



Explore. Inspire. Connect.

## WELZIJN IN DE WERKOMGEVING

---

Via 'FMN Expertgroep Mensgerichte Werkomgeving' door YNNO  
Myrthe Heijnen MSc., adviseur YNNO

Vrijdag 9 juni 2017

FMN is partner of IFMA



---

# Agenda

- Voorstellen
- De cijfers
- Welzijn?
- Gesprek!



## YNNO

We helpen bij het ontdekken, definiëren, ontwerpen, implementeren en gebruiken van een nieuwe werkomgeving

# YNNO aanpak

Vanuit onze jarenlange ervaring met projecten op het gebied van nieuwe manieren van werken onderkennen wij een duidelijke gefaseerde structuur waarin succesvolle projecten verlopen.





## Opdracht

- ▶ In welke **omgeving** en tijdens welke **activiteit** kreeg je recent een **goed** idee?

\_\_\_\_\_



---

# Wie ben ik?



▶ **Myrthe Heijnen, MSc.**

*Gezondheidswetenschappen*

*Werkplekstrategie  
Conceptontwikkeling  
Gedrag & verandering*

**REFERENTIES:**

Aegon – Lefier – Veiligheid en  
Gezondheidsregio Gelderland  
Midden – Gemeente Heerlen –  
Gemeente Tilburg



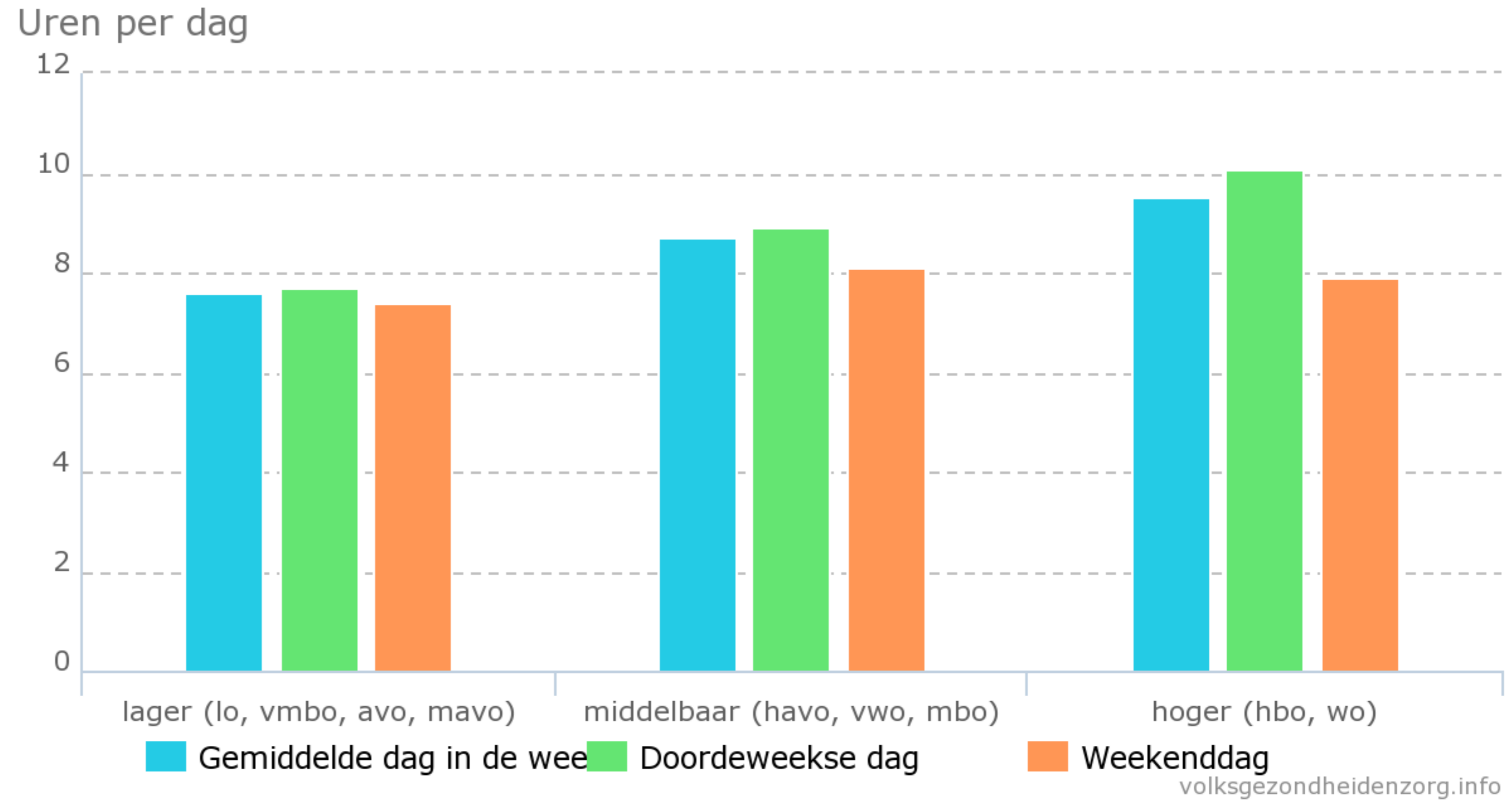
- ▶ Wat zijn de cijfers?

