

Gemeente Leidschendam - Voorburg en Health Coach Program maken samen impact met vitaliteit

De Gemeente Leidschendam – Voorburg is een gemeente vlakbij Den Haag in Zuid-Holland en telt zo'n 80.000 inwoners. Een dynamische gemeente met de charme van een dorp en de uitdagingen van een grote stad.



De uitdagingen van de Gemeente

1. Aanpakken werkdruk
2. Behoud van medewerkers in een krappe arbeidsmarkt
3. Mensen helpen met eigen regie pakken en vergroten van veerkracht

HR Adviseur, Mariëlle van Harmelen – Bosman

is een groot voorstander van vitaliteit op de werkvloer. Zij heeft samen met collega's van het team Duurzaam Vitaal in de afgelopen jaren hard gewerkt aan plannen om de organisatie vitaler en veerkrachtiger te maken. Met welke uitdagingen had de organisatie te maken?

Mariëlle zegt: "Uit onze medewerkeronderzoeken blijkt dat veel medewerkers last hebben van hoge werkdruk, waar de werk-privé balans onder lijdt. Dit fenomeen wordt versterkt door het aantal vacatures in een krappe arbeidsmarkt en plaatsafhankelijk werken. Bovendien zie je dat steeds meer zorgtaken bij mensen zelf worden neergelegd, wat leidt tot mantelzorg. Veerkracht en goed voor jezelf zorgen worden dus steeds belangrijker."

Ingezette diensten van het Health Coach Program

- Communicatie- en activatieprogramma voor vitaliteit
- Impact programma voor duurzame gedragsverandering bij vitaliteit
- Themasesies over voeding, beweging, slaap en mentale gezondheid
- Terugkerende voortgangsrapportages en optimalisatie advies

Mariëlle merkt dat een gezonde leefstijl voor veel mensen een uitdaging is, wat je o.a. terugziet in de voedingskeuzes en onvoldoende bewegen. De Gemeente vindt dat een gezonde leef- en werkstijl de verantwoordelijkheid van de medewerker zelf is, maar wil graag ondersteunen met opleidingen. Zo wordt er geïnvesteerd in loopbaanontwikkeling, arbeidsvoorwaarden, mobiliteit, leiderschap en vitaliteit. Tegelijkertijd is het credo: 'wat je zelf kunt doen, moet je zelf organiseren'.

Aanpak

Het beleid dat de Gemeente heeft opgesteld om veerkracht en eigen regie te versterken kent vier pijlers:

1. Gezondheid en vitaliteit
2. Motivatie en werkplezier
3. Werk-privé balans
4. Ontwikkeling en mobiliteit

Het team Duurzaam Vitaal heeft samen met een klankbordgroep en de OR gewerkt aan het beleidsplan. Vervolgens zijn er keuzes gemaakt voor verschillende interventies met in het achterhoofd dat “we niet voor elke uitdaging een oplossing kunnen bieden”. Beschikbare vitaliteitsinterventies zijn o.a. het Health Coach Program, een Periodiek Medisch Onderzoek (PMO), bedrijfsmaatschappelijk werk, werplekonderzoek, GoodHabitz en coaching bij loopbaan en persoonlijke effectiviteit.

Klein beginnen om enthousiasme te creëren

We begonnen in 2022 met enkele HCP inspiratie workshops rondom veerkracht, stress en vitaal hybride werken. De waardering en enthousiasme van de deelnemers was groot en we gingen in gesprek over het Health Coach Impact Programma, een programma met bewezen effecten op men taal en fysieke gezondheid, inzetbaarheid en gezondheidsgedrag. “Workshops zijn leuk als inspiratie en kennis, maar zorgen meestal niet voor duurzame gedragsverandering. Daar is meer voor nodig” zegt Mariëlle.

“ Gezond, energiek en met plezier aan het werk. Nu en in de toekomst!

Duurzaam Vitaal



Dit is kort gezegd wat we verstaan onder duurzaam vitaal. Hierin ligt voor zowel de medewerker als de werkgever een rol weggelegd. In de werkgroep duurzaam vitaal besteden we aan de 4 pijlers hiernaast aandacht om er samen voor te zorgen dat LV-ers gezond, energiek en met plezier blijven werken!

Waarom de keuze voor het Health Coach Program?

Mariëlle:

“We wilden een programma voor een brede doelgroep met een grote verscheidenheid aan uitdagingen. HCP biedt dat, want de begeleiding is namelijk altijd maatwerk. Zo kunnen mensen met veel stress, burn-out klachten, slaapproblemen en fysieke uitdagingen zoals gewicht, hoge bloeddruk of diabetes allemaal worden geholpen. Dat scheelt ons veel inkoopwerk van specialistische interventies, want daarvoor zijn we met 800 medewerkers een te kleine organisatie”.

