

Disclosure



Openbaarmaking belangenverstrengeling

- ✓ Ik heb geen echte of vermeende belangenverstrengeling die betrekking heeft op deze presentatie

Conflict of interest Disclosure

- ✓ I have no real or perceived conflicts of interest that relate to this presentation





Balanceren tussen werk en privé

BG-dagen 2024

Wendel Post

31 mei 2024

**arbo
unie**

Yellenge

Arbo Unie

- ➔ Brede blik op vitaliteit en gezondheid
- ➔ Dienstverlening in de volle breedte
- ➔ Alle kennis in eigen huis
 - Arbeidshygiënisten
 - Arbeids- & Organisatieadviseurs
 - Veiligheidkundigen
 - Ergonomen

Samen komen we verder!

MDT's	Vakgroepen	Kennisinstituut
		

Missie: Mensen in hun kracht zetten



Korte introductie

Gorredijk (FRL) (1966) * Arbeidshygiënist (gecert.)/MVK,
vakgroepcoördinator, HO PMO * Arbobetweter * Moeder
van 3 (1994, 1996[†], 1999) * Milieuhygiëne, Landbouw
Universiteit Wageningen (1990) * Gepromoveerd
WAU/EMC (1999) * Arbo Unie (1997-nu) * Kennis, Kwaliteit,
Creativiteit, Knipoog * Honkbal, Zumba, Funrunning *

SeRIEus werkplezier!



Wendel Post

Korte introductie

Gorredijk (FRL) (1966) * Arbeidshygiënist (gecert.)/MVK,
vakgroepcoördinator, HO PMO * Arbobetweter * Moeder
van 3 (1994, 1996[†], 1999) * Milieuhygiëne, Landbouw
Universiteit Wageningen (1990) * Gepromoveerd
WAU/EMC (1999) * Arbo Unie (1997-nu) * Kennis, Kwaliteit,
Creativiteit, Knipoog * Honkbal, Zumba, Funrunning *

SeRIEus werkplezier!