---

# Zitgedrag

## Aantal uren zitten naar hoogst voltooide opleiding, 2015

Bevolking 25 jaar en ouder





# Zitgedrag

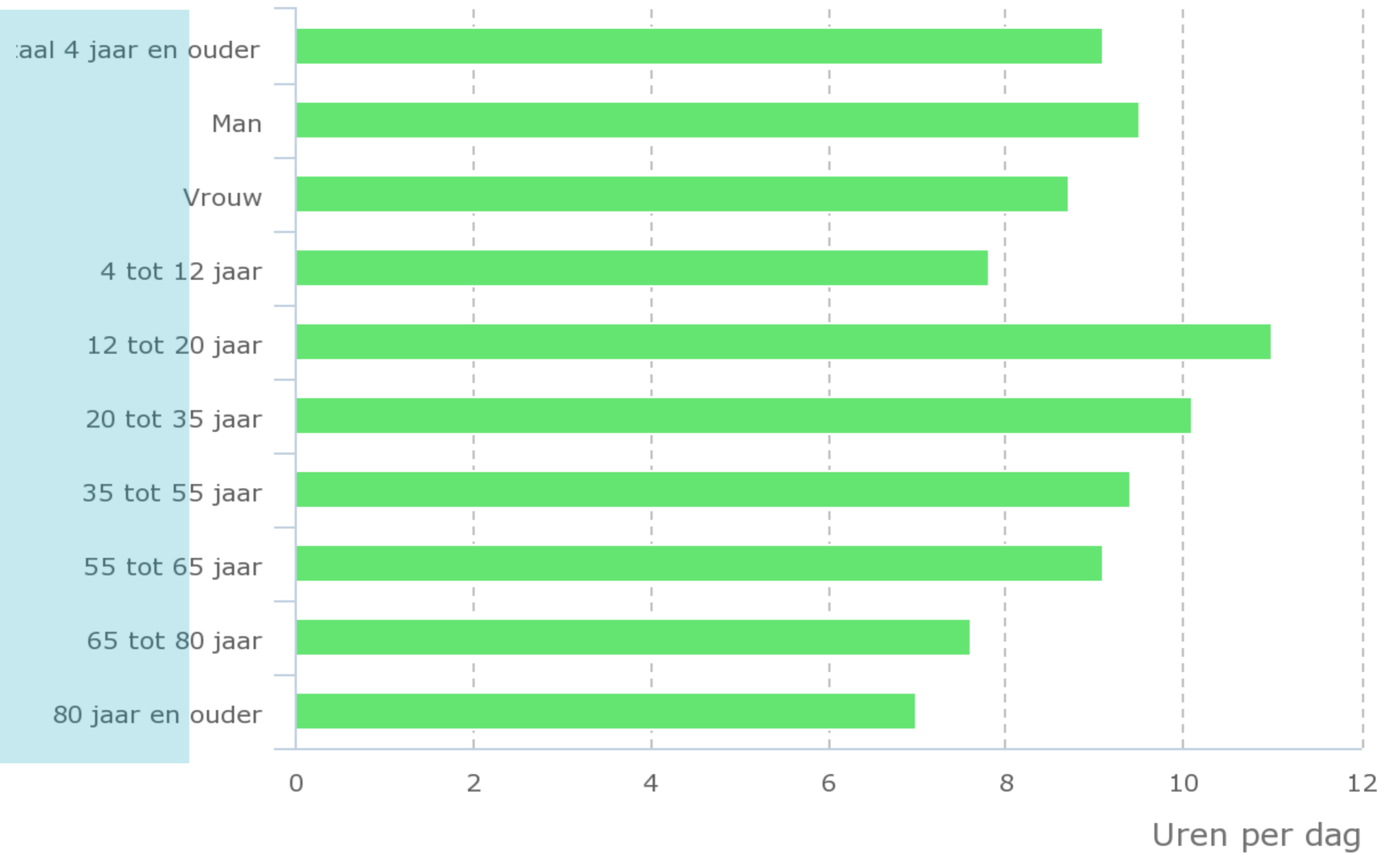
## Aantal uren zitten, 2015

Bevolking 4 jaar en ouder

1 Dag: 24 uur

Slaap: 8 uur  
 Werken: 8 uur  
 Rest\*: 8 uur

\* reistijd, sporten, laptop, ontbijt, eten, douchen, tv kijken



Doordeweekse dag
  Gemiddelde dag in de week
  Weekenddag

volksgezondheidszorg.info

# Werkstress

26 juni 2014



## 'Werkstress is sluipend gevaar'

### AMSTERDAM

Veel werkende Nederlanders voelen meer stress dan een jaar geleden. Zeker vier op de tien ervaren meer werkstress, stelt Tempo Team na arbeidsmarktonderzoek. Deze toenemende werkstress wordt volgens de uitzendorganisatie veroorzaakt door de overvloed aan digitale informatiestromen, onzekere toekomstverwachtingen en de hoge eis aan flexibiliteit, waarbij het steeds moeilijker wordt een goed evenwicht tussen werk en privé te vinden.

12 november 2015

CHRISTELIJK BETROKKEN

## Meer mensen hebben last van werkstress

Vorig jaar had nog een op de acht mensen in Nederland last van werkstress, nu is dat een op de zeven. Dat blijkt uit cijfers van Onderzoeksinstituut TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek, die