



VITALITEIT BEGINT BIJ EEN OPEN MINDSET: “LATEN WE HET GEWOON EENS PROBEREN”

Het is een van de belangrijkste thema's binnen organisaties: vitaliteit. Ook in het nieuws komt het regelmatig voorbij. Steeds meer mensen kampen met gezondheidsklachten, zoals een burn-out, stress of overbelasting. Hoe je dit kunt voorkomen? Daar hebben veel werkgevers nog geen antwoord op. “Er valt veel winst te behalen om op een goede manier aandacht te besteden aan vitaliteit.”

De eerste gedachte bij vitaliteit is dat het om fysieke gezondheid gaat. Daarom kijken de meeste bedrijven in eerste instantie naar de simpele maatregelen. De kroketten vervangen door vers fruit en de trap nemen in plaats van de lift. Maar vitaliteit gaat veel verder. Het mentale aspect is ook van groot belang. “We zien vaak dat medewerkers niet uitvallen vanwege hun werk, maar de werk-privé combinatie die net even te veel is”, zegt Mark Hendriks, Expertisemanager Arbeidsmarkt & Onderwijs bij LWV. “De nieuwe masterclassreeks over vitaliteit helpt je om preventief aan de slag te gaan in plaats van reactief”, benadrukt hij.

SUCCESVERHAAL

Een mooi praktijkvoorbeeld van een Limburgse werkgever die vitaliteit stimuleert,

is Wicro Plastics. Bij het productiebedrijf in Kessel werken 120 medewerkers. Volgens directeur Evelien Fassotte gaat het er vooral om dat je medewerkers de ruimte geeft om zelf hun balans te zoeken en te vinden. “Uiteindelijk krijg je daar meer inzet en effort voor terug”, vertelt ze.

VERSCHILLENDE GENERATIES

Bij Wicro Plastics kijken ze met name naar de behoeftes van de verschillende generaties. Er zit een groot verschil tussen de jongere en oudere werknemers. Evelien: “De jongeren (onder de dertig jaar) staan gewoon heel anders in het leven. Ze hebben een hoog verwachtingsbeeld, maar de realiteit kan dan snel tegenvallen. Met mentale gezondheidsklachten als gevolg. Puur omdat ze niet naar hun eigen verwachtingen presteren. Dat zien

wij met enige regelmaat gebeuren.”

GEVEN EN NEMEN

De oude generatie werkt hard om stapsgewijs carrière te maken. De nieuwe generatie daarentegen, wil met parttime werken zo veel mogelijk carrière maken. Maar hoe ga je daar als werkgever mee om? Evelien: “Als je er niet voor openstaat, gaat het helemaal mis. Dan trek je de mensen niet aan, houd je ze niet binnen en ook niet gezond. We hebben gekeken naar hun wensen en hoe wij daarin tegemoet konden komen. Veel werkgevers krijgen al stress van het idee. Maar wij dachten: ‘Waarom niet?’ Het is geven en nemen. Wij bieden nu heel veel, dus moeten we ook veel terugkrijgen. Laten we dat gewoon eens proberen.”

POSITIEF RESULTAAT

“Die aanpak heeft ons enorm positief verrast. Met name de vrijheid betekent veel. Mede daardoor hebben we nauwelijks meer uitval op stressniveau. Toch is het voor veel andere bedrijven nog nieuw”, zegt Evelien. Mark vult aan: “En heel moeilijk. In de praktijk ligt het anders”, vertelt hij. “De meeste werkgevers hebben echt moeite om de jonge generatie aan te sturen. Je kunt je er tegen verzetten, maar je kunt ook samen op zoek gaan naar een oplossing.” Evelien: “Sterker nog, hier in de regio spreekt het zich rond. Wij hebben namelijk weinig moeite meer met het vinden van hoger opgeleid personeel. Technisch of commercieel, ze melden zichzelf. Dus

het helpt je ook bij je recruitment en het vasthouden van medewerkers.”

VAN REGELS NAAR KADERS

De eerste stap naar vitaliteit? Dat was het schrappen van een heleboel regels. “Flexibiliteit was een standaard, achterhaald hoofdstuk in ons arbeidsvoorwaardenreglement. Maar in plaats van regels, zijn we kaders gaan maken. Bijvoorbeeld over wat je van iemand verwacht. Of hoe het zit met bezetting, verlof en vakanties. Als medewerker heb je veel vrijheid, maar heb je ook de verantwoordelijkheid om dit goed af te stemmen met je afdeling en binnen de kaders. Want als je daar vaag in blijft, is dit gedoemd te mislukken”, aldus Evelien.

**FYSIEKE VITALITEIT**

Ook op het gebied van fysieke vitaliteit wilde Evelien iets doen. “We hebben Buiten Zinnen, een bedrijf uit het dorp, in de arm genomen. Zij organiseren maandelijkse workshops: leuke groepsactiviteiten en informatie over voeding, nachtdienst, stress, ademen en meer. Daar komen hele concrete ‘aha-dingetjes’ uit. Nu proberen we mensen continu op een ludieke manier te prikkelen. Bijvoorbeeld met afbeeldingen van oefeningen die ze tijdens het stilstaan of zelfs op het toilet kunnen doen. Dat het personeel er ook echt iets van opsteekt, is terug te zien in de koelkast. Ze nemen gezonder eten mee. Heel mooi om te zien!”

FLEXIBILITEIT

Naast leeftijd en fysieke vitaliteit, spelen er natuurlijk nog andere zaken. Evelien: “In plaats van werken tussen 08:00 en 17:00 uur kijken wij wanneer iemand wil werken. Dan zorgen wij wel dat er werk is. We zijn dus heel flexibel, maar er wordt hier hard gewerkt. Alleen niet altijd op de ‘reguliere’ tijdstippen. Op die manier kunnen mensen hun leven beter balanceren. Niet alleen de nieuwe generatie vindt dat belangrijk, het geldt voor iedereen. Iedere groep heeft zijn eigen wensen. En ik ben er echt van overtuigd dat als je daar als werkgever in meebeweegt, je mensen gezond naar hun pensioen kunt leiden én ze daar heel dankbaar op terugkijken.”

SCAN VITAAL BEDRIJF

Mark: “Vanuit LWV bieden we een gratis scan aan voor bedrijven die aan het begin van vitaliteit staan. Werkgevers die denken: ‘Ik heb het gehoord en gezien, maar wat moet ik ermee?’ De scan komt vanuit Vitaal Bedrijf, een initiatief van VNO-NCW en MKB-Nederland. Vul hem in en ontdek binnen 10 minuten waar je grootste uitdagingen liggen. Vervolgens kun je daar samen met professionele partners invulling aan geven. Een ideaal startpunt dus!”

MASTERCLASS VITALITEIT: NIEUWE INZICHTEN, NIEUWE AANPAK

Wil je ook aan de slag met vitaliteit? Meld je dan aan voor de masterclassreeks op dinsdag 26 september, 24 oktober en 28 november bij de LWV in Roermond. LWV-leden melden zich aan via de LWV app. Ben je (nog) geen lid? Neem dan contact op met Mark Hendriks via hendriks@lww.nl.

Het programma vind je op www.lww.nl.