



Verslag lunch & learn webinar ‘Thuiswerken, hoe houden we het vol?!’

Voorkomen is beter dan genezen, luidt het gezegde en meer dan ooit is dit waar. Belangrijk is dat mensen perspectief hebben. Wanneer gaan we weer terug naar normaal? Werkgevers kunnen medewerkers helpen door uit te leggen waarom bepaalde maatregelen nodig zijn, door goed contact te houden, ook al is het via het beeldscherm en door een werkplek onderzoek te laten uitvoeren. Een burn-out ontstaat als je langere tijd onder chronische stress leeft. Het heeft een incubatietijd van circa 9 maanden en dan merk je het pas. “We verwachten dat relatief veel mensen juist na de Kerstdagen een burn-out krijgen,” zegt Theo Immers. “Dan zijn de leuke dagen voorbij.” De Verkeersonderneming en Bereikbaar Haaglanden en Rijnland organiseren een pilot waarbij bij vijf van uw medewerkers kosteloos worden onderzocht hoe ze er thuis fysiek en mentaal bij zitten. Meld u aan!

Bert van Rijssen, mobiliteitsmakelaar, heet alle deelnemers van harte welkom bij dit 7e webinar dat gezamenlijk wordt georganiseerd door Bereikbaar Haaglanden en Rijnland en De Verkeersonderneming. Een bijzonder welkom aan de sprekers: Theo Immers, voorzitter van het Nationaal Centrum Preventie Stress & Burn-out, Greet van Gemert, Algemeen- en Bedrijfsfysiotherapeut bij ADXpert, Miranda van Sasse van IJsselt van het Havenbedrijf Rotterdam, Joep Goverde, Senior Human Factors consultant bij vhp human performance en Stella van Veen van Maaskoepel. En natuurlijk ook een hartelijk welkom aan de andere aanwezigen: de werkgevers, ambtenaren van verschillende gemeenten en de vertegenwoordigers van verenigingen.

“Samen met mijn collega’s in de regio Rotterdam Boyd Bartelds en Elske van de Fliert zijn wij de schakel tussen overheden, werkgevers en mobiliteitsmarktpartijen en werken wij aan duurzaam mobiliteitsgedrag in relatie tot bereikbaarheid, ruimte, klimaat en veiligheid. Als makelaars hebben we samen met Marina Meens, communicatieadviseur van onder andere de campagne Wasy2go, dit webinar voorbereid”, aldus Van Rijssen.

Normaal gesproken zouden we deze bijeenkomsten fysiek organiseren en elkaar natuurlijk ook gewoon op de werkvloer ontmoeten. Maar door het vele thuiswerken zijn die ontmoetingen er nauwelijks meer. We realiseren ons misschien nu pas in hoeverre die contacten bijdragen aan een gezond mentaal welzijn van onszelf en onze collega’s. Door het thuiswerken trekt de balans tussen werk en privé vaak scheef. Daarnaast bestaat het gevaar dat we de binding met onze collega’s verliezen evenals de betrokkenheid bij het bedrijf. Zaken die leidinggevendenden zorgen baren. Bovendien spelen de praktische omstandigheden zoals een goede bureaustoel, bureau, monitor, etc. mee in de preventie van fysieke klachten. Kortom, thuiswerken. Hoe houden we het vol? Daar gaan we vandaag op in.

Geef mensen perspectief

Theo Immers licht toe waarom preventie zo belangrijk is. “Als we nu niets regelen, dreigt 56% van de werkenden binnen nu en 6 maanden uit te vallen als ze geen ondersteuning krijgen,” is zijn boodschap. Maar ook in de periode voor corona waren stress en burn-out al een groot probleem. Immers: “Ook toen al behoorde circa 70% van de werkenden in de risicogroep. Onderzoek heeft aangetoond dat in 2030 naar schatting 25% van de mensen thuis zal zitten als gevolg van psychische klachten. Leidinggevendenden en HR-managers zeggen vaak dat ze aan preventie doen, dat ze goed op

de signalen letten en ingrijpen op het moment als ze zien dat het mis gaat. Maar in feite doen ze dan niet aan preventie; want als ze ingrijpen is het al te laat. Daarbij zullen veel mensen de signalen niet herkennen. Het stressniveau van mensen blijft vaak verborgen.”

