

met **tips** voor
het bewust
stimuleren van
gezond leven

Werken met de sjabloon
**SAMEN WERKEN AAN
GEZOND(ER) LEVEN**

Handleiding



Ik leef gezond

Inhoud

We weten allemaal dat gezond(er) leven verstandig is, maar het daadwerkelijk doen is soms lastiger dan je denkt! Gelukkig zijn sociale werkbedrijven vaak bereid hun medewerkers hierbij te helpen. Om te laten zien wat er allemaal mogelijk is én om daarbij **de vraag van de medewerker centraal te stellen**, hebben we samen met professionals uit de praktijk een sjabloon ontwikkeld. In deze handleiding lees je op welke manieren je dit hulpmiddel kunt gebruiken en hoe je dit op maat maakt voor je organisatie. Ook delen we een aantal **inzichten uit zowel de praktijk als de wetenschap** over gezond leven die helpen om de sjabloon goed te gebruiken.

1.

GOED OM TE WETEN
OVER STIMULEREN
VAN GEZOND LEVEN

2.

WAT IS DE SJABLOON
ONDERSTEUNEN BIJ
'IK LEEF GEZOND'?

3.

TIPS VOOR HET
GOEDE GESPREK
OVER GEZOND LEVEN

4.

WAARVOOR KUN
JE DE SJABLOON
GEBRUIKEN?

5

AAN DE SLAG MET
DE SJABLOON!

6.

INGEVULD?
OPSLAAN EN
DELEN!



1. Goed om te weten over stimuleren van gezond leven

Gezond(er) leven vraagt om een duurzame gedragsverandering. Uit eigen ervaring weet je vast dat dat niet altijd makkelijk is.

Kijk voordat je aan de slag gaat eerst deze **kennisclip**. Hierin zie je in vogelvlucht inzichten vanuit de praktijk en wetenschap over het stimuleren van gezond leven. Die helpen om de **sjabloon goed in te zetten**.



2. Wat is de sjabloon 'Samen werken aan gezond(er) leven'?

Met de sjabloon kun je als sociaal werkbedrijf de mogelijkheden die jullie bieden voor het stimuleren van gezond leven inzichtelijk maken voor medewerkers, werkbegeleiders en P&O. Op basis van de sjabloon ontstaat een overzicht van ondersteuningsmogelijkheden in het kader 'Ik leef gezond', specifiek voor jullie eigen organisatie. Het gaat dan om ondersteuningsmogelijkheden op de thema's: bewegen, stoppen met roken, verslaving aanpakken, ontspannen en gezond eten. De sjabloon heeft de vorm van een interactieve PowerPoint die zowel digitaal als in printvorm is te gebruiken. Hoe de sjabloon – in technische zin – precies werkt, lees je verderop in deze handleiding.



3. Tips voor het goede gesprek over gezond leven

De sjabloon is een hulpmiddel om je gezondheidsbeleid te versterken, niet om een allesomvattend gezondheidsbeleid te ontwikkelen. Met de sjabloon kun je als organisatie medewerkers ondersteunen bij gezond(er) leven. Zie het als een hulpmiddel om hierover in gesprek te gaan. Want van alleen ondersteuningsmogelijkheden aanbieden gaat niet iedereen zomaar gezonder leven. Vanuit een plezierige werkrelatie is de kans groter. Dan kan er een cultuur ontstaan waarin het vanzelfsprekend is om het met elkaar over gezond leven (en werken) te hebben. In een goed gesprek over gezond leven staat de medewerker centraal en ondersteunt de leidinggevende en/of P&O. De sjabloon én onderstaande tips voor het goede gesprek kunnen hierbij helpen:

Problemen van een medewerker kun je vaak niet voor hem oplossen of van hem overnemen. Je kunt wél een goed gesprek met de medewerker voeren.

In een gesprek over gezond leven is aandachtig luisteren belangrijk. De medewerker staat centraal. Wat wil de ander verbeteren? Hoor je willen of moeten? Wat is belangrijk voor de medewerker? Waar wil hij naar toe? Wat is een eerste kleine haalbare stap? Waarom gaat de ander het toch niet doen? Wat zou hem helpen om deze weerstand voorbij te komen?

Check altijd eerst of er nog iets anders speelt bij de medewerker dat mogelijk stress oplevert. De wetenschap leert ons dat stress namelijk een duurzame gedragsverandering vaak in de weg staat. Je kunt met de sjabloon ook een sociale kaart maken van professionals buiten je organisatie die buiten het werk iets voor je medewerker kunnen betekenen naar wie je kunt doorverwijzen.

