<b>Mogelijkheden om te stimuleren in de praktijk</b>	Er zijn – bewuste en onbewuste – mogelijkheden om gezond leven te stimuleren. Een beperkt aantal werkt én er is geen magische oplossing. <b>Werkomstandigheden vormen een belangrijke sleutel</b> . Evenals maatwerk, intensieve begeleiding en de context van iemands leven en werk. Aansluiten bij belangrijke momenten in iemands leven biedt mogelijkheden. Bijvoorbeeld iemand die gezonder wil eten omdat hij een kind heeft gekregen of iemand die wil stoppen met roken omdat zijn vader ziek is geworden van roken. Kleine stappen zijn in veel gevallen bemoedigender dan grote.	Er zijn talrijke mooie initiatieven en er zijn veel mogelijkheden gezond leven te stimuleren. <b>Meedoen en proberen telt</b> . Kleine stappen zetten. Het hoeft niet in één keer te lukken. Positieve leerervaringen en verwachtingen zijn van belang. Per werkplek of afdeling mag de aanpak verschillen.
<b>Na de geboden ondersteuning</b>	Goede <b>implementatie</b> draagt bij aan effectiviteit.	Niet denken in ondersteuningsmogelijkheden, maar zie het als beginnen aan <b>een flexibel proces, zonder einde</b> . Van interventie-denken, naar procesdenken. Iedere actie een vervolg of terugkoppeling geven.
<b>Voorwaarden</b>	Voorwaarden voor het concreet beïnvloeden om gezond te leven zijn: mensen <b>betrekken, respect, aandacht, vertrouwen, actie</b> . Bijvoorbeeld gericht op bewegen, roken, alcohol, voeding of ontspanning.	Bereid zijn om je eigen gelijk aan de kant te zetten. <b>Niet denken namens of invullen voor medewerkers</b> . Focus je op de kopgroep en peloton (massa); niet alle energie op de achterblijvers.