Actualiseren multidisciplinaire richtlijn



Teddy Oosterhuis

Richtlijnmethodoloog
NVAB



Felicia Los

Wetenschappelijk medewerker richtlijnontwikkeling
NVAB



Daantje Derks

Associate professor Work & Organizational Psychology
Erasmus Universiteit



Balanceren tussen werk en privé

Programma



Cijfers werk-privé balans



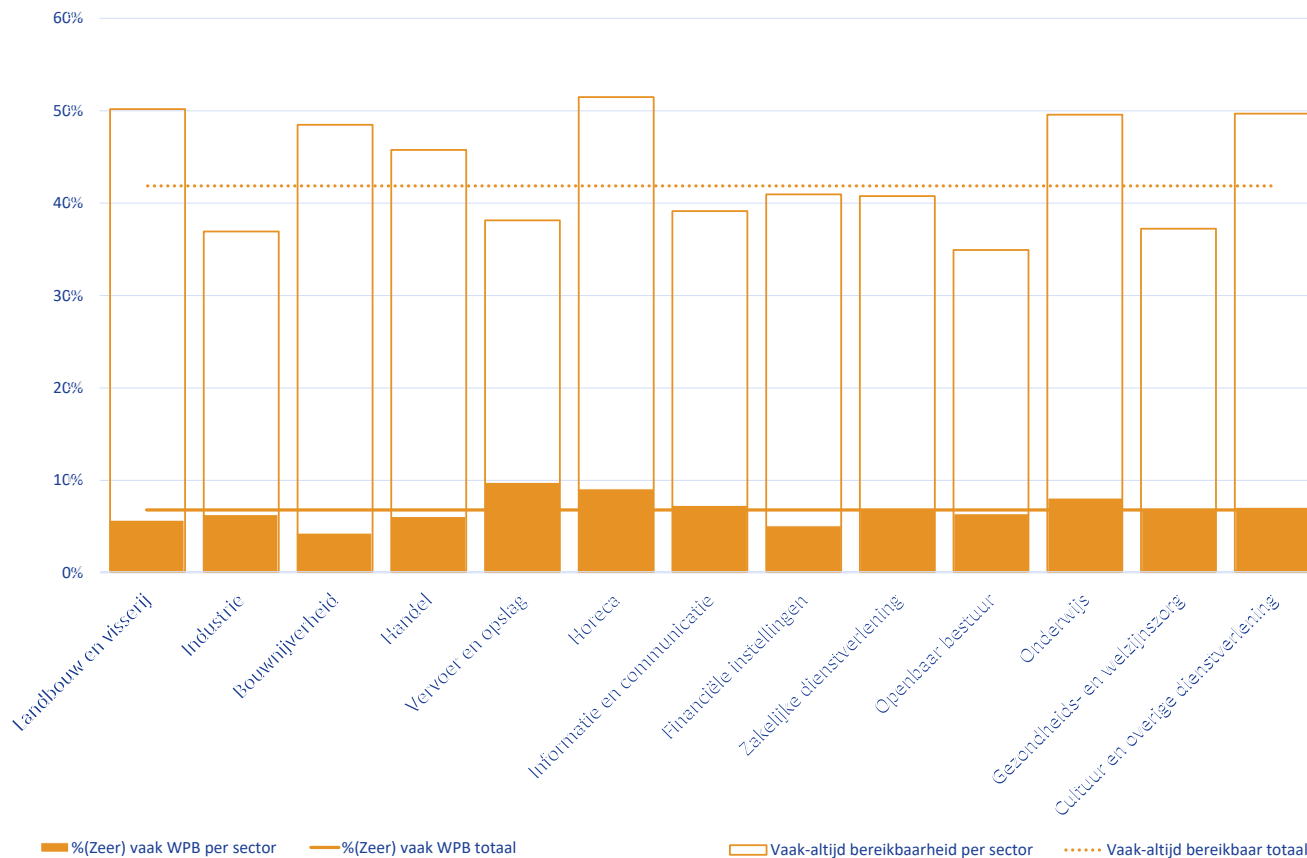
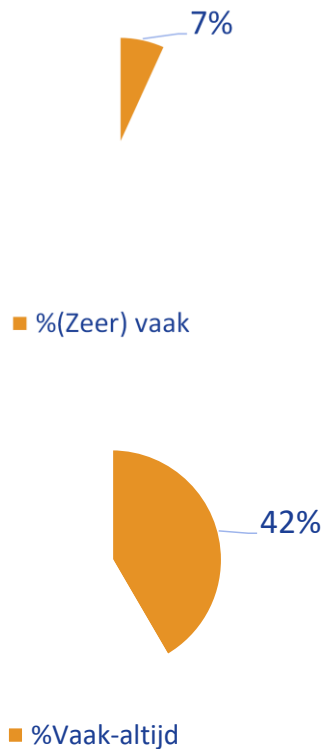
Wat is nieuw in de richtlijn?



