



# Samen investeren in vitaliteit. Doe je mee?

Tendrapport  
vitaliteit op de werkvloer.

**De Friesland**

[defriesland.nl/werkgevers](https://defriesland.nl/werkgevers)

# Inleiding

U wilt uw medewerkers graag zo gezond en vitaal mogelijk houden. Bij De Friesland helpen we u daar graag bij. Zodat we samen (langdurig) verzuim binnen uw organisatie voorkomen en de duurzame inzetbaarheid van medewerkers vergroten. Dit begint met inzicht. In de vitaliteit van medewerkers, in de gezondheidsrisico's binnen uw organisatie. Maar net zo goed in de kansen die duurzame inzetbaarheid uw organisatie of uw team te bieden heeft.

Dit trendrapport neemt u daarom mee in de nieuwste trends en ontwikkelingen rondom duurzame inzetbaarheid. Aan de hand van onderzoeksresultaten, interviews en praktijkvoorbeelden, willen we u motiveren én inspireren om actief aan de slag te gaan met de vitaliteit van uw medewerkers.

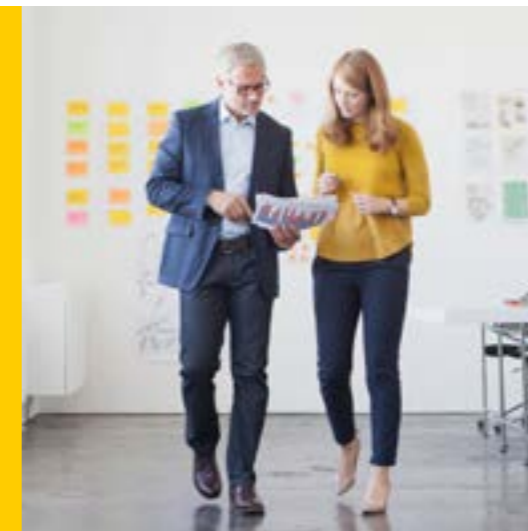
**Samen investeren in vitale medewerkers.  
Doe je mee?**



# Inhoud

## 4 **Gezondheid en vitaliteit in Nederland.**

Resultaten uit de insightscan 2019 over vitaliteit.



## 10 **Wist u dat?**

Cijfers en feiten over ziekteverzuim en vitaliteit op de werkvloer.

## 16 **Zo draagt duurzame inzetbaarheid wél bij aan een succesvolle organisatie.**

Een interview met Guido Welter.



## 20 **Geluk werkt heel aanstekelijk**

Investeren in werkgeluk is investeren in uw organisatie.



6. Zes vitaliteitstrends op de werkvloer

12. Fit aan het werk

16. Zo draagt duurzame inzetbaarheid wél bij aan een succesvolle organisatie

18. Community Vitaal Ondernemend Noord-Nederland

22. Sterk te Werk met Albert Bos

27. Meet the team!

# Gezondheid en vitaliteit in Nederland

In opdracht van De Friesland heeft onafhankelijk onderzoeksbureau MeMo2 in september 2019 onderzoek uitgevoerd onder de Nederlandse beroepsbevolking naar gezondheid en vitaliteit op de werkvloer. Hieronder zie je de belangrijkste resultaten weergegeven voor de branches: zorg, onderwijs, industrie en dienstverlening.



## Rapportcijfer werkgeluk



Circa **70%** van de werknemers is van mening dat de werkgever net zoveel invloed heeft op het werkgeluk als zijzelf.

Welke aspecten worden als **meest** belangrijk ervaren voor werkgeluk?

- #1 Werk doen wat bij me past **91%**
- #2 Waardering krijgen voor het werk dat ik doe **89%**
- #3 Leuk contact met mijn collega's Nuttig/zinvol werk doen **85%**



Een hoog salaris wordt, met **65%** minder belangrijk ervaren voor werkgeluk.



Binnen de **zorgsector** geeft meer dan de helft werkgeluk een 8 of hoger.



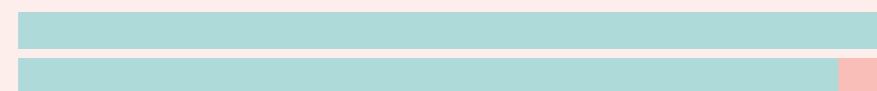
Werknemers in de **onderwijssector** denken meeste invloed te hebben op werkgeluk.

Sinds 2011 schommelt het cijfer voor werkgeluk tussen de 7.1 en 7.3. (Gelukkig Werken Nederland, 2019).



## 78% van de werknemers bespreekt zijn werk-privé balans niet met zijn of haar leidinggevende.

55+ scoort met gemiddeld een **7.7** het hoogst op een positieve werk-privé balans.



18-34 jaar, scoort met gemiddeld een **7.3** beduidend lager op een positieve werk-privé balans.



Meer dan de helft scoort een **8** of hoger op **werk-privé balans**.

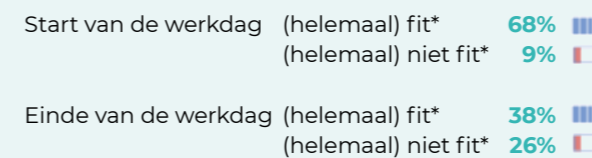


**Bijna één op de vijf** (19%) van de werknemers bespreekt zijn werk-privébalans met niemand.



Ruim **1 op de 5** werknemers heeft mantelzorgtaken (bijna een kwart zelfs)  
Bijna **net zoveel jongeren** als 55+ taken als mantelzorg  
Gemiddeld besteden werknemers **12,5 uur per week** aan mantelzorgtaken

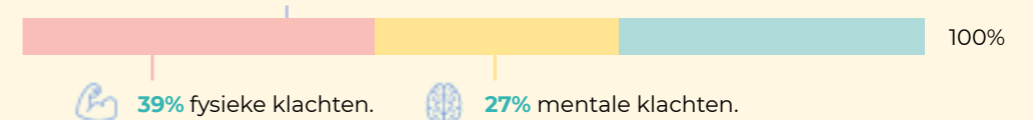
## Mensen die hun werkgeluk met een 8 of hoger beoordelen, zijn aan het einde van de werkdag fitter.