maandag worden gepubliceerd. Met ruim één miljoen werknemers die aangeven met werkstress te maken te hebben, blijft dat beroepsziekte nummer één in Nederland. Van

36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress. Dat zijn 7.555.000 verzuimdagen of bijna 21.000 fte

**1 miljoen** Nederlanders hebben last van burn-out klachten



Jonge werknemers van 25 tot 35 hebben relatief vaak burn-out klachten, namelijk 17%. Dit zijn 240.000 jonge werknemers



**Verzuimkosten: €1.800.000.000\***  
Werkstress-gerelateerd ziekteverzuim kost werkgevers 1,8 miljard Euro.



\*Bron: De kosten van ziekteverzuim voor werkgevers in Nederland (2012) (TNO, 2014)

### Oorzaken van werkstress bij werknemers

**38%** heeft te maken met hoge taakeisen

**44%** heeft weinig autonomie op het werk

**8%** wordt gepest op het werk

**23%** slachtoffer ongewenst gedrag van buiten de organisatie

**16%** slachtoffer ongewenst gedrag van binnen de organisatie

# Welzijn in de werkomgeving

## Waarom investeren?

Jaarlijks treft ziekteverzuim in Nederland 3,3 miljoen werknemers. Dit kost werkgevers 11,5 miljard euro per jaar.

*Gezondheid, welzijn en productiviteit in kantoren,  
Dutch Green Building Council.*