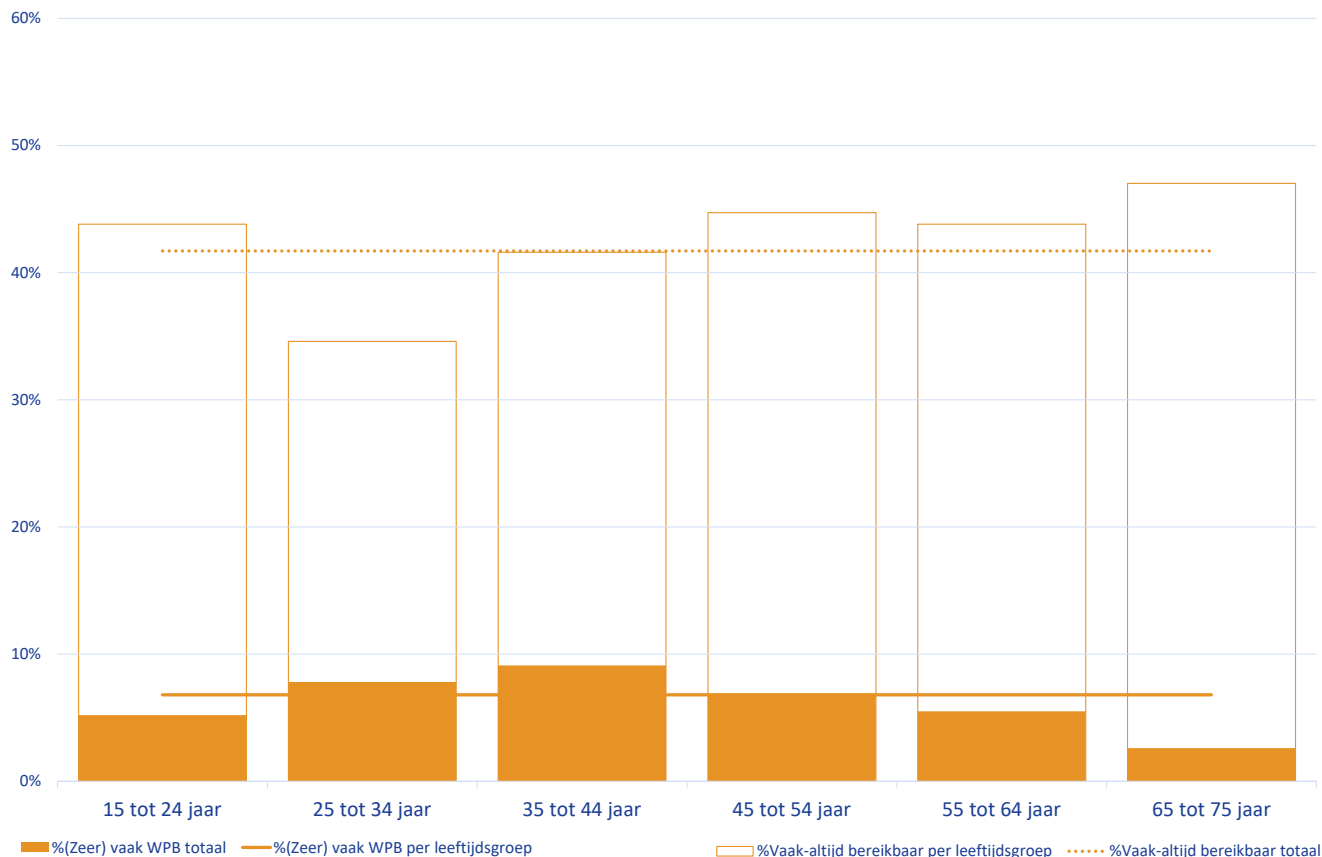
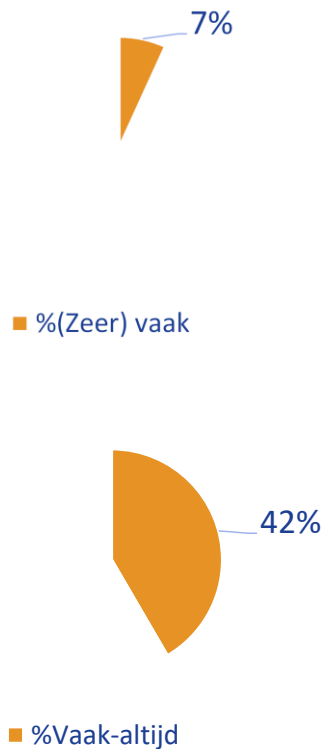
Aanbevelingen

Werk-privé balans & bereikbaar buiten werktijd

Bron: Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden, 2023



Werk-privé balans & bereikbaar buiten werktijd



Verschuiving in behoefte werk-privé balans?



Quiet Quitting



Loud Leaving



Quiet Hiring

Tevredenheid over werk-privé balans



Staat centraal in de richtlijn

- ➔ Cognitieve component
- ➔ Affectieve component



Grootste verschil geactualiseerde richtlijn



**Niet elke vorm van interferentie is
voor / door iedereen
in dezelfde mate stressvol of
in dezelfde mate ervaren als conflict**

**ONE SIZE
DOES NOT
FIT ALL**



Grootste verschil geactualiseerde richtlijn



Dus...
houd rekening met
individuele verschillen



Nieuwe vragenlijst PAGO/PMO



Module Herstelbehoefte uit de VBBA

- ➔ Somscore van 6 of hoger

Disstressschaal van de 4 DKL

- ➔ Score hoger dan 10

(Verkorte) Work-nonwork Balance vragenlijst

- ➔ In hoeverre bent u tevreden over ...
- ➔ Zes vragen, in te korten naar 3 vragen
- ➔ Afkapwaarde

Valcour, M. (2007). Work-Based Resources as Moderators of the Relationship Between Work Hours and Satisfaction With Work-Family Balance. *Journal of Applied Psychology*, 92 (6), 1512-1523.