Bijna een derde begint zijn of haar werkdag niet fit. **30%** van de werknemers die hun dag fit beginnen, eindigen deze niet zo.

*\*top2/bottom2 uit vijfpuntsschaal.*

## 66% van werkend Nederland heeft klachten door werk.



Bijna **50%** van werkend Nederland geeft aan dat de werkgever kan helpen om meer te bewegen of meer te staan tijdens het werk.

### Top 3 meest genoemde ondersteuningsmogelijkheden:

- #1 Een verstelbaar bureau
- #2 Fysiotherapie tijdens werk
- #3 Een schema waarbij op vaste momenten bewegen wordt (bureau fitness)

Meeste **fysieke** klachten.



Meeste **mentale** klachten





# Zes vitaliteitstrends op de werkvloer

**Gezonde en vitale medewerkers zijn productiever, stressbestendiger, gemotiveerder en verzuimen minder. Steeds meer organisaties zijn daarom actief bezig met vitaliteit op de werkvloer. Dit gaat verder dan alleen het verbeteren van de fysieke gezondheid van medewerkers. Ook mentale, emotionele, sociale en intellectuele aspecten komen hierbij aan bod. Maar op welke aspecten moet u als werkgever nu inzetten?**

**Onze vitaliteitsconsultant Rutger Bennink zette de zes belangrijkste vitaliteitstrends van 2019 voor u op een rij.**

## 1. Health Checks en PMO's

Werkgevers zijn wettelijk verplicht om periodiek een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) aan te bieden aan hun medewerkers. Daarnaast willen steeds meer medewerkers inzicht krijgen in hun eigen gezondheid. Dit samen maakt dat deze markt enorm aan het groeien is.

De Persoonlijke Gezondheidscheck geeft medewerkers inzicht in hun eigen gezondheid en stimuleert ze om hier zelf regie op te nemen. Als werkgever krijgt u op organisatieniveau inzichtelijk wat de aandachtspunten zijn binnen uw organisatie om verzuim te verminderen en productiviteit te verhogen.

Wilt u uw medewerkers ook een PMO aanbieden? Kijk voor meer informatie op [defriesland.nl/gezondheidscheck](http://defriesland.nl/gezondheidscheck)

## 2. Bewegen op de werkplek

Nederlanders zitten gemiddeld 9 uur per dag. Langdurig zitten is echter schadelijk voor de gezondheid. Te lang zitten vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Zelfs onder mensen die regelmatig sporten. Steeds meer organisaties zijn zich bewust van de risico's die zitvlees met zich meebrengt. Ze proberen medewerkers te stimuleren meer in beweging te komen. Bijvoorbeeld met lunchwandelingen of ergonomische werkplekken, zoals een zit-sta bureau.

Zelf ook de voordelen van ergonomisch werken ervaren? Profiteer dan van ons speciale instappakket bestaande uit een zit-sta-bureau, bureaufiets en een balansbord.

Kijk voor meer info op [defriesland.nl/dynamischwerken](http://defriesland.nl/dynamischwerken)



## 3. Positieve gezondheid

Positieve gezondheid is echt een begrip aan het worden in Nederland. Mensen willen zelf achter het stuur staan en regie nemen op hun eigen leven. Bij positieve gezondheid ligt het accent niet op de ziekte of de klachten, maar op het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen om te gaan en hier zoveel mogelijk eigen regie op te voeren. Dit sluit goed aan bij de visie van De Friesland. Ons vitaliteitsprogramma Sterk te Werk is daarom gebaseerd op het gedachtegoed van positieve gezondheid.

Recent onderzoek dat De Friesland samen met de Alette Jacobs School of Public Health heeft uitgevoerd, toont aan dat veel bedrijven wel aan de slag willen met positieve gezondheid. Maar dat ze nog zoekende zijn hoe ze dit binnen hun organisatie kunnen implementeren.

Nieuwsgierig hoe het zit met uw positieve gezondheid? Of die van uw medewerkers? Download hier de vragenlijst. [mijnpositievegezondheid.nl](http://mijnpositievegezondheid.nl)

## 4. Werkstress

Het aantal burn-out klachten is sinds 2015 sterk toegenomen (zie ook de rubriek "Wist u dat?"). Stress op het werk is inmiddels beroepsziekte nummer 1 en kost het bedrijfsleven bijna twee miljard euro per jaar. Vanwege hogere eisen op de werkvloer ervaren meer mensen tegenwoordig werkdruk. Een langdurig hoge werkdruk kan uiteindelijk leiden tot stress.

De Friesland biedt diverse diensten om stress en burn-out verschijnselen tegen te gaan, zoals persoonlijke coachingstrajecten, online zelf-hulpmodules, mindfulness trainingen en StressJam. Dit laatste is een virtual reality-game met realtme biofeedback. De game is gericht op het leren managen van uw eigen stress-systeem. Dit doet u terwijl u bijvoorbeeld virtueel op avontuur gaat op een exotisch eiland.

Benieuwd naar de best passende diensten om werkstress binnen uw organisatie te verminderen? Neem dan contact met ons op via [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl) of 058 291 33 88.

## 5. Werkgeluk

Gelukkige medewerkers presteren beter, zijn minder vaak ziek en hebben meer energie dan minder gelukkige collega's. Hun geluk werkt bovendien aanstekelijk: blijde medewerkers zorgen voor een goede sfeer op de werkvloer én voor meer tevreden klanten. Daarom investeren steeds meer organisaties actief in het werkgeluk van hun medewerkers. Lees meer over dit thema en de samenwerking tussen De Friesland en Aegon op dit vlak in het artikel "Geluk werkt heel aanstekelijk".

Benieuwd hoe het ervoor staat met uw eigen werkgeluk? Of met dat van uw medewerkers? Download de zelftest "Werkgeluk" via onze [website](http://website) of neem contact op met de ondernemersdesk voor de vragenlijst. [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl) of 058 291 33 88.

## 6. 'Diep werken'

Er komt steeds meer kritiek op het werken in een onrustige omgeving; de zogenaamde open kantoor-tuinen. De vele prikkels en afleidingen zijn slecht voor de concentratie en daarmee de productiviteit van medewerkers. Een trend die zich hierbij ontwikkelt, is die van 'diep werken'. Dit is het vermogen om geconcentreerd te werken met volledige focus op een taak, zonder afleiding of onderbrekingen. Door uw werk iets anders te organiseren en te oefenen op 'diep werken' kunt u weer focus terugbrengen in uw werk.