Soms maakt een bepaalde verandering in iemands leven dat hij nú een stap wil zetten. Bijvoorbeeld omdat zijn kleinkind zegt dat "Roken bah is" en hij juist het goede voorbeeld wil zijn. Of dat iemand gezonder wil gaan koken, om te voorkomen dat de kinderen overgewicht krijgen. Of dat iemand in de omgeving ernstig ziek is geworden en hij zich daardoor bewuster is van waarom gezond leven belangrijk is. Gebruik deze levensmomenten om een open gesprek aan te gaan.

Wanneer in een gesprek tussen medewerker, werkleider en/of P&O bepaalde acties afgesproken worden, zorg dan altijd voor een opvolgmoment om acties én bevindingen aan elkaar terug te kunnen koppelen en eventuele vervolgacties af te spreken. De gesprekspartners laten hiermee zien hoe belangrijk ze het vinden en bovendien draagt 'doen wat je zegt' bij aan het onderlinge vertrouwen.



4. Waarvoor kun je de sjabloon gebruiken?

De sjabloon kun je op verschillende manieren gebruiken. Deze handleiding is bedoeld voor P&O-ers en projectleiders die zich met gezond leven bezighouden. Zij vullen de sjabloon en maken deze op maat voor de organisatie. Hieronder een drietal voorbeelden hoe het ontstane overzicht vervolgens gebruikt kan worden. Heb je een ander idee om de sjabloon te gebruiken of te verbeteren? Laat het ons dan weten!

Toepassing

Breed delen in de organisatie

Omschrijving

- Door de ingevulde sjabloon te verspreiden in **alle lagen van jullie organisatie**, laat je zien waarom jullie aandacht voor gezond leven belangrijk vinden én hoe jullie daarbij kunnen ondersteunen.
- Het delen kan op verschillende manieren, zowel meer passief (uitdelen, op intranet plaatsen) als actief (bijvoorbeeld bespreken in de werkoverleggen of tijdens een gezondheidsmarkt).

Tips

- Verwerk niet te veel informatie in de sjabloon.
- Houd er rekening mee dat een medewerker niet altijd toegang tot internet of een smartphone heeft.
- Voeg de jaarkalender toe met de data waarop bepaalde activiteiten worden aangeboden. Is het mogelijk deze activiteiten ook buiten die data te laten plaatsvinden? Communiceer dat dan in je organisatie!
- Maak voor het maken van een jaarplanning gebruik van de [tactiekposter van 'Ik ben aan de bal'](#). Hiermee kun je (groeps)activiteiten om gezond te leven het hele jaar door actief onder de aandacht brengen.

Als tool voor de werkleider

- Werkleiders spelen een belangrijke rol in **het creëren van een prettige werkrelatie** waarin het vanzelfsprekend is om over gezond leven te praten.
- Dit kan zowel in formele gesprekken – zoals het IOP – als in dagelijkse contactmomenten gebeuren. En zowel 1 op 1 als in een teamoverleg.
- Werkleiders zijn mogelijk niet (volledig) op de hoogte van de ondersteuningsmogelijkheden die de organisatie biedt.
- Het met de sjabloon gecreëerde overzicht van ondersteuningsmogelijkheden helpt de werkleider tijdens een gesprek over gezond leven om samen met de medewerker(s) te bespreken wat passend is.

- Ga voordat je het overzicht verspreidt met werkleiders in gesprek:
 - Weten werkleiders waarom investeren in gezond leven loont?
 - Ervaren ze voldoende steun vanuit de organisatie? Het overzicht laat zien dat ze er niet alleen voor staan.
- Geef werkleiders mee dat altijd de vraag van de medewerker centraal staat, niet het aanbod. Als een bestaand aanbod niet (helemaal) passend lijkt te zijn, nodig werkleiders dan uit om contact met P&O op te zoeken. In de praktijk is er in overleg vaak meer mogelijk dan er in het overzicht staat.
- Vraag werkleiders om het gesprek aan te gaan wanneer zij denken dat er iets speelt. En vraag hen de medewerkers uit te nodigen om dat ook te doen. Iedereen kan initiatiefnemer zijn voor een goed gesprek.
- Deel de kennisclip met inzichten uit praktijk en wetenschap over gezond leven.



