



en Haag zet zijn beste beentje voor

**Preventieve gezondheidszorg
als logische stap**

EDWARD SWIER

De gemeente Den Haag heeft, zoals elke stad en ieder dorp in ons land, baat bij gezonde en vitale burgers. Dat was een belangrijk motief om werkgevers bewust te maken van een gezonde werkomgeving en gezonde werknemers. Als motor achter het programma 'Het Fitste Bedrijf van Den Haag' kon de gemeente zélf niet achterblijven. 'Fit & Gezond' is een intern vitaliteitsprogramma voor medewerkers van de gemeente Den Haag. Er wordt daarvoor samengewerkt in een netwerk van Haagse sportaanbieders, bedrijfsleven, onderwijs en overheid.

“HAAGSE WERKGEVERS WORDEN BEWUST GEMAAKT VAN HET BELANG VAN EEN GEZONDE WERKOMGEVING EN VITALE WERKNEMERS”

Ivar Heemskerk

Gezondheid en vitaliteit zijn belangrijke maatschappelijke thema's. Gezondheid heeft niet alleen veel invloed op ieder persoon afzonderlijk (en de kwaliteit en lengte van leven), maar ook op de sociale omgeving en de maatschappij als geheel. Hoe vitaler iemand is, des te groter de kans dat hij kan participeren op de arbeidsmarkt en later zelfstandig thuis kan blijven wonen. Binnen de gezondheidszorg wordt preventie c.q. de zorg dat mensen langer gezond blijven en beter blijven functioneren een steeds belangrijker thema. Hiermee is zowel het individu als de (vergrijzende) samenleving gediend: de kosten van de gezondheidszorg kunnen zo immers worden beperkt. Voor veel burgers, zorgverleners en beleidsmakers is preventie derhalve een logische stap. Sport en bewegen spelen daarbij een belangrijke rol. Aandoeningen zoals obesitas, diabetes type 2, hart- en vaat-aandoeningen, COPD, sommige soorten van kanker, depressie en botontkalking kunnen voorkomen of in ernst beperkt worden door een gezonde leefstijl. De gemeente Den Haag heeft veel aandacht voor dit thema en zette zowel het

bedrijfsleven als het eigen ambtenarenapparaat aan het denken met een tweetal programma's. Ivar Heemskerk, sportconsulent van de Dienst OCW van de gemeente Den Haag, neemt de tijd om beide projecten van de afdeling Sportsupport toe te lichten. Zowel 'Het Fitste Bedrijf van Den Haag' als 'Fit & Gezond' heeft als doel gezondheid en vitaliteit binnen de gemeente te bevorderen. "Er zit veel overlap in. Zowel voor het externe als het interne programma werken we samen in een netwerk van Haagse sportaanbieders, bedrijfsleven, onderwijs en overheid."

Het Fitste Bedrijf van Den Haag

Het programma van Het Fitste Bedrijf van Den Haag mag gerust een feestje worden genoemd. Neem de afgelopen zomer, toen het WK beachvolleybal bij de Hofvijver in Den Haag was neergestreken. En voor het gemeentehuis lag nota bene een aantal oefenvelden. Beter kon niet geïllustreerd worden dat het Den Haag sportief gezien menens is. Vandaar dat het netwerkontbijt voor ondernemers die keer in de periferie van het WK beachvolleybal werd gehouden. Tweemaal per jaar wordt bij zo'n gelegenheid aandacht gegeven aan het thema vitaliteit. Niet alleen kon er zelf worden gesport, ook werd verbaal ingegaan op gezondheid op de werkvloer.

Dergelijke gelegenheden maken dat Het Fitste Bedrijf van Den Haag (FBDH), waarvan de vitaliteitsprogramma's worden uitgevoerd door de landelijke stichting Sport & Zaken, echt leeft in de stad. Heemskerk: "Haagse werkgevers worden bewust gemaakt van het belang van een gezonde werkomgeving en vitale werknemers. We bieden als gemeente ondersteuning bij het ontwikkelen van een integraal gezondheidsbeleid, met sport als onderdeel. Maar we brengen ook kennis, expertise en netwerken bij elkaar. Met als uiteindelijk streven een actieve en gezonde leefstijl onder Haagse werknemers én een stijging van de sportdeelname onder Haagse volwassenen."