Drie oorzaken waardoor nu het stressniveau stijgt:

- Perspectief. Het is belangrijk om te weten waar je aan toe bent. Veel mensen weten dat nu niet. Ze hebben bijvoorbeeld een baanonzekerheid. Maar dat niet alleen. Ook corona zorgt ervoor dat je niet weet waar je aan toe bent.
- Thuiswerksituatie. Stel dat je in een vechtscheiding ligt of 3 pubers om je heen hebt. Dat werkt niet fijn.
- Bevlogenheid. Een bevlogen medewerkers lijkt zo positief maar het kan ook een valkuil zijn. Ze zijn zo met hun werk bezig dat het teveel wordt en dat ze uitvallen.

Na de Kerstdagen veel mensen met burn-out

“Wat we nu vooral zien is dat mensen heel erg vermoeid zijn. Gevolg is dan dat ze of kortere lontjes krijgen of gaan ‘wegdenken’, de discussie vermijden. Een burn-out ontstaat als je langere tijd onder chronisch stress leeft. Het heeft een incubatietijd van circa 9 maanden en dan merk je het pas. We verwachten nu dat relatief veel mensen juist na de Kerstdagen een burn-out krijgen. Dan zijn de leuke dagen voorbij, dan zijn mensen nog steeds moe en er is nog steeds geen perspectief. Tevens verwachten we de meeste burn-outs als mensen eenmaal gevaccineerd zijn. Je zou verwachten dat alles dan weer prettig is maar dan laat iedereen zijn overlevingsmechanisme vallen. Pfoe, we zijn er...en juist dan worden mensen ziek,” zegt Immers.

Schenk aandacht aan het waarom

“Logica is hier het toverwoord. Er moet logica zitten in de beslissingen die worden genomen. Zowel nationaal, als op de werkvloer. Bespreek dus met medewerkers wat er wel en niet kan en geef aandacht aan waarom iets wel of niet kan. Uitleggen is belangrijk. Beoordeel of mensen toch niet 1 of 2 dagdelen op kantoor kunnen werken, op afstand en met een goed rooster. Dan hebben ze op maandag al het perspectief dat ze op donderdag hun collega’s even kunnen zien.

Als het enigszins kan, is het goed als medewerkers hun werkplek afschermen van de privé situatie. Dat helpt bij de werk-privébalans.

Voldoende beweging zorgt dat we fit zijn

Greet van Gemert geeft adviezen over thuiswerken en de thuiswerkplek. Zo adviseert zij ook het Havenbedrijf Rotterdam waar ze voorheen een dag per week als bedrijfsfysiotherapeut aan verbonden was. Miranda van Sasse van IJssel werkt bij het Havenbedrijf Rotterdam. Samen vertellen wat het betekent als er aandacht is voor een werkplekonderzoek.

Van Sasse van IJssel: “Gaaf het goed met de medewerkers dan gaat het ook goed met het Havenbedrijf is de visie. En dat merk je aan alles: er werden bureaustoelen bezorgd, laptops en monitors. Een werkplekonderzoek maakte daar ook onderdeel van uit. Er werd gekeken naar de fysieke omstandigheden: zit je wel goed? Er werden tips gegeven waar je op moet letten maar ook tips om voldoende te bewegen. En dat heeft gewerkt. We zijn fitter en vitaler geworden.”

Gezamenlijke start van de dag

“We hebben geleerd ook aandacht te hebben voor ons mentale welzijn. Zo starten we elke morgen om 9 uur met het cluster gezamenlijk op. Even tijd voor een praatje met de collega’s. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk dat is. Het komt eigenlijk in de plaats van het praatje bij het koffiezetapparaat. Als we een collega nu een dag niet hebben gezien dan valt dat op. Tegelijk is het goed om een vast moment in de ochtend te hebben waarop je aangekleed moet zijn en achter je scherm moet zitten. Dat geeft houvast. Op de vraag of een werkplekonderzoek veel extra kosten

voor de werkgever met zich meebrengt, is het nuchtere antwoord: De werkgever heeft nu geen reiskosten, geen vliegkosten en geen koffiekosten. Dus alles bij elkaar kan dat prima uit. Ook geldt dat als de situatie thuis niet optimaal is, je op kantoor kan komen werken.

