

ARBO MAGAZINE

Het vakblad voor een veilige en vitale bedrijfsvoering

DECEMBER 2013 | NR 6

VITALITEIT

ONLINE BEOORDELEN
FYSIEKE
BELASTING > 20

VEILIGHEID

MELDEN EN
REGISTREREN
BEDRIJFSONGEVALLEN > 23

WET- EN REGELGEVING

HET JAARPLAN 2014
VAN DE INSPECTIE
SZW > 26

INNOVATIE

TABLETS;
ZORG OF
ZEGEN? > 30



INTERVIEW

ANITA VAN DER VOORT

*'Alter Ego vergroot duurzame
inzetbaarheid door passie'*

Anita van der Voort

'ALTER EGO ZORGT VOOR BREDERE OPLEIDING PERSONEEL'

Anita van der Voort bedacht Alter Ego, een instrument om de duurzame inzetbaarheid binnen haar organisatie te vergroten.

En passant won ze de online zoektocht naar het 'gezondste bedrijfsidee van Nederland' van verzekeraar Nationale-Nederlanden. Een gesprek met een bevlogen medewerker.

tekst JOS WIDDERSHOVEN ~ beeld ROEL DIJKSTRA

GOEDE IDEEËN BLINKEN meestal uit in eenvoud. Dit geldt zeker ook voor Alter Ego, een idee bedacht door Anita van der Voort om de gezondheid en vitaliteit binnen haar organisatie te verbeteren. De opzet is even simpel als logisch: gebruik de passie en kennis van werknemers om de gezondheid en vitaliteit te vergroten. Alter Ego werkt precies op die manier.

Bewust

Het grote verschil met andere gezondheidsbevorderende maatregelen is dat Alter Ego werknemers geen gezonde leefstijl oplegt, maar dat collega's elkaar op verschillende manieren stimuleren om gezonder te leven. 'Het gaat erom dat je mensen bewust maakt van gezond leven. Met Alter Ego kunnen mensen hun eigen passie inzetten om anderen gezonder te laten leven', zegt Van der Voort. Om dat te verduidelijken geeft de hr-assistente bij BarentsKrans advocaten notarissen een voorbeeld.

'Het risico op ziekte en verzuim daalt'

'Een werknemer die geïnteresseerd is in voeding, kan een opleiding tot voedingsdeskundige volgen. Vervolgens gebruikt hij zijn opgedane kennis om collega's te laten zien hoe zij zich een gezonder voedingspatroon kunnen aanmeten.'

Horizon

Dit werkt uiteraard niet alleen voor voeding. Van der Voort haalt ook een voorbeeld aan van een collega die privé al klassieke massages geeft. 'Een cursus stoelmassage zou voor haar een logische stap zijn. Daarmee verbreedt ze haar eigen horizon en ze kan collega's van dienst zijn die graag een keer de spieren losmaakt willen hebben.' De duurzame inzetbaarheid van werknemers wordt vergroot omdat ze breder opgeleid worden (een secretaresse wordt bijvoorbeeld ook opgeleid tot masseur). Daarnaast versterkt het de gezondheid van de collega's die eerder verstoken bleven van informatie over gezonde voeding of die geen gebruik konden maken van een ►





iedereen elkaar enthousiasmeert en stimuleert.'

stoelmassage. De werkgever is nog eens de lachende derde; werknemers komen in aanraking met gezondere leefstijlen wat het risico op ziekte (en dus ook verzuim) verlaagt. 'En het is ook nog eens goedkoop. Je maakt immers gebruik van kennis van je eigen personeel', zegt Van der Voort.

Verbondenheid

Er is nog een bijkomend effect van de Alter Ego aanpak. De mensen die hun kennis inzetten om anderen te helpen, krijgen daar een goed gevoel van. Het zorgt voor extra zingeving; een belangrijke factor binnen werkplezier. Daarnaast zorgt de aanpak van Alter Ego voor meer verbondenheid tussen collega's wat weer goed is voor de sfeer op de werkvloer. Toegegeven: het zijn zaken die niet of moeilijk in economische waarde zijn uit te drukken, maar waarvan het belang steeds meer terrein wint bij een groeiende groep professionals. 'Sport verbindt mensen met elkaar. Daarbij is het ook nog eens goed voor je gezondheid', aldus Van der Voort. Zelf merkt ze dat Alter Ego al behoorlijk leeft onder de werknemers. 'Er zijn al een hoop mensen naar me toegekomen met eigen ideeën om de gezondheid en vitaliteit te verhogen. Je ziet dat er een soort sneeuwbal-effect ontstaat waarbij