Op de site voor het programma van Het Fitste Bedrijf van Den Haag, www.fbdh.nl, kunnen werkgevers de nodige handvatten vinden om vitaliteit binnen het bedrijf te vergroten. De site is dé vind- en marktplaats voor bedrijven en sportaanbieders in Den Haag op het gebied van bedrijfs-sport en vitaliteit. Haagse werkgevers hebben er duidelijk baat bij dat ze alle lokale sportmogelijkheden gepresenteerd krijgen. Bovendien krijgen ze hulp bij het implementeren van sport in het eigen vitaliteitsbeleid. Ook worden via de website onder meer diverse workshops aangeboden. Daarnaast wordt enthousiasme gekweekt voor de reeds gememoreerde vitaliteitsontbijten.

Heemskerk is zeer te spreken over het programma. "Het Fitste Bedrijf van Den Haag brengt verschillende sectoren bij elkaar: sportaanbieders, bedrijven, overheid en onderwijs. Steeds meer partijen weten de website te vinden en met gemiddeld vijftig deelnemers aan de vitaliteitsontbijten zijn ook deze events succesvol. We zien dat organisaties elkaar inmiddels ook buiten onze bijeenkomsten treffen." Namens MKB Den Haag is bestuurslid Edouard van Arem erg te spreken over het door de gemeente genomen initiatief, dat onder de vleugels van uitvoerder Sport & Zaken inmiddels uitgegroeid is tot een succesvol samenwerkingsverband. MKB Den Haag onderschrijft het belang van



een gezonde en vitale samenleving. Van Arem: "Daar kun je echter alleen goed aan werken als mensen van verschillende organisaties en uiteenlopende pluimage samenwerken. De inbreng van verschillende disciplines, het delen van kennis en kunde en het stimuleren en scherp houden van elkaar zijn van essentieel belang." MKB Den Haag doet graag mee aan het samenwerkingsverband. "We staan voor een gezond ondernemersklimaat", aldus Van Arem. "Niet alleen economisch, maar ook letterlijk. Gezonde ondernemers en gezond personeel vinden wij belangrijk. Gezond en vitaal betekent: beter presteren, je goed voelen, actief en energiek zijn.

Dat verhoogt de productiviteit, scherpt de creativiteit en vermindert het ziekteverzuim en de druk op de arbeidskosten. Wij willen met MKB Den Haag een signaal afgeven aan de ondernemers in de stad, maar ook vraagbaak zijn en voor enthousiasme zorgen. Deze samenwerking biedt bovendien mogelijkheden om ons netwerk te delen en uit te bouwen." Sinds MKB Den Haag convenantpartner is geworden, wordt het FBDH-concept nadrukkelijk via de eigen communicatiekanalen gepromoot. Van Arem: "We kunnen geen financiële bijdrage leveren, maar stellen onze uren beschikbaar en zorgen voor informatie naar de ondernemers in



de stad. De bestuursleden van MKB Den Haag zijn vrijwilligers en we zijn een vereniging met een kleine kas. Onze tijdsbesteding én communicatie zijn ons kapitaal. Via onder meer onze website, Facebook-pagina en nieuwsbrief wijzen we bedrijven op FBDH. We verwijzen naar de site en brengen de activiteiten onder de aandacht.”

“Daarnaast organiseren we workshops rond gezondheid en vitaliteit. Op die manier laten wij als MKB Den Haag zien dat we dit thema belangrijk vinden. We proberen het bewustzijn bij onze leden en ach-

“WE STAAN VOOR EEN GEZOND ONDERNEMERSKLIMAAT. NIET ALLEEN ECONOMISCH, MAAR OOK LETTERLIJK”

Edouard van Arem



terban in de stad te vergroten. Samen kun je meer dan alleen. Het lukt, maar het gaat langzaam. Herhaling, geduld en flink actief blijven zijn dus noodzakelijk.”