Individueel contact via beeldscherm is ook waardevol

Joep Goverde heeft werkplekonderzoek gedaan bij Maaskoepel een Federatie van woningcorporaties in Rotterdam en regio. Stella van Veen van Maaskoepel vertelt daarover. "We hebben optimaal ingezet op het welzijn van onze medewerkers omdat je alleen dan het werk goed kan uitvoeren en dus aan onze dienstverlening naar klanten kan bijdragen. Onze eerste zorg was dan ook dat de thuissituatie goed in orde was. Zeker met kleine kinderen thuis is het lastig aan de slag te gaan. Er was aandacht voor bewegen. Wat kun je doen? En waarom is het goed dat je blijft bewegen. In het begin van de lock down heeft een Mensendieck therapeut in een workshop allerlei praktische adviezen gegeven: hoe stel je je stoel in? Wat is een goede zithouding, etc.

Om het werk goed te kunnen uitvoeren hebben wij onze medewerkers gefaciliteerd met schermen, laptops en dergelijke. Daarnaast hebben we gezorgd dat we een vast koffiemoment hadden met de collega's waarin we bijpraten over hoe het gaat. En er waren individuele gesprekken. Weliswaar via het beeldscherm maar ook dan kun je goed contact met elkaar hebben en merk je best als er iets aan de hand is. We hebben geleerd dat advies op afstand mogelijk is en dat het wordt gewaardeerd door de medewerkers. Om de paar weken zetten we een enquête uit om hun mening te peilen. Dat wordt gewaardeerd."

Nu nadenken over kantoor post corona

"Om met elkaar weer op kantoor te werken is lastig. We kunnen wel op anderhalve meter afstand zitten maar we lopen naar de koffie of naar het toilet dan hebben we de ruimte niet om eenrichtingsverkeer aan te houden. En we hebben er niet voor gekozen om plastic schermen te plaatsen. Dat vonden we te ver gaan. Van de zomer hebben we coronazieken gehad nu gelukkig niet meer en er zijn ook geen collega's met mentale klachten. Er komt een tijd dat we weer naar kantoor gaan. Daar denken we nu al over na: welke functie krijgt het kantoor? Gaan we werken waar je bent? Wat hebben medewerkers nodig?"

Pilot thuiswerkplek onderzoek

Thuiswerken is niet alleen nu noodzakelijk maar is ook een goede manier om de regio bereikbaar te houden. Maar dan moet de thuiswerkplek natuurlijk wel optimaal zijn. Een check van die plek kan daaraan bijdragen. De Verkeersonderneming en Bereikbaar Haaglanden Rijnland organiseren een pilot waarbij bij vijf van uw medewerkers kosteloos wordt onderzocht hoe ze er thuis fysiek en mentaal bij zitten.

Is het voor u belangrijk om inzichtelijk te hebben hoe uw medewerkers op lange termijn gezond blijven thuiswerken? Meld u dan aan via:

- vo@zero-e.nl
- bert.vanrijssen@bereikbaarhaaglanden.nl

We hebben per regio plaats voor 5 werkgevers, dus laat het snel weten.

Blijf gezond, tot in 2021!

Bert van Rijssen dankt alle sprekers voor hun bijdragen en de aanwezigen voor hun aandacht. Hij wenst iedereen namens het gehele team hele fijne dagen en hoopt dat iedereen gezond blijft en dat we elkaar weer zien in 2021.

Tot slot:

Wilt u meer weten over dit onderwerp of over andere onderwerpen rondom thuiswerken, de thuiswerkplek of gezonde mobiliteit, maak dan een afspraak met één van onze mobiliteitsmakelaars. info@verkeersonderneming.nl of info@bereikbaarhaaglanden.nl

www.bereikbaarhaaglanden.nl

www.verkeersonderneming.nl

www.ways2go.nl