Toepassing

Als reflectie-middel voor P&O/beleids-makers rond gezond leven en/of OR

Omschrijving

- De sjabloon helpt om overzicht aan te brengen in jullie ondersteuningsaanbod. Je kunt het vervolgens gebruiken als spiegelmogelijkheid voor beleid en/of evaluatie.
- Vragen die je elkaar kunt stellen zijn o.a.:
 - Zijn de ondersteunings-mogelijkheden die de organisatie biedt evenwichtig?
 - Zijn ze compleet?
 - In hoeverre wordt er gebruik van gemaakt en door wie?
 - Bereiken jullie wat je wilt?
- Je kunt ervoor kiezen om (eerst) met eigen P&O-team te reflecteren, maar juist ook om hier anderen bij te betrekken. Door werkleiders, de OR en/of medewerkers actief te betrekken en mee te laten denken in ondersteuningsmogelijkheden die passend zijn, vergroot je draagvlak en kans op gebruik.

Tips

- Vaak zijn er ook buiten de organisatie allerlei ondersteuningsmogelijkheden. Informeer bijvoorbeeld eens bij ziektekostenverzekeraar(s), GGD en gemeente. Met de sjabloon kun je hier een sociale kaart van maken.

5. Aan de slag met de sjabloon

De sjabloon is opgebouwd in PowerPoint. Zo is het heel eenvoudig om de ondersteuningsmogelijkheden van jouw organisatie in te vullen. Wanneer de kaart is ingevuld kunnen gebruikers snel en makkelijk vinden wat ze willen weten of waar ze vragen over hebben. De sjabloon heeft vaste elementen zoals hoofdtitels en thema's. Daarnaast zijn er diverse elementen die je zelf kan invullen.

Thema's

Het sjabloon biedt ruimte voor diverse thema's die met gezond leven te maken hebben. De thema's zijn visueel weergegeven op het 'hoofdmenu' van de sjabloon. Vanuit deze visual kun je doorklikken naar een van de thema's. Er is ook een thema 'iets anders', waar je als organisatie zelf invulling aan kunt geven. Elk thema bevat vervolgens een coverpagina, een overzichtspagina met ondersteuningsmogelijkheden en een pagina met tips. Deze kun je als organisatie zelf gaan invullen.





Met deze pijltjes kun je door het document navigeren. Via het huisje kom je altijd terug op het hoofdmenu, waar je een ander thema kunt kiezen.

De sjabloon invullen

- Op de startpagina kun je een eigen titel invullen en het logo van de organisatie uploaden.
- Op de menupagina kun je de naam van je organisatie invullen, optioneel een introtekst toevoegen en het logo nogmaals uploaden.
- Bij elk thema kun je op de coverpagina een sprekende quote of titel invoegen en eventueel nogmaals het logo van de organisatie laten terugkomen.
- Op de overzichtspagina met ondersteuningsmogelijkheden vul je de daadwerkelijke mogelijkheden in die er binnen de organisatie zijn.
- Elk thema sluit af met een pagina waar je tips kunt opschrijven die passen bij het beleid van de organisatie. De tips kunnen voor werkleiders natuurlijk anders zijn dan voor medewerkers.

Heb je voor een thema een pagina meer of minder nodig? Bijvoorbeeld omdat jullie meer aanbieden dan in de vakjes past? Dan kun je gemakkelijk een pagina kopiëren of verwijderen. Zo maak je de sjabloon passend voor de mogelijkheden die jullie aanbieden.

Nog wat tips voor het invullen van de sjabloon:

- Geef je eigen draai aan de sjabloon!
Gebruik humor en spreek de taal van jullie medewerkers.
- Houd daarbij rekening met de verschillende manieren om de sjabloon in te zetten.
- Geef de ondersteuningsmogelijkheden een leuke, positieve titel. Maak het praktisch en bemoedigend.
- Verwijs vanuit de activiteiten eventueel ook naar de jaarkalender of sociale kaart.



6. Ingevuld? Opslaan en delen!

Heb je alle ondersteuningsmogelijkheden en tips toegevoegd? Sla de PowerPoint dan op als PDF document. Je kunt deze PDF dan rondsturen of bijvoorbeeld aanbieden via Intranet. Je kunt het gehele overzicht of de individuele overzichtskaarten per thema natuurlijk ook printen en op papier verspreiden.

Colofon

De sjabloon "Samen werken aan gezond(er) leven" is een product van SBCM en mede mogelijk gemaakt door een bijdrage uit het Europees Sociaal Fonds (ESF).

Waar in deze handleiding 'hem' of 'hij' staat is ook 'haar', 'zij' of 'hen' bedoeld.

Vragen?

Heb je vragen? Of wil je met ons in gesprek over het samen werken aan gezond(er) leven of duurzame inzetbaarheid in het algemeen? Neem dan contact met ons op.

www.sbcm.nl

info.sbcm@caop.nl

070 376 5847



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

September 2021