“Ik adviseer de sport- en beweegsector altijd contact te zoeken met bedrijven en ondernemers in de buurt en samen iets te organiseren: een straatvoetbaltoernooi met een gezond buffet na afloop, een buurt- of strandwandeling met de wijk, een sport- en spelmiddag in de lokale school. Begin *low profile*, houd het overzichtelijk en maak het niet te groot

in het begin, maar betrek de ondernemer. Niet door geld te vragen, maar door mee te doen. Samen. Echt, dat zal werken. Vanuit kleine initiatieven kan het bewustzijn groeien en bloeien.”

Fit & Gezond

Omdat de gemeente natuurlijk zelf niet achter kon blijven, werd er ruim twee jaar terug ook een intern vitaliteitsprogramma opgezet. Eind 2015 is duidelijk dat dit werkt heeft. Heemskerk geeft aan waar het Fit & Gezond-programma toe dient. “Het is

een intern vitaliteitsprogramma voor alle medewerkers van de gemeente Den Haag en omvat allerlei sport- en beweegaanbod. Door sport- en beweegactiviteiten te organiseren voor, onder en/of na werktijd worden medewerkers gestimuleerd meer te gaan bewegen. Het streven is dat eind 2015 liefst 65 procent van de ambtenaren van de gemeente Den Haag (ten opzichte van 57% eind 2014) aan de combinorm voldoet.”

De combinorm vraagt om minstens een halfuur matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week, of ten minste drie keer per week gedurende minimaal twintig minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

Het Fit & Gezond-programma dient bij te dragen aan het streven van de gemeente Den Haag om een moderne en aantrekkelijke werkgever te zijn. Eind 2014 was 39 procent van de ambtenaren bekend met het Fit & Gezond-programma. Het streven is dat dit percentage eind 2015 is gestegen naar vijftig en dat zo'n 1.900 medewerkers dan hebben deelgenomen aan het Fit & Gezond-programma. Om dat te bereiken is onder meer een aantal ambassadeurs benoemd. Zij vertegenwoordigen de takken van sport die als speerpunt zijn aangewezen binnen het Fit & Gezond-programma.

Heemskerk: “Aan het begin van het jaar is telkens een activiteitenkalender opgesteld. De pijlers in het aanbod zijn wandelen, hardlopen, golf, teamsporten en mental fitness. Om een en ander te organiseren wordt gebruikgemaakt van bestaande structuren en netwerken, zowel binnen als buiten de eigen organisatie.”

Net als het programma rond Het Fitste Bedrijf van Den Haag is dus ook dit programma geïnitieerd door de gemeente. Als opdrachtgever stuurt Den Haag bovendien de uitvoerende partij(en) aan. De programma's zijn gefinancierd vanuit het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Inmiddels wordt er van de deelnemers wel een eigen bijdrage gevraagd. In 2016 zal het Fit & Gezond-programma ondergebracht worden

bij het Arbo Centrum van de gemeente Den Haag.

Heemskerk: “Het Fit & Gezond-programma heeft ervoor gezorgd dat er gemeentebreed meer aandacht is voor een gezonde actieve leefstijl en mentale conditie. Medewerkers zijn zich meer bewust geworden van de wekelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging die zij nodig hebben en zijn door deelname aan de activiteiten meer gaan sporten en bewegen. 75 procent van de medewerkers zegt nu dan ook geïnteresseerd te zijn in het Fit & Gezond-programma ruim boven de streefnorm dus. Geconcludeerd kan worden dat de gecombineerde aanpak van ‘spiegel voorhouden, inspireren, laten ervaren (via laagdrempelige activiteiten) en initiatief vanuit medewerkers zelf faciliteren’ de intrinsieke motivatie versterkt. Dat heeft een positief effect gehad op de fysieke, mentale en emotionele staat van medewerkers. Het programma heeft de afgelopen twee jaar energie gegenereerd en zijn waarde bewezen, waardoor het logisch is het programma structureel in beleid in te bedden en verder door te ontwikkelen.” Een belangrijke rol bij het Fit & Gezond-programma is weggelegd voor Haag Atletiek. Hoewel Haag Atletiek het officieel nog niet is, groeit het steeds meer in de rol van Buurthuis van de Toekomst (zie kader). Deze vereniging levert een aantal ervaren trainers om het programma te ondersteunen. Bestuurslid Carel Knoester kon zich direct vinden in het streven van de gemeente Den Haag om ambtenaren wat frequenter aan het sporten te krijgen. Knoester: “Toen de vraag kwam, hebben wij direct ja gezegd. Het is toch logisch dat wij proberen mensen die doorgaans achter een bureau zitten aan het sporten te krijgen.” Er werd binnen de club gezocht naar een aantal ervaren trainers dat zin had in deze klus. Zij melden zich wekelijks op het stadhuis, waarna aansluitend een uur - en soms wat langer - onder begeleiding wordt gelopen. “De doelstelling is dat de groep in maart tijdens de City-Pier-City-loop minstens de vijf kilometer kan lopen. Langer mag natuurlijk ook.”