Wilt u uw medewerkers kennis laten maken met diep werken? Maak dan een afspraak met mij via [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl) of 058 291 33 88.





# Inspiratie

“Minder zitten?  
Ga gewoon staan!”

## Tip 1

### Staan vergaderen

Ga de eerste vijf minuten van elke vergadering met zijn allen even staan.

## Tip 2

### Gezond snacken

Weg met de kantoorkoekjes en -chocolaatjes. Bied medewerkers gezonde snacks zoals fruit, komkommer of tomaatjes aan. Hiermee voorkomt u 'snaai-gedrag' tijdens de middagdip.

# Wist u dat?

Cijfers en feiten over ziekteverzuim en vitaliteit op de werkvloer.

## Belangrijkste oorzaken verzuim:

- Werkdruk / - stress
- Lichamelijk te zwaar werk
- Langdurig dezelfde handeling



# 47,9%

Het percentage medewerkers dat in 2018 wel eens heeft verzuimd ligt op 47,9%. De duur van het verzuim lag in 2018 gemiddeld op 7,6 dagen.

# 17,3%

Het aantal burn-out klachten is sinds 2015 sterk toegenomen. In 2018 kampte 17,3 % van de medewerkers met burn-out klachten. In 2010 was dit nog 13%.

# 4,9%

Het ziekteverzuim in Nederland ligt op 4,9%. Binnen de gezondheids- en welzijnszorg is het ziekteverzuim het hoogst met 5,9%.



# 2,1 miljoen

28% van de medewerkers ervaart een informatie-overvloed. Dit zijn ruim 2,1 miljoen mensen. Het zijn vooral hoger opgeleiden die een informatie-overvloed ervaren.



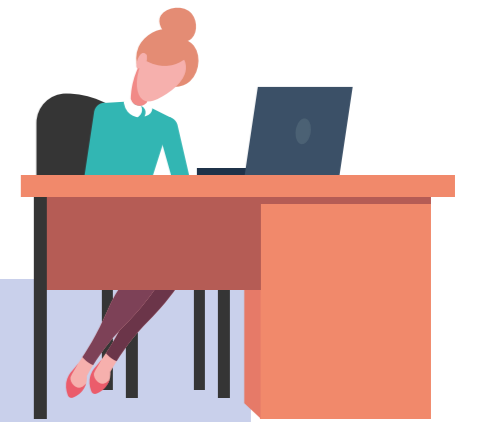
# 9 uur

Nederlanders zitten gemiddeld 9 uren per dag. Mensen die elke dag acht uur of langer zittend doorbrengen, lopen tot 27% meer kans op vroegtijdig overlijden dan mensen die gemiddeld 4 uur per dag zitten.

**Bron:**  
Nationale enquête arbeidsomstandigheden (NEA) 2018 TNO/CBS

# 38,4%

Het percentage medewerkers in Nederland dat meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk verricht.



# 75%

van de werkgevers biedt geen PMO aan. Ook biedt driekwart van alle organisatie geen preventief onderzoek aan voor gezondheid en vitaliteit. Het aanbieden van een PMO is echter wettelijk verplicht.





# Fit aan het werk

**Wie overdag actief is, wordt fitter en slaapt beter. En dat zijn nog maar twee voordelen van een actiever leven, zegt directeur marketing, sales en innovatie Cid Berger van De Friesland. Via haar collectieve zorgverzekeringen gaat De Friesland het Noorden steunen bij een vitaler leven, ook op de werkvloer.**

Gezondheid is een groot goed. Maar er zit ook een maatschappelijke en financiële kant aan vitaliteit. De zorgkosten gaan de komende jaren, mede door de vergrijzing, toenemen. Ook het aantal chronisch zieken stijgt al jaren fors. Zo telt Nederland inmiddels meer dan 1,2 miljoen inwoners met diabetes type 2 en daar komen elke week 1200 mensen bij. Willen we met z'n allen de zorg betaalbaar en toegankelijk houden, dan moeten we meer inzetten op preventie. Want voorkomen is beter dan genezen", vindt Cid Berger. Veel ziekten hebben te maken met leefstijl. Ze houden verband met roken, overgewicht, te weinig beweging, slecht slapen of stress. Omdat veel mensen overdag aan het werk zijn, is het belangrijk om ook op de werkvloer actief aan vitaliteit en preventie te doen. De Friesland ziet voor zichzelf daarin een belangrijke en actieve rol.

## **Begin bij uzelf**

Verbeter de wereld, begin bij uzelf. Daarom is De Friesland vorig jaar begonnen met een intern vitaliteitsprogramma, waaraan inmiddels zo'n honderd medewerkers mee doen. Berger is zelf één van hen. Hij draagt een sporthorloge die onder andere beweging en slaap registreert. "Als je langer dan een uur zit, krijg je een stempel. Die wil je niet. Dus sta ik tijdens het werk regelmatig op of maak ik een klein ommetje. Ook probeer ik zo veel mogelijk de trap te nemen. Nu ons kantoor in de 26 verdiepingen tellende Achmeatoren zit, is dat een

extra leuke uitdaging. Ik werk op de 22ste", zegt Berger glimlachend. Het nieuwe gezonde werken, zoals het actieve werken heet, behelst naast healthchecks en kennisoverdracht ook het vaker de trap nemen, staande vergaderen en al wandelend overleggen en lunchen. Het is onderdeel van het vitaliteitsprogramma 'Sterk te Werk', dat De Friesland werkgevers aanbiedt om hun medewerkers gezond en inzetbaar te houden. "Sterk te Werk geeft werkgevers inzicht en medewerkers eigen regie als het gaat om gezond werken. We bieden hiervoor losse diensten waar de werkgever en de werknemers direct mee aan de slag kunnen. Daarnaast bieden we, samen met onze partner Pim Mulier, maatwerkprogramma's op dezelfde wijze als bij onze eigen collega's."