1%  
Energie

9%  
Huur

90%  
Personeel

## Zakelijke operationele kosten

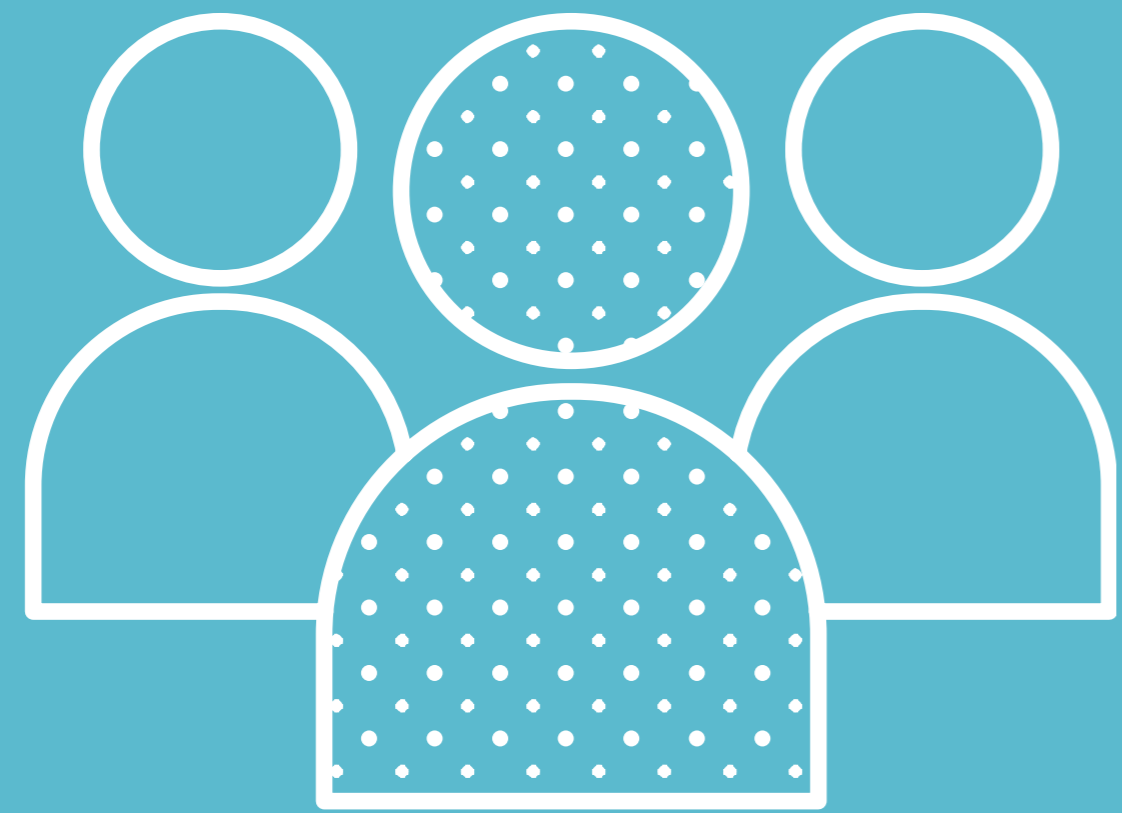
### 10% Invloed

10% invloed op elke kostenpost heeft een verre van gelijkmatig effect

**+/- 0,1%**  
Energiekosten

**+/- 0,9%**  
Huurkosten

**+/- 9,0%**  
Personeelskosten



- ▶ Wat verstaan jullie onder **welzijn** in de werkomgeving?

—

---

# Welzijn in de werkomgeving

---

## Wat is welzijn?

Welzijn is de subjectieve beleving van gezond, gelukkig, voldaan, comfortabel en tevreden zijn over de kwaliteit van leven. Welzijn omvat de subjectieve evaluatie van fysiek, materialistisch, sociaal en emotioneel welzijn in relatie tot persoonlijke ontwikkeling en zingeving (Felce & Perry 1995; Danna & Griffin 1999; Diener 2000).

---

## Wat is welzijn in de werkomgeving?

Welzijn in de werkomgeving richt zich op de positieve effecten die een omgeving kan hebben op het welzijn van medewerkers binnen de kantooromgeving.



## Onze rol

- ▶ **Architecten, stadsplanners, bouwkundig ingenieurs en facilitair managers** kunnen omgevingen creëren waar de **gezonde** keuze de **makkelijke** keuze is

---

---

# Conceptontwikkeling

---

## Voorbeelden van welzijn bevorderen in verschillende fases conceptontwikkeling

1. In ontwerp
2. Los meubilair
3. Gedrag en beleid



---

# Invloed fysieke omgeving

---

## Fysieke Gezondheid

- Bewegen
- Binnenklimaat
- Voeding

---

## Mentale Gezondheid

- Brain exposure
- Stress

---

## Sociale Gezondheid

- Ontmoeten