“MEDEWERKERS ZIJN DOOR DEELNAME AAN DE ACTIVITEITEN MEER GAAN SPORTEN EN BEWEGEN”

Ivar Heemskerk

Knoester beseft dat hij de nieuwbakken pupillen niet moet overvragen. Het is iets dat ook buurtsportcoaches en sport- en beweegaanbieders zich moeten realiseren: niet iedereen vindt het meteen leuk om te sporten en bewegen. Het is belangrijk de drempel zeker voor mensen met weinig sport- en beweegverleden zo laag mogelijk te houden. “Je moet als vereniging onderzoeken of je met een ander aanbod meer publiek kunt trekken. Kortlopende trainingsprojecten, zoals voor de CPC-loop, scoren erg goed. Een vereniging moet oor en oog hebben voor de wensen van potentiële leden.”

Al is het soms even wennen als niet iedereen even enthousiast is. Knoester, lachend:

“We merkten al direct dat niet iedereen bij de gemeente er meteen zin in had. Bij de eerste training in oktober regende het. Er waren op het afgesproken tijdstip heel wat minder mensen aanwezig dan zich hadden ingeschreven.” Inmiddels is het enthousiasme flink gegroeid. “Iedereen krijgt de smaak altijd vanzelf te pakken.” “We hebben er als club overigens zelf ook baat bij. Het is belangrijk om als atletiekvereniging op mensen af te stappen en niet te wachten tot ze ons opzoeken. Voor sommigen is de stap naar een club een te hoge horde. Die nemen ze niet snel. Maar we moeten er alles aan doen om mensen in ieder geval de eerste stap, meer bewegen, te laten zetten. De kwestie, een gezonde levensstijl, is er te belangrijk voor. Daarom doen we mee aan deze samenwerking. Het is onze ambitie om ook de inactieve mens uit zijn stoel te krijgen en aan te zetten tot bewegen.” ■

Buurthuis van de Toekomst

De officiële benaming heeft Haag Atletiek nog niet, maar de vereniging is hard op weg om een Buurthuis van de Toekomst te worden. Het complex aan de Laan van Poot in Den Haag wordt allang niet meer alleen voor atletiekactiviteiten gebruikt. Zo is er buitenschoolse opvang, wordt er jeu de boules gespeeld en krijgt de club meer en meer een wijkfunctie.

In het Buurthuis van de Toekomst werken sportclubs, scholen, culturele instellingen en andere organisaties in de wijk met elkaar samen. Het is de plek waar mensen samenkomen voor een praatje, seniorenbingo, zwangerschapsyoga, een cursus en soms ook huiswerkbegeleiding. Het Buurthuis van de Toekomst past bij de ontwikkeling dat bewoners zelf actief meedoen in hun wijk en zich inzetten voor familie en burens. Als vrijwilliger bij sportverenigingen, buurtclubs en maatschappelijke instellingen ben je meer betrokken bij anderen, heb je meer over voor elkaar. Door het delen van voorzieningen en gebouwen kunnen clubs, organisaties en vrijwilligers samen werken aan het welzijn van de buurt. En als aanbieder van de faciliteiten kunnen clubs rekenen op begeleiding en hulp van de gemeente. Het succesvolle project Sportclub als Buurthuis van de Toekomst uit Den Haag is landelijk ontwikkeld tot een erkende interventie waarmee eenieder aan de slag kan gaan.

Kijk voor meer informatie op www.effectiefactief.nl.