



ILLUSTRATIES MARIE KNAPEN

We doen een rollenspel. Ik ben de medewerker, Saskia Ploeg is mijn leidinggevende. Ik werk, zogenaamd dus, voor een bedrijf dat echt werk maakt van de ontwikkeling van mijn 'human resources'.

Chef Saskia klappt haar laptop open en zegt: „We gaan je leefstijl in beeld brengen. We nemen er een uur de tijd voor. Aan het einde formuleren we samen drie actiepunten.”

Mijn leefstijl? Ja, die! We loggen in op een website, waarop we mijn persoonlijke account aanmaken. Venster 1 verschijnt, van een lange reeks onderwerpen, opgesplitst in een stuk of tachtig vragen. Ik mag zelf aangeven over welke onderwerpen ik wil praten en welke vragen ik wel of niet wil beantwoorden.

Welk rapportcijfer geef ik aan mijn fysieke en mentale conditie, mijn baan, mijn thuissituatie, mijn slaappatroon? En: hoe zwaar ben ik? Hoeveel centimeter meet mijn buikomvang? Rook ik? Hoeveel stuks fruit en scheppen groenten staan er dagelijks op mijn menu? Doe ik aan sport, of andere vormen van bewegen?

Saskia Ploeg werkt voor Charly Green, een adviesbureau voor 'vitaliteit' in organisaties. Zij en haar collega's trainen leidinggevendenden die hun teams gezond willen houden, in alle opzichten. Directeur Sonja van Hamersveld heeft het programma, waaronder de leefstijltest, ontwikkeld.

Gaat dit niet wat ver? Wat heeft mijn werkgever hiermee te maken? Valt dit niet onder 'het recht op privacy'?

Van Hamersveld: „In een bedrijf met een harde afrekencultuur werkt onze aanpak niet. Als werkgever zul je eerst een

Vaker staand werken, nooit je ontbijt overslaan

Gezond op het werk Een zieke werknemer kost gemiddeld 250 euro per dag. Logisch dus, dat bedrijven jou liever gezond zien. *nrc.next*-redacteur **Gijsbert van Es** kreeg advies over een betere leefstijl, en maakte goede voornemens.

veilige omgeving moeten creëren, waarin leidinggevendenden en medewerkers op een open en respectvolle manier met elkaar omgaan.”

Anders gezegd: alleen wanneer medewerkers een vertrouwensband voelen met hun baas heeft het nut om te vertellen wat ze thuis eten en drinken, doen en laten, voelen en vrezen.

Maar waarom zouden ze? Sonja van Hamersveld: „Mensen die mentaal en fysiek goed in hun vel zitten zijn minder vaak ziek, hebben meer energie, kunnen zich beter concentreren, zijn productiever.”

Komt hier een aap uit de mouw? Is het allemaal bedoeld om de arbeidsproductiviteit, die internationaal vergeleken in Nederland toch al flink hoog ligt, nog verder op te drijven? Gaan we nu een sfeer scheppen waarin we streven naar een arbeidsmarkt vol slanke, afgetrainde mensen?

Sonja van Hamersveld kent de tegenwerping en erkent dat we niet moeten afglijden naar een samenleving waarin 'health terrorism' de norm is, waarin we obesitascollega's met de nek aankijken en de hele dag met een vroom gezicht rauw- en ongezoeten noten aan ons bureau gaan zitten knabbelen.

Eigen verantwoordelijkheid

Maar de kwestie valt ook van een andere kant te bekijken. In de samenleving ontwikkelt zich sowieso een andere visie op gezond en zorg. Niet langer beschouwen we mensen als 'per definitie gezond' en bij ziekte lossen de dokters onze problemen wel op, als een soort Über-fietsenmakers. Nu klinken als credo: eigen verantwoordelijkheid, preventie, zelfredzaamheid.

Dat klinkt misschien vraag, maar de trend valt concreet te maken. Er moet zich

een 'nieuwe mens' ontwikkelen in Nederland, die goed voor zichzelf kan zorgen, mantelzorg verleent danwel krijgt en pas daarna een beroep doet op professionele (betaalde) zorg. Ook werkgevers raakt deze ontwikkeling: ze zijn meer geld kwijt bij ziekteverzuim van medewerkers, wat hen prikkel tot een 'gezonder' personeelsbeleid. Bureaus die vitaliteitsprogramma's aanbieden, zoals Charly's 'Leefstijl in beeld', opereren op een groeiende markt.

Willem Dollekamp, directeur van Krehalon, een bedrijf in Deventer dat kunststof verpakkingsmateriaal voor verse levensmiddelen produceert, is in gesprek met Charly Green om zijn personeelsbeleid 'fit te maken'. Hij zegt: „Het is een kwestie van win-win, zowel voor onze werknemers als voor ons bedrijf als geheel.” Productiemedewerkers van boven de circa vijftig jaar kunnen allerlei fysieke klachten krijgen, die bij mensen met een kantoorbaan pas op latere leeftijd opspelen, zegt hij. Toch zal iedereen, ook de mensen die fysiek het zwaardere werk doen, tot z'n 67ste aan te werk moeten blijven. „Je móét als werknemer dus ervoor zorgen dat je fit blijft, fysiek en mentaal. En als werkgever zeg ik: ik moet concurreren met lagelonenlanden, wat op zichzelf geen probleem is, maar daar heb ik wel fitte mensen bij nodig.”