Yellenge

Work-nonwork Balance



In hoeverre bent u tevreden over

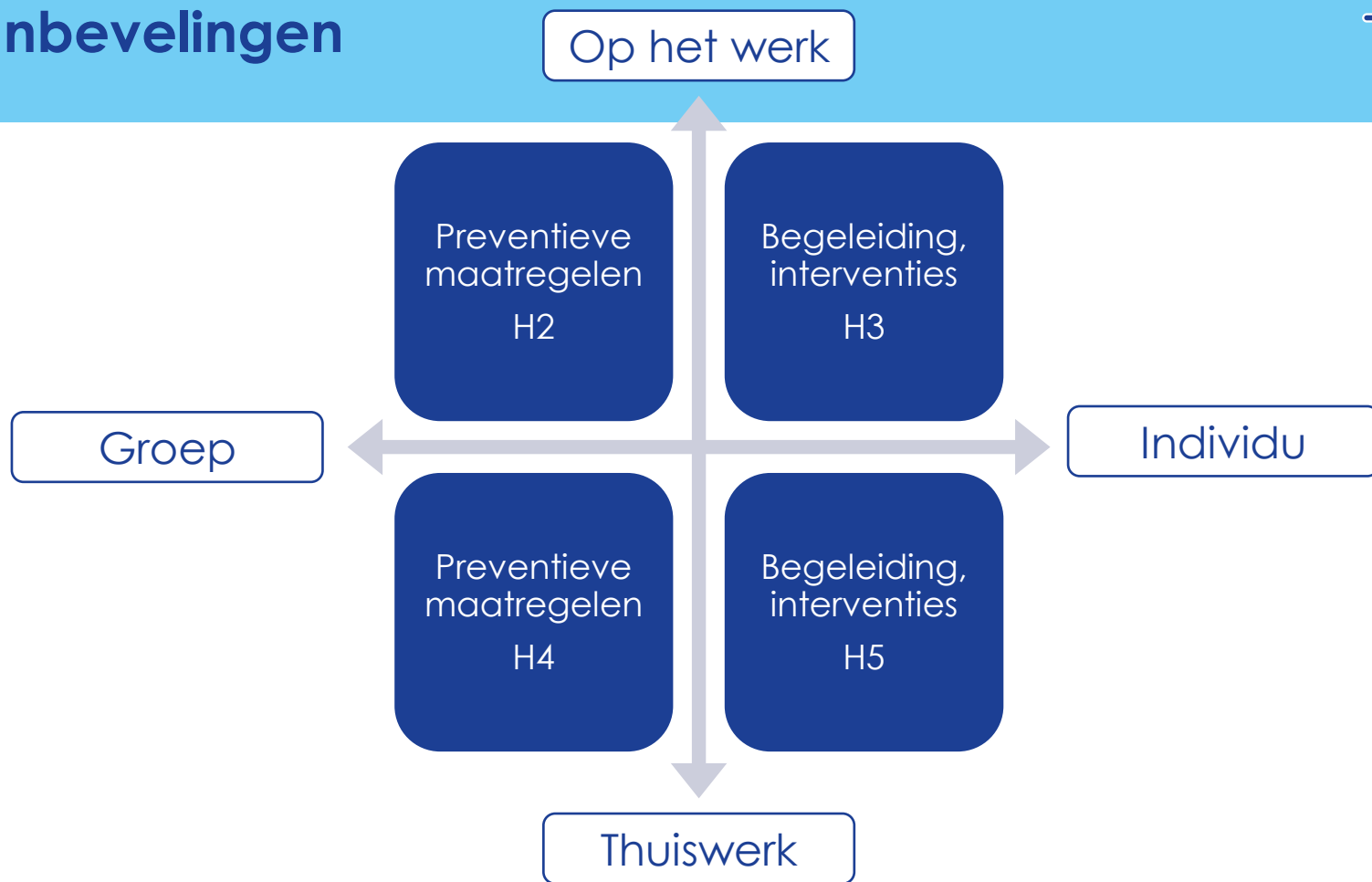
	Zeer ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Zeer tevreden
hoe u uw tijd verdeelt tussen werk en uw privé- of gezinsleven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hoe u uw aandacht verdeelt tussen werk en thuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hoe goed uw werk en privé- of gezinsleven samengaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hoe goed u de eisen van uw werk in evenwicht kunt brengen met de eisen van uw privé- of gezinsleven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
de kans om uw werk goed te doen en ook de taken van thuis goed te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bereken de gemiddelde score op de vragen
Score 3,6 of lager? Uitnodigen voor het spreekuur