De Gemeente ziet veel pluspunten in het Health Coach Program zoals:

- De stevige wetenschappelijke fundering van de programma's.
- Een integrale aanpak bij gezondheid, waarbij onderwerpen als mentale gezondheid, werkenergie, slaap, voeding en beweging allemaal aan bod komen.
- De combinatie van fysieke workshops, individuele coaching en het digitale portal met tips.
- De individuele begeleiding waardoor iedereen aan zijn eigen doelen kan werken.
- Het feit dat de aanpak gericht is op duurzame gedragsverandering, in plaats van losstaande initiatieven.
- De hoge tevredenheid en aanraden van de deelnemers, waardoor olievlekwerking ontstaat.
- De prachtige trackrecord bij organisaties als de TU Delft, Radboud Universiteit, De Tweede Kamer, de Gemeente Rotterdam en de Gemeente Delft.
- De metingen en managementrapportages waardoor het resultaat van de programma's inzichtelijk wordt en de organisatie dus weet wat de investering oplevert.
- Het bewijs uit lange-termijn metingen bij andere organisaties die aantonen dat duurzame gedragsverandering wordt behaald.
- Verbeterde inzetbaarheid van deelnemers van zo'n drie weken per persoon.

Hoe slaagde de brede uitrol binnen de Gemeente?

Nadat de keuze voor het Health Coach Program was gemaakt, was de grootste uitdaging het bereiken en activeren van deelnemers. "Vooraf had ik er een hard hoofd in en we waren blij geweest met vijftien deelnemers" zegt Mariëlle. "Maar met een maatwerkplan voor communicatie en activatie heeft het HCP ons echt in het zadel geholpen. Het liep storm."

De uitrol van het programma was zo succesvol dat er, mede door het enthousiasme van deelnemers en sterke resultaten, wachtlijsten ontstonden. In een jaar tijd zijn er vijf programma's met ongeveer 100 deelnemers gestart. Ook doelgroepen die de Gemeente graag wil helpen, zoals Toezicht en Handhaving en Stadsbeheer, zijn enthousiast om mee te doen.

Mariëlle is blij dat ze zelf heeft meegedaan aan het Health Coach Program. "Het samendoen met collega's is heel leuk en werkt inspirerend. De wetenschappelijke kennis die op een boeiende manier wordt overgebracht aangevuld met maatwerk coaching zorgt ervoor dat je met kleine stapje grote impact op je gezondheid kunt maken."

"Het is heel motiverend om succesverhalen van anderen te horen, daarvan te leren en samen te werken aan onze vitaliteit."

Hierdoor heb ik een vaste wandelafpraak met een collega. Wat heeft het mij opgeleverd? Meer energie, bewustwording van gezondheid en mijn keuzes en als kers op de taart 😊 ben ik een paar kilo's kwijtgeraakt."

Het effect van het Health Coach Program is goed zichtbaar bij de Gemeente Leidschendam – Voorburg: mensen praten erover, gaan samen bila- of lunchwandelen, nemen extra fruit of hun salades mee naar kantoor en nemen vaker de trap. Goed voorbeeldgedrag doet volgen!



Resultaten

Health Coach Program bij de Gemeente Leidschendam – Voorburg

De gemeten resultaten via vragenlijsten en fysieke metingen.

3 weken

extra inzetbaarheid per
persoon op jaarbasis.

11,5% daling

van het LDL-cholesterol wat
een $\pm 40\%$ lagere kans geeft
op hart- en vaatincidenten.

8,9 tevredenheid

Een tevredenheidsscore van
8,9 en aanraden van 9,0.

Gezond gedrag

Sterke verbetering van het
gezonde gedrag gemeten
aan de Nederlandse normen.

Verbetering op de BRAVO-thema's

- ✓ **Gematigd bewegen** (van 50% naar 71%)
- ✓ **Intensief bewegen** (van 21% naar 36%)
- ✓ **Fruitinname** (van 21% naar 64%)
- ✓ **Alcohol gebruik** (van 79% naar 100%)
- ✓ **Ontspanning** (van 36% naar 50%)

Deelnemers zeggen het volgende over het Health Coach Program:

“ Ik heb geleerd dat een aantal
gezonde gewoontes best
makkelijk zijn in te passen in
mijn drukke leven.”

“ De gezamenlijke sessies met
veel inspirerende
wetenschappelijke informatie
en het gezondheidsportaal
waren waardevol.

“ Bewustwording van
gezonde voeding en na de
metingen zien wat het met
de binnenkant van je lijf
doet.

“ Bewustwording van wat
werkelijk gezond is op basis
van wetenschap.

“ Door dit samen met collega's
te doen leeft het meer en
motiveer je elkaar.

“ De stok achter de deur en
de gesprekken met de
coach helpen mij enorm.

Opdrachtgever/contactpersoon
Mariëlle van Harmelen - Bosman



Contact met Health Coach Program

Info@healthcoachprogram.nl
06-51686865
www.healthcoachprogram.nl