Niet te koop

Wat kost het en wat levert het op wanneer een werkgever een leefstijltest 'inkoopt' voor z'n werknemers? Sonja van Hamersveld van Charly Green noemt geen ronde bedragen. „De test alleen is niet te koop, omdat die niet zomaar één, twee, drie of medewerkers valt los te laten. Het is onderdeel van een pakket met meerdere trainingen en adviezen voor managers om bij te dragen aan de fitheid van hun mede-

We moeten niet afglijden naar een samenleving waarin 'health terrorism' de norm is

Ik ben sowieso wel in de stemming om weer eens na te denken over buikvet en drinkgedrag

werkers. Een daling van het ziekteverzuim met twee procentpunt in twee jaar kan een doelstelling zijn, zegt Van Hamersveld. „Een bedrijf betaalt ons dan een basisbedrag en we krijgen een premie als de doelstelling is gehaald.”

Ter illustratie, legt Van Hamersveld toch een bedrag voor. „Als rekenleutel kun je zeggen: een zieke medewerker kost een werkgever gemiddeld 250 euro per dag.”

Cadeautje

Het gesprek met mijn 'testchef' Saskia Ploeg, tijdens de leefstijltest die ze mij het uur tevoren afnam, heeft me positief gestemd. Ik laat mijn reserves varen. Want eerlijk, het voelt als een 'cadeautje' om een uur lang gestructureerd over alledaagse dingen te mogen praten en nadenken. Zoals velen, aan het begin van een nieuw kalenderjaar, ben ik sowieso wel in de stemming om weer eens na te denken over frituur- en buikvet, eetpatroon en drinkgedrag.

Saskia Ploeg vertelde tijdens de test over allerlei wetenschappelijke inzichten op het gebied van voeding en beweging. „Dat is wel een uitgangspunt bij deze test: we baseren ons op serieus onderzoek en adviezen van het Voedingscentrum en dergelijke. Het gaat om gedrag en gewoontes waarvan het effect op gezondheid of ziekte duidelijk is aangetoond.”

Zoals? „Bij beweging wordt wel beweerd: 'je moet drie à vier keer per week een half uur bewegen, waarbij je één keer echt stevig je hartslag moet opvoeren.' Dat is te algemeen gesteld. Het uitgangspunt is: dagelijkse lichaamsbeweging is noodzakelijk om je spieren en gewrichten, je bloedsomloop en je gewicht gezond te houden. Dát je beweegt, is belangrijker dan hóe je beweegt. Elke dag een stevige

wandeling van een kwartier, van en naar je werk, is gezonder dan eenmaal in de week een half uurtje rennen. Neem de trap, niet de lift. Neem de fiets, in plaats van de auto of de tram. Bewegen moet onderdeel van je leefstijl zijn, niet een moment in je agenda waarop je iets moet van jezelf.”

Ik ben opgelucht, ik heb een hekel aan hardlopen, ik ben meer een fietser en ik loop liever 'twee haltes' dan dat ik op een volle tram spring. Drie doelen zou de leefstijltest mij opleveren, zo was me beloofd. Het zouden er, zo blijkt als de test klaar is, wel zes of zeven kunnen zijn. „Maar dat werkt niet”, zegt Saskia Ploeg. „Goede voornemens aan het begin van een nieuw jaar mislukken meestal, omdat mensen van het ene uiterste doorschieten naar het andere. Kleine stappen zetten, haalbare doelen stellen - dat werkt.”

Goed, voor de draad ermee: ik ga in 2015 dagelijks één à twee uur staand werken (want de hele dag zitten, dat is echt slecht voor een mens), ik ga bewust ontbijten en lunchen (in plaats van onregelmatig eten tussendoor) en tweemaal per week drink ik alléén water bij het avondeten (in plaats van ook wijn).

Wanneer spreken wij elkaar weer, vraagt Saskia Ploeg, rolvast als mijn leidinggevende. Hoezo weer? „Ja, deze aanpak werkt alleen wanneer je drie à vier keer per jaar dit gesprek herhaalt. Je zult momenten moeten inlassen om bewust vast te stellen of je je doelen hebt gehaald en eventueel nieuwe doelen vast te stellen. Anders verval je al snel weer in je oude patronen en dan is deze test voor niets geweest.”

Drie à vier keer jaar met mijn chef over mijn leefstijl praten - ik weet niet of dat wel past in de agenda en de werkstijl van mijn chef.

ZIEKTEVERZUIM

3,7%

van de werknemers zat in 2014 ziek thuis (37 van de 1.000 werknemers).

Dit aantal daalt sinds enkele jaren licht, waarschijnlijk door de oplopende werkloosheid: mensen melden zich minder snel ziek, ze vrezen voor hun baan.

In 2011 verzuimden nog gemiddeld 41 van de 1.000 werknemers wegens ziekte.

50%

Ongeveer de helft van alle werknemers meldt zich in een jaar ten minste één keer ziek. Bijna een kwart van het ziekteverzuim is volgens de zieken werkgerelateerd.

1,5

Rokers zijn gemiddeld 1,5 keer vaker ziek dan niet-rokers. Mensen met obesitas zijn gemiddeld 1,3 keer vaker ziek dan mensen met een BMI (body mass index) lager dan 30.