1 2 3 4 5

Yellenge

Aanbevelingen





Beoordeel de RI&E en het Plan van Aanpak:

- ➔ Adequaat preventiebeleid?
- ➔ PSA
- ➔ (voorgenomen) maatregelen, arbeidshygiënische-strategie
- ➔ Omstandigheden bij thuiswerken i.r.t. Werk-Privé balans
- ➔ Verdieping Werk-Privé balans?

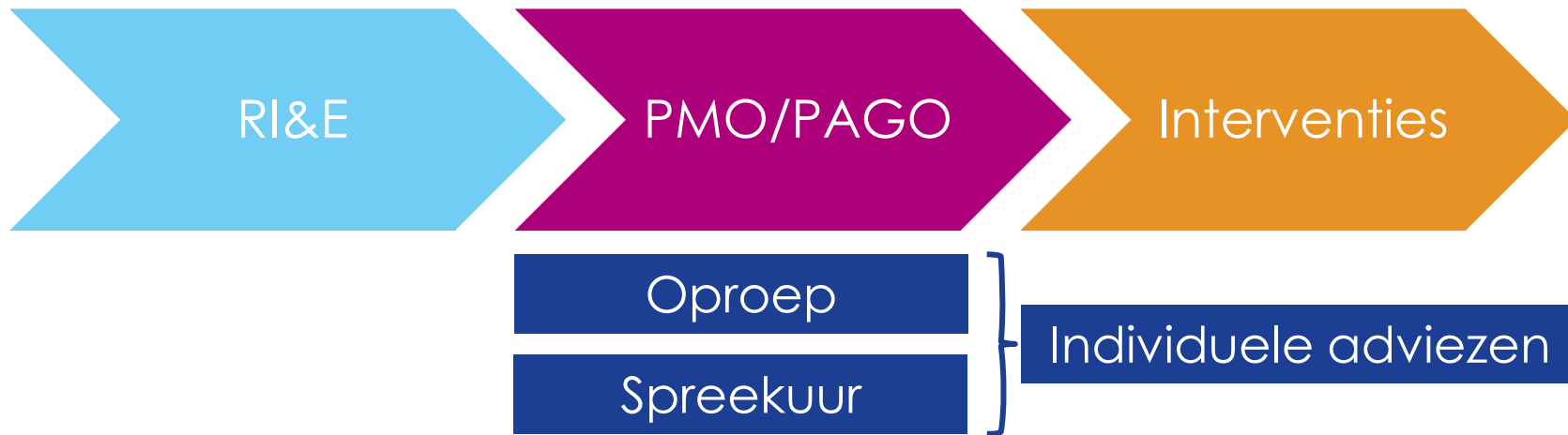
Preventieve maatregelen



Doel:

- ➔ Screening verstoorde Werk-Privé Balans
- ➔ Inzicht in preventie mogelijkheden
- ➔ Waar nodig, maatregelen nemen
 - Individueel: uitnodigen spreekuur
 - Groep: analyse → RI&E en interventies in plan van aanpak
- ➔ Frequentie: bij voorkeur 1x per 4 jaar

Preventieve maatregelen



Overweeg:

- ➔ Adviseer periodieke aandacht Werk-Privé Balans (bv. in jaargesprek) en bij signalen (dreigende) verstoring Werk-Privé Balans interventies op groepsniveau

Preventieve maatregelen



Overweeg werkgever te adviseren:

- ➔ Flexibel werken
- ➔ Resultaat gericht werken
- ➔ Introductie lean werken
- ➔ Zelfroostering
- ➔ Aanpassing ploegendiensten

Casus Preventieve maatregelen Arbodienst



U werkt als bedrijfsarts voor een grote arbodienst, waar werkgevers bij aangesloten zijn voor arbodienstverlening. Vanwege het werken met cliënten bij verzuimbegeleiding, is het noodzakelijk dat de artsen bereikbaar zijn gedurende de dag. Binnen de arbodienst is het gebruikelijk dat de artsen een deel van de werkweek op de arbodienst zijn. Daar houden zij de fysieke spreekuren. Een deel werken zij vanuit huis en houden dan online spreekuren m.b.v. videobellen. Ook komt het voor dat ze op de klantlocatie zijn, voor spreekuren op locatie, bedrijfsbezoeken of SMO's.