## **Nieuw collectiviteitenbeleid**

Sterk te Werk is een belangrijk onderdeel van het nieuwe collectiviteitenbeleid en dan met name voor collectiviteiten die met werkgevers zijn afgesloten. Ongeveer de helft van de ruim 560.000 verzekerden van De Friesland is via een collectiviteit verzekerd. "We geloven in de kracht van het collectief: met een grote groep krijg je een structurele gedragsverandering op gang." Het collectiviteitenbeleid verandert per 1 januari, mede op basis van nieuwe wet- en regelgeving. Die bepaalt dat de maximale korting op de basisverzekering terug gaat van 10 procent naar 5 procent. "We zetten nog meer in op

zorginhoudelijke samenwerking met onze partners waarmee we collectiviteiten afsluiten. Daarmee willen we de vitaliteit van onze klanten versterken en de zorgkosten uiteindelijk verminderen", legt Berger uit. Hij merkt dat bedrijven en organisaties graag bereid zijn tot goede afspraken over vitaliteit en preventie.

## **Nieuwe diensten**

De Friesland heeft dit voorjaar het woord 'zorgverzekeraar' geschrappt uit haar logo om aan te geven dat dienstverlening op het gebied van vitaliteit steeds belangrijker wordt, naast het verzekeren van zorg. Er komen veel diensten bij, aldus Berger. "We hebben onze gezondheidsapp

## **Sterk te Werk geeft werkgevers inzicht en medewerkers eigen regie als het gaat om gezond werken.**

"We zien met name bij de werkgevers dat we een natuurlijk gezamenlijk belang hebben. Een gezonde medewerker zorgt voor lagere verzuimkosten op korte termijn en minder zorgkosten op langere termijn. Bovendien hebben werkgevers in deze tijd van krapte op de arbeidsmarkt belang bij het zo lang mogelijk gezond houden van de werknemers. Een fitte medewerker is tevredener, productiever en gelukkiger. Daarnaast moeten we langer doorblijven werken. Een gezonde werkomgeving maakt je bedrijf daarnaast aantrekkelijker voor potentiële nieuwe werknemers."

Dokter Appke al succesvol geïntroduceerd. We gaan meer doen, bijvoorbeeld in de vorm van snelle hulp bij stress- en burnoutklachten. "Ook denken we actief mee in de financiering van vitaliteitsprojecten. Samen met onze partners kunnen we van het Noorden de meest vitale regio maken, daarvan ben ik overtuigd."

[defriesland.nl/sterktewerk](https://defriesland.nl/sterktewerk)



**Cid Berger, directeur marketing, sales en innovatie bij De Friesland, neemt zelf ook de trap in de Achmeatoren, waar De Friesland sinds kort is gevestigd**

# Samen werken aan een vitaal resultaat!

Investeren in gezonde en vitale medewerkers is van groot belang. De vraag is alleen: hoe haalt u het meeste rendement uit deze investeringen? En hoe zorgt u voor impact binnen de organisatie? Als vitaliteitspartner helpt De Friesland u om inzicht te krijgen. Maar ook om bewustwording te creëren

bij medewerkers en ze te motiveren om zelf actief aan de slag te gaan met hun gezondheid en vitaliteit. We bieden u hiervoor tools, interventies en programma's waaruit u op basis van de situatie in uw bedrijf een eigen keuze kunt maken. Uiteraard adviseren we u hier graag bij.



## Sterk te Werk

### Vitaliteitsdiensten

*Losse tools en interventies*

Tools, trainingen en interventies om inzicht te krijgen in gezondheidsrisico's en om uw medewerkers vitaal en inzetbaar te houden.

- Direct aan de slag
- Kortlopende interventies
- Los van elkaar af te nemen
- Op individueel of groepsniveau

### Vitaliteitsprogramma

*Gebaseerd op Het Nieuwe Gezonde Werken van Pim Mulier*

Een maatwerk programma voor bedrijven die intensief aan de slag willen met een duurzaam inzetbaarheidsbeleid voor hun medewerkers.

- Intensieve maatwerktrajecten
- Af te nemen als integraal programma of als losse modules
- In samenspraak vorm te geven



## Een greep uit onze vitaliteitsdiensten:

### Persoonlijke Gezondheidscheck

De Persoonlijke Gezondheidscheck bestaat uit een uitgebreide online vragenlijst en thuistest voor lichamelijk medisch onderzoek. Deze check geeft uw medewerkers een volledig beeld van hun gezondheid.

#### Wat biedt de Persoonlijke Gezondheidscheck?

- Geeft medewerkers inzicht in hun eigen gezondheid
- Stimuleert eigen regie van medewerkers
- Geeft u als werkgever inzicht in de gezondheidsrisico's binnen uw organisatie
- Geeft duidelijke handvatten om verzuim te verlagen en productiviteit te verhogen
- Naleving van de wettelijke PMO-verplichting

Kijk voor alle informatie en het aanvragen op [defriesland.nl/gezondheidscheck](https://defriesland.nl/gezondheidscheck)

### De Kosten-Baten tool

De Kosten-Baten tool is de enige wetenschappelijk onderbouwde tool in Nederland die direct inzicht geeft in het rendement op uw investeringen in duurzame inzetbaarheid (in Euro's).

#### Wat biedt de tool?

- Inzicht in de verspilling van productiviteit (in euro's) binnen uw organisatie
- Oplossingen voor het reduceren van deze verspillingen
- Inzicht in het effect van maatregelen direct zichtbaar in euro's
- Cijfermatige onderbouwing om directie en management te overtuigen van de noodzaak tot investeren in duurzame inzetbaarheid
- Een benchmark duurzame inzetbaarheid met andere organisaties in dezelfde branche

Kijk voor alle informatie en het aanvragen van de tool op [defriesland.nl/KOBADI](https://defriesland.nl/KOBADI)

### DIX vragenlijst

De Duurzame InzetbaarheidsIndex (DIX) is een digitale vragenlijst die medewerkers inzicht geeft in hun eigen inzetbaarheid. Als werkgever krijgt u op groepsniveau inzicht in de inzetbaarheid binnen uw organisatie.