CV ANITA VAN DER VOORT

GEBOREN
23-12-1980 te Delft

IS
HR-assistent bij BarentsKrans

IN
Den Haag

SINDS
Juli 2010

WAS
Intercedente bij een uitzendbureau en partymanager in de horeca

OPLEIDING
MBO medewerker personeelszaken
MBO Uitvoerend Horeca Ondernemer

BIJZONDERHEID
Ook privé zit Van der Voort niet stil op het gebied van vitaliteit en gezondheid. Ze startte de community 'Groene Jij' op Facebook, waar mensen kennis en ervaring op het gebied van gezonder, groener en bewuster leven met elkaar kunnen delen. Binnenkort lanceert ze een website zodat een nog groter publiek kan worden aangesproken en waar ontzettend veel kennis samenkomt. Doel van het initiatief is om mensen te laten zien dat behoud van een goede gezondheid niet zo moeilijk is als wordt gedacht. En het is nog leuk ook!

Bootcamp

Van der Voort kwam op het idee van Alter Ego toen ze met een gebroken teen thuis zat. 'Het speelde al langer om iets te doen met gezondheid en duurzaamheid in onze organisatie. Toen ik een tijd terug met een gebroken teen thuis zat, had ik de tijd om die plannen verder uit te werken.' Van der Voort deelde eerst zelf haar eigen passie met collega's. 'Ik hou erg van sporten en ik heb gekeken of er collega's waren die ook geïnteresseerd zijn in sport. Dat heeft ertoe geleid dat we nu elke dinsdag met een man of twintig bootcampen' (fitness in de buitenlucht, red.). Van der Voort kreeg enorm veel positieve reacties van collega's toen ze haar passie deelde. 'Het lag toen voor de hand om andere werknemers ook te vragen hun alter ego te delen. Je krijgt er zelf namelijk ook heel veel energie van!'

Opleiding

De aanpak van Van der Voort werkt

GEZONDSTE BEDRIJFSIDEE

Werknemers worden ouder en werken langer door. Hierdoor wordt het duurzaam inzetbaar houden van werknemers de komende jaren steeds belangrijker voor werkgevers. Betrokken en gezonde werknemers vormen immers de basis voor een gezonde en energieke organisatie. Verzekeraar Nationale-Nederlanden organiseerde een online zoektocht naar 'het gezondste bedrijfsidee van Nederland'. Het project Alter Ego won de prijs ter waarde van 10.000. Het prijzengeld moet worden ingezet in de aanschaf van middelen om het idee uit te voeren binnen de organisatie.

prima op een advocaten- en notaris-kantoor met voornamelijk hoog opgeleide mensen. De vraag is of het ook werkt bij organisaties met minder geschoold personeel. Volgens Van der Voort kan de aanpak daar net zo goed slagen. 'Het belangrijkste is dat je met de werknemers in gesprek blijft. Het heeft geen zin om een gezonde leefstijl op te dringen; je moet ze niet pushen. In een andere organisatie kan het zomaar zijn dat een groep werknemers iedere week met elkaar gaat voetballen, of dat iemand workshops geeft over het bereiden van gezonde maaltijden. De mogelijkheden zijn wat dat betreft eindeloos. Opleiding hoeft daarin geen belemmering te vormen.'

Prijzengeld

Met het winnen van de wedstrijd voor het gezondste bedrijfsidee won Van der Voort een geldbedrag van €10.000. 'Hiermee kunnen we de cursussen en opleidingen van de werknemers financieren. Dat is natuurlijk een enorme opsteker voor de werkgever.' De winnares wil zelf een opleiding volgen tot vitaliteitscoach. 'Op die manier kan ik mij nog meer verdiepen in het belang van ontspanning, beweging en voeding.' Volgens Van der Voort is het volgen van een opleiding wel een belangrijk onderdeel van Alter Ego. 'Juist doordat mensen een cursus of opleiding volgen (en er dus een certificaat of diploma aan overhouden) vergroten zij het vertrouwen van de collega's en professionaliseer je het project op deze manier.'