Uit uw spreekuurcontracten volgt dat meerdere artsen een verstoorde werk-privé balans ervaren. Het valt u daarbij op dat het vooral speelt onder de jongere artsen in opleiding, zij zijn ontevredener over de werk-privé balans dan de oudere artsen. Ruim de helft van de jonge artsen wijst de hoge werkdruk als oorzaak aan (tegen een derde van de oudere artsen). U bespreekt dit met de werkgever. De werkgever verzucht dat 'de jonge generatie niet hard wil werken'. U weerlegt dit en geeft aan dat er een nieuwe generatie artsen is die ánders wil werken, zodat ze ook tijd en aandacht hebben voor dingen buiten het werk. De werkgever vraagt vervolgens uw advies om de werk-privé balans van werknemers te kunnen verbeteren.

Casus Preventieve maatregelen Arbodienst



Vragen:

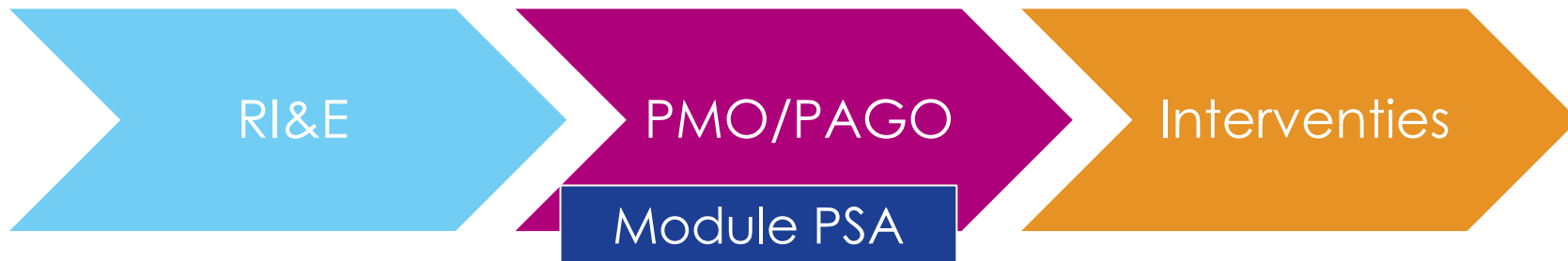
*Wat vraagt u hiervoor
nog meer uit?*

*Welke adviezen geeft
u?*

Tweetal → viertal → achtal



Preventieve maatregelen



RI&E en plan van aanpak	PMO/PAGO	Individuele adviezen
<ul style="list-style-type: none">• Adequaat preventiebeleid?<ul style="list-style-type: none">• PSA• Maatregelen• Thuiswerken i.r.t. WPB• Verdieping WPB?• Voorkeur wg/wn maatregelen	<ul style="list-style-type: none">• Analyse individueel/groep	<ul style="list-style-type: none">• Periodiek aandacht WPB• Interventies groepsniveau ▼
		Organisatie adviezen
		<p>Overweeg advies werkgever:</p> <ul style="list-style-type: none">• Flexibel werken• Resultaat gericht werken• Introductie lean werken• (Zelfroostering)• (Aanpassing ploegendiensten)

Vragen en discussie



Experts raden aan je dagelijkse rituelen vast te houden, zeker als je thuis werkt

Yellenge

Afsluiter

1. Eigen kader loslaten, vergeet N=1
 - Vraag naar voorkeuren (thuiswerken, segmenteren/integreren)
2. Kijk naar mogelijkheden voor preventie (RI&E, PMO)
3. Speelt bereikbaarheid buiten werktijd een rol?
Maak het bespreekbaar:
 - Afspraken en verwachtingen over bereikbaarheid
4. De richtlijn komt in de app!





Wendel Post
Arbobetweter 😊



Bedankt
voor je aandacht!