Kijk voor alle info op [defriesland.nl/dix](https://defriesland.nl/dix)



# Zo draagt duurzame inzetbaarheid wél bij aan een succesvolle organisatie

**Guido Welter is directeur van het Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid (NPDI). Daarnaast geeft hij namens de Friesland masterclasses over dit onderwerp. In dit interview vertelt hij hoe duurzaam inzetbare medewerkers uw organisatie productiever, gemotiveerder én innovatiever maakt.**

**Duurzame inzetbaarheid is onderhand een containerbegrip waar écht alles in past. Wat betekent het volgens jou?**

'Duurzame inzetbaarheid gaat erover dat jouw werknemers nu én straks vitaal, vakkundig en productief aan het werk zijn. Maar ook dat je zuinig en efficiënt omgaat met het talent en de energie van mensen. Wanneer je dit op een 360-graden manier benadert, draagt het bij aan het succes van je organisatie. Meer productiviteit, minder verspilling. Nieuwe ideeën, talentontwikkeling; minder verzuim en verloop.'

**Veel organisaties zijn hier al wel mee bezig toch?**

'Veel organisaties doen inderdaad iets met duurzame inzetbaarheid. Maar vaak is het een verzameling losse programma's die op medewerkers wordt afgevuurd. Een vitaliteitsweek, gratis fruit in de kantine, een elektrische fiets van de zaak. Waar vervolgens maar een klein percentage medewerkers 'iets' mee doet en blijft doen... Dat is schieten met hagel.'



**Hoe haal je er wél meer uit?**

'Als je het talent en de energie van mensen écht wilt benutten, dan moet je iedereen betrekken: van management tot en met de werkvloer. Dit begint bij de top. Die moet de urgentie voelen, die moet ermee aan de slag. Maar het is ook belangrijk om met je medewerkers in gesprek te gaan: wat heb jij écht nodig? Ontdek waar in jouw organisatie de winst is te behalen en ga dit vervolgens faciliteren.'

**Maar, ik doe al jaren wat ik doe, ik hoor werknemers nooit klagen en het gaat goed...**

**Wat is mijn urgentie?**

'Je laat de installaties in je bedrijf toch ook geregeld controleren, keuren en verbeteren? En zodra je IT hapert, onderzoek je waar het beter kan en of er een

upgrade nodig is. Mensen zijn je waardevolste assets; oneindig veel complexer dan machines en installaties. Van hen wil je toch oprecht weten of ze goed in hun vel zitten? Of ze nog voldoende energie en motivatie hebben om bij te dragen aan jouw bedrijf?'

**Waar gaat het dan fout?**

'Door oud te denken. Ons werk én onze maatschappij zijn complexer geworden. Toch verwachten we blijkbaar dat een werknemer minimaal om acht uur aan de poort komt, z'n werk doet en om vijf uur huiswaarts gaat. Ik geef jou geld, vakantie, pensioen. In ruil daarvoor wil ik deze prestatie en daar wil ik zoveel mogelijk controle op. Andersom is er de werknemer. Die voelt zich, als het om zijn werkprestaties gaat, niet verantwoordelijk voor z'n fitheid, energieniveau en persoonlijke ontwikkeling. En die vindt dat de werkgever zich niet mag bemoeien met bijvoorbeeld z'n werk-privé balans.'



**En dan krijg je...**

'De cijfers die je in dit trendrapport ziet. Eén op de zes werknemers koerst aan op een burn-out. Ik denk dan aan de mensen die elke dag de ellende van de 'kantoortuinhel' instappen en hierdoor stress ontwikkelen. Aan de kersverse vader met huilbaby die tegen heug en meug in de ochtendfile staat. De zorgprofessional die zich op z'n werk volledig wegijfert en thuis ook nog eens mantelzorg is. Aan de collega die zich al jaren stierlijk verveelt, maar dit niet zegt uit angst voor z'n positie.'

**Hoe draai je dit om...?**

'Duurzame inzetbaarheid vraagt om een andere mindset bij werkgever én werknemer. Anders kijken naar je werk en wat je hierin van elkaar verwacht. Dit vraagt vertrouwen. Medewerkers moeten voelen dat ze kunnen vertellen hoe het met ze gaat. Dat er ruimte is voor oplossingen. Van de medewerker vraagt het verantwoordelijkheid voor z'n prestaties.

**“Mensen zijn je waardevolste assets. Van hen wil je toch oprecht weten of ze nog voldoende energie en motivatie hebben om bij te dragen aan jouw bedrijf?”**

Door wél dat PMO te doen. Door wél aan de bel te trekken als z'n werk-privé balans niet in orde is. Door wél in eigen tijd kennis bij te spijkeren.'

**Heb je voor werkgevers een tip om hier vandaag al mee te beginnen?**

'Schoonmaakbedrijf Hago Next vind ik een mooi voorbeeld. In deze organisatie draait alles om langer, gezonder en met plezier werken. Dit doen ze heel succesvol. Zo krijgt iedere werknemer die jarig is een telefoontje van de directeur. Om je te feliciteren en een fijne dag te wensen. Maar ook om te vragen hoe het met je gaat en of je nog iets nodig hebt. ... Alleen al die persoonlijke aandacht en betrokkenheid: daar kan geen vitaliteitsweek tegenop.'



# Community Vitaal Ondernemend Noord-Nederland

**Helpt u mee om Noord-Nederland vitaler en duurzamer te maken? En wat is er eigenlijk nodig om duurzaam, gezond en succesvol te kunnen ondernemen? Dit zijn vragen waar Vitaal Ondernemend Noord-Nederland zich mee bezighoudt. De community is een initiatief van VNO-NCW Noord en De Friesland.**

Met de community Vitaal Ondernemend Noord-Nederland willen we bedrijven inspireren, uitdagen en helpen om duurzaam, gezond en succesvol te ondernemen. Hiervoor organiseren we bijvoorbeeld interessante bijeenkomsten, werksessies en brengen we leden met elkaar in contact via onze online community. Een ideale plek om in gesprek te gaan over vitaliteit en duurzaamheid. Maar om bij te blijven bij de nieuwste inzichten, trends en ontwikkelingen.

**Deelnemen aan de community?** Kijk dan op [defriesland.nl/communityVONN](https://defriesland.nl/communityVONN)



## Invulling community

Na enkele gezamenlijke inspiratiesessies gaan we nu concreet aan de slag met een aantal aspecten van vitaliteit. Dit doen we op basis van drie thema's, onderverdeeld in 3 'powerteams':



### Powerteam 1:

#### Energie en gezondheid

Ontspanning, beweging en voeding. De teamcaptain is **Mascha Perquin**.



### Powerteam 2:

#### Motivatie en betrokkenheid

Passie en bezieling op je werk. Met **Rutger Bennink** als teamcaptain.



### Powerteam 3:

#### Regie op werk en privé

Sociale en financiële aspecten. **Marcel Kooi** is de teamcaptain.

Per team bieden we zes community-leden de kans om, op basis van eigen casuïstiek, aan de slag te gaan met concrete uitdagingen rondom één van de thema's.

#### Wat biedt deelname aan een powerteam?

- Hulp en advies van experts binnen het thema
- Hulp en advies van andere leden uit het powerteam
- Een klankbord voor eigen uitdagingen en knelpunten binnen de organisatie
- Inspiratie en inzicht op het gebied van vitaliteit op de werkvloer
- Deelname aan inspirerende activiteiten, zoals bedrijfsbezoeken, werksessies en workshops

#### Startdatum

De startdatum per team wordt in overleg met de deelnemers bepaald. Meer informatie over de invulling van deze sessie volgt, na aanmelding, via de teamcaptain.

#### Bent u erbij?

Reageer dan snel. Per Powerteam is nog een klein aantal plekken beschikbaar. Meld u daarom nu aan en stel uw plek in één van de teams zeker.

Aanmelden kan via onze [website](#).





**‘Werkgeluk is iets heel persoonlijks.  
Voor de één betekent het ’t kunnen coachen van collega’s,  
voor de ander betekent het een goeie kop koffie’**

Esther van der Hoorn (De Friesland) en Linda Cazemier (Aegon).

Investeren in werkgeluk is  
investeren in uw organisatie

# Geluk werkt heel aanstekelijk

**Minder stress, minder ziekteverzuim, minder verloop, meer creativiteit, fijnere samenwerking en blijere klanten. Zomaar wat voordelen van het hebben van gelukkige medewerkers. Interessant dus om hier als werkgever mee aan de slag te gaan. Ook binnen De Friesland staat het thema werkgeluk hoog op de agenda. Zo heeft De Friesland in september meegedaan aan de Week van het Werkgeluk, waarbij intensief is samengewerkt met Aegon. Esther van der Hoorn (De Friesland) en Linda Cazemier (Aegon) over werkgeluk en de samenwerking tussen De Friesland en Aegon op dit vlak.**

Esther en Linda raakten per toeval in gesprek over het thema werkgeluk. Daar moeten we meer mee doen, vonden ze. De samenwerking resulteerde in ieder geval in de Week van het Werkgeluk, waarbij afgelopen september alle medewerkers van de bedrijven gevestigd aan de Sophialaan in Leeuwarden werden geïnspireerd om op zoek te gaan naar het geluk in hun werk. En dat zou iedereen moeten doen, zeggen de dames. Want: investeren in werkgeluk is investeren in uw organisatie.

Maar wat betekent werkgeluk eigenlijk? ‘In de Dikke van Dale kom je het begrip niet tegen’, zegt Linda. ‘Logisch, want werkgeluk is iets heel persoonlijks. Voor de één betekent het ’t kunnen coachen van collega’s, voor de ander betekent het een goeie kop koffie. Ook per organisatie kan het verschillen. Het is de kunst om uit te vinden wat bij jou en je medewerkers past.’ Esther: ‘Waar het in ieder geval níet om gaat is - en dat is wetenschappelijk bewezen - om meer salaris of een auto van de zaak. Het gaat bovenal om zaken als waardering, zingeving, zelfontwikkeling en autonomie. Dát is wat mensen belangrijk vinden in hun werk. En een beetje lol. We zeggen wel eens: doe gek en maak het gezellig.’

## Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid

Gemiddeld geven Nederlanders hun werkgeluk een 7,3. Niet skyhigh, inderdaad. ‘Maar’, zegt Linda. ‘In Nederland zijn we nog relatief kort bezig met dit thema. We komen bovendien uit een tijd van crisis en reorganisaties; voor bedrijven kan het dan lastig zijn om te kiezen voor een thema als werkgeluk. Dit terwijl je hier dus eigenlijk juist in zou moeten investeren, omdat werkgeluk een belangrijk aspect is als het gaat om vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.’

De Friesland biedt diverse vitaliteitsdiensten en een vitaliteitsprogramma rondom duurzame inzetbaarheid. ‘Het leuke is’, zegt Esther, ‘dat we het vitaliteitsprogramma ook aanbieden aan onze eigen medewerkers. Zo ervaren we zelf hoe het werkt en

wat het is. Speciaal voor de Week van het Werkgeluk ontwikkelden we een stadswandeling met een game-element erin. De kennis die we hierbij hebben opgedaan delen we graag ook met onze zakelijke partners. Wie weet inspireert het andere bedrijven om ook zoiets te organiseren.’

## Werkgeluk is een proces

Belangrijk bij het introduceren van het thema werkgeluk is de wetenschap dat werkgeluk de verantwoordelijkheid is van werkgever én werknemer. Linda: ‘Geluk kun je niet opleggen. Zo van: we gaan hier vandaag eens even heel gelukkig doen. Dat werkt niet. Werkgeluk is een proces dat vooral van onderaf moet komen. Als werkgever kun je de randvoorwaarden scheppen, zoals een fijne werkplek en aandacht en ruimte voor het thema. Daarna kunnen medewerkers het zelf verder oppakken.’

Esther: ‘Iedereen moet zelf gaan ervaren dat werken aan werkgeluk heel veel positiefs kan opleveren. Zelf heb ik het ook ervaren. Daardoor sta ik steeds bewuster stil bij momenten waarop ik me prettig voel. Ik vraag mezelf dan af: waar komt dat door? Dat probeer ik door te geven aan mijn collega’s. Ik wil ze inspireren om ook naar die momenten op zoek te gaan.’

## Vliegwieleffect

Budget? In eerste instantie niet belangrijk, zeggen zowel Linda als Esther. Linda: ‘Het zijn de kleine dingen die het ’m doen. Wees oprecht geïnteresseerd in je werknemers. Vraag hoe het met ze gaat en wat ze nodig hebben in hun werk. Deel eens wat lekkers uit, zorg voor koffiemomenten waar collega’s met elkaar in gesprek kunnen. Alles draait om betrokkenheid.’

‘En het budget dát je in werkgeluk steekt, verdienen je dubbel en dwars terug’, vult Esther aan. ‘Werkgeluk en duurzame inzetbaarheid zijn immers nauw met elkaar verbonden. Blijde medewerkers leveren je organisatie heel wat op. Je genereert bovendien een soort vliegwieleffect; zodra mensen in de gaten krijgen dat er ruimte aan aandacht is voor dit thema, zie je op de werkvloer de mooiste initiatieven ontstaan. Geluk werkt namelijk heel aanstekelijk.’

**Meer weten over werkgeluk en wat u als werkgever hierin kan betekenen voor uw medewerkers? Neem dan contact op met ons op via [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl) of 058 291 33 88.**

## Tips voor meer geluk op de werkvloer

### • Inspireer en motiveer!

Neem het thema werkgeluk serieus en zorg voor de juiste randvoorwaarden.

### • Laat werkgeluk iets van jullie allemaal zijn.

Ga met uw medewerkers in gesprek: wat willen we en hoe gaan we dit samen organiseren?

### • Wijs één of meerdere ambassadeurs aan.

en geef ze de ruimte om met het thema aan de slag te gaan.

### • Werkgeluk is een proces dat blijvend aandacht nodig heeft.

Laat het daarom een terugkerend thema zijn, bijvoorbeeld tijdens kwartaal- en jaargesprekken.

### • Zorg ervoor dat (potentiële) medewerkers de missie en visie van het bedrijf kennen.

Zodat ze weten: dit bedrijf past bij mij. Een gedeelde visie levert meer werkgeluk op.

### • Heb oprecht aandacht voor uw medewerkers.

Zorg voor een fijn en veilig werkklimaat waarin medewerkers zich gezien voelen, vrijheid ervaren en zich kunnen ontwikkelen.

### • Vraag medewerkers regelmatig naar hun werkgeluk:

wat betekent werkgeluk voor jou? Wat heb jij nodig om uzelf te kunnen ontwikkelen?

### • Vier resultaten.

Oftewel: doe gek en maak het gezellig!

# Het Sterk te Werk programma binnen De Friesland

## Sterk te werk met *Albert Bos* – Business Controller bij De Friesland

Met Sterk te Werk ondersteunt De Friesland organisaties om medewerkers vitaal en inzetbaar te houden. Dit doen we met losse vitaliteitsdiensten waarmee u direct aan de slag kunt. Maar, we bieden u ook een intensief maatwerkprogramma dat is gebaseerd op het gedachtegoed van positieve gezondheid. Om dit programma zelf te ervaren en continu te kunnen verbeteren, hebben we het intern uitgerold: ‘Practice what you preach’. Honderd collega’s doen inmiddels al mee. *Albert Bos (56)* is één van hen.

Hoe gezond leefde je voor Sterk te werk al, Albert?  
“Ik was een beetje te zwaar, een zak chips ging bij mij altijd op en ik hield ook wel van een lekker koekje, wat dropjes en een glaasje alcohol. Ik kon me soms nog wel eens wat té druk maken over deadlines, bewoog wat te weinig. Als ik Netflix aanzette 's avonds, bleef ik uren achter elkaar zitten. Ik was me al wel aan het verdiepen in wat voeding met je doet. Zo at ik al jaren geen zuivel meer, omdat dit slecht is voor je darmen.”

### Waarom ben je mee gaan doen aan Sterk te werk?

“Omdat dit me een mooie stimulans leek om mijn gezondheid te verbeteren en mijn conditie weer wat

op peil te krijgen. En daar coaching in te krijgen. Het lukte me niet zelfstandig om dat beetje overgewicht kwijt te raken, dit leek me een mooie stok achter de deur. Het spreekuur had een open inschrijving zag ik, je werd nergens toe verplicht. Heel laagdrempelig, dat leek me fijn.”

### Wat voor dingen heb je allemaal aangepakt?

“Sinds 1 januari ben ik gestopt met alcohol drinken. Behalve tijdens feestjes, dan drink ik net zoveel als voorheen. Want anders houd je het niet vol. Ik ben minder koolhydraten, verzadigde vetten en vlees gaan eten. Tussen de middag eet ik bijvoorbeeld geen boterham meer, maar steeds vaker een salade. Ik ben cold turkey gestopt met chips en dropjes en

“Ik ben van mijn chipsverslaving af, maar 's weekends achter de laptop vandaan kruipen blijft lastig.”

ben nu van mijn chipsverslaving af. De kastjes zijn leeg, we hebben geen rommel meer in huis. Als ik nu boodschappen ga doen, ben ik na de groente- en fruitafdeling eigenlijk al zo goed als klaar, heel grappig.”

### En nog meer?

“Ik ben vrij rigoreus begonnen met eerder naar bed gaan. In plaats van om 23.30 uur ga ik nu rond 22.30 uur naar bed. Wat eigenlijk ook wel nodig is, omdat ik elke werkdag om 6.00 uur opsta. Mijn partner was daar ook wel blij mee, die vond altijd al dat ik te laat naar bed ging. Ik voel me nu echt fitter, minder moe. Verder ben ik zo'n Polarhorloge gaan dragen, een fijn ding is dat. Ik zorg er voor dat ik elke dag 10.000 stappen heb gezet. Als ik aan het einde van de dag zie dat ik op 7.000 zit, ga ik nog een half uurtje lopen. Dit is een soort competitie met mezelf geworden. Ik denk dan: oké, ik heb gister 10.000 gedaan. Dan doe ik nu 10.500 stappen. Verder probeer ik het nieuwe vergadersysteem van 45 minuten vergaderen en 15 minuten rust aan te houden. Even een kwartiertje opladen voor het volgende overleg. Na een half uurtje ga ik vaak ook even staan. En dan gaat iedereen staan, want we steken elkaar aan. Tijdens de pauzes hebben we het tegenwoordig over elkaars cholesterol. ‘Hoe hoog is dat van jou? Heb je nog tips? Wat eet jij 's ochtends?’”

### Wat vond je makkelijk om te doen en wat blijf je lastig vinden?

“Lunchwandelen deed ik altijd al, dan ging ik tijdens de pauze even de stad in. Ik had niet verwacht dat meer bewegen zo soepel zou gaan, want ik had daar niet zoveel zin in. Maar dit horloge helpt daar wel bij. Mijn beweegpatroon goed bijhouden met de Polar was nog wel even wennen; als ik ging wandelen of fietsen vergat ik in het begin op de registratie-knop te drukken. Verder merk ik dat ik minder behoefte lijk te hebben aan alcohol. Als ik dan wel een keertje drink, heb ik daar de volgende dag wel iets meer last van. Ook eerder gaan slapen ging makkelijk. Wat ik nog wel lastig vind, is 's weekends meer in beweging komen. Ik lees best wel veel, waardoor ik thuis veel achter de laptop zit. Daarnaast werk ik ook regelmatig in Leusden, waar ze hier nog niet zo mee bezig zijn. Daar heb ik vaak nog een stampensvolle agenda. Maar ik probeer wel wat een cultuurverandering in gang te zetten. Als we vergaderen zeg ik: jongens, we gaan nu even staan. ‘Oh ja, jij bent van De Friesland’, lachen ze dan.”

### Tot slot: heb je tips voor anderen?

“Ik zou zeggen: ga er echt mee aan de slag. Je voelt je fitter en energiever en komt in een hele positieve vibe. Maar sla er niet in door en wees niet te streng voor jezelf, want dan stop je er waarschijnlijk weer mee. Verandering gaat in kleine stapjes.”



## Lees over de ervaringen van Caparis met het vitaliteitsprogramma Sterk te Werk

Het vitaliteitsprogramma van De Friesland, gebaseerd op Het Nieuwe Gezonde Werken van Pim Mulier, zet in op het blijvend veranderen van gedrag. Dit door nieuwe gezonde routines en gewoontes aan te leren.

Naast De Friesland is een aantal van onze zakelijke relaties gestart met het vitaliteitsprogramma.

Zij hebben als doel om de leefstijl van de medewerkers structureel te veranderen. Lees hier het interview van Caparis in de Leeuwarder Courant: [defriesland.nl/vitaliteitbijCaparis](https://defriesland.nl/vitaliteitbijCaparis)

## Maak in 24 uur kennis met het vitaliteitsprogramma van De Friesland

Zet de eerste stap naar een gezondere leefstijl tijdens de 24-uur training 'gezond gedrag' op Papendal. De 24 uur-training van Pim Mulier op Papendal is een unieke, impactvolle leerervaring die blijft hangen. Het is een aanzet naar de volgende stap op het gebied van duurzame inzetbaarheid en vitaliteit. Tijdens een volledige cyclus van 24 uur wordt gezond gedrag gestimuleerd onder ideale omstandigheden; goed slapen, gezond eten, dynamisch werken, voldoende bewegen en aandacht voor herstel. Kijk voor meer informatie op [defriesland.nl/24htraining](https://defriesland.nl/24htraining)

**‘Een speciale ervaring in een inspirerende omgeving waarbij de tips die je meekrijgt goed toepasbaar zijn in je dagelijkse leven’.**

**Esther van den Hoorn**  
Deelnemer 24-uur training Papendal  
in september 2018

## Inspiratie



### Tip 3

**Zorg voor ontspanning**  
Bied tijd voor ontspanning op het werk, bijvoorbeeld met een tafeltennistafel, dartbord, wandelmomenten of meditatie(ruimtes).

### Tip 4

**Vitaliteitschallenge**  
Doe in december met uw medewerkers mee aan de beweegchallenge van De Friesland en ga met elkaar fit de feestdagen in! Hou onze website in de gaten voor meer informatie.







**Samen  
investeren in een  
vitaal resultaat.  
Doe je mee?**

**U wilt uw medewerkers vitaal en inzetbaar houden. Wij helpen daar graag bij met onze tools en ondersteuning op maat.**

Benieuwd wat wij voor uw organisatie kunnen betekenen? Neem vrijblijvend contact met ons op via [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl) of 058 - 291 33 88

**De Friesland**

[defriesland.nl/werkgevers](https://defriesland.nl/werkgevers)



## **Wij zijn De Friesland**

Bij De Friesland geloven we dat mensen elkaar willen helpen om vitaal te leven. Wij zijn ervan overtuigd dat investeren in gezondheid nodig is om de zorg en kwaliteit van leven voor iedereen betaalbaar en toegankelijk te houden. Dit kan alleen samen met onze leden, onze partners en door inzet van innovaties en technologieën. Als vitaliteitspartner helpen wij u door inzicht te geven, uw vitaliteitsbeleid vorm te geven en medewerkers te helpen regie te krijgen op uw gezondheid. Wij bieden hiervoor tools, interventies en programma's waaruit u, afhankelijk van de specifieke situatie van uw bedrijf, uw eigen keuze kunt maken. Uiteraard kunnen wij u in een adviesgesprek helpen hierin de juiste keuzes te maken.

**Heeft u vragen over onze dienstverlening? Of wilt u weten wat De Friesland voor uw organisatie kan betekenen als het gaat om stimuleren van gezondheid en vitaliteit? Neem contact op met uw accountmanager bij De Friesland of stuur een e-mail naar [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl).**

1. **Ate Smit**, Ondernemersdesk
2. **Alie van der Meer**, Ondernemersdesk
3. **Rudin Eijgelaar**, Ondernemersdesk
4. **Diana van Leeuwen**, Ondernemersdesk
5. **Jarno Sikken**, Accountmanager
6. **Keimpe Veenstra**, Accountmanager
7. **Rutger Bennink**, Vitaliteitsconsulent



[ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl)

058 - 291 33 88

**Krijgt u liever geen informatie over onze producten en diensten?**

Stuur dan een brief naar:

De Friesland Zorgverzekeraar  
t.a.v. Privacy Officer  
Postbus 270, 8901 BB Leeuwarden

of stuur een e-mail via onze website:  
[privacyofficer@defriesland.nl](mailto:privacyofficer@defriesland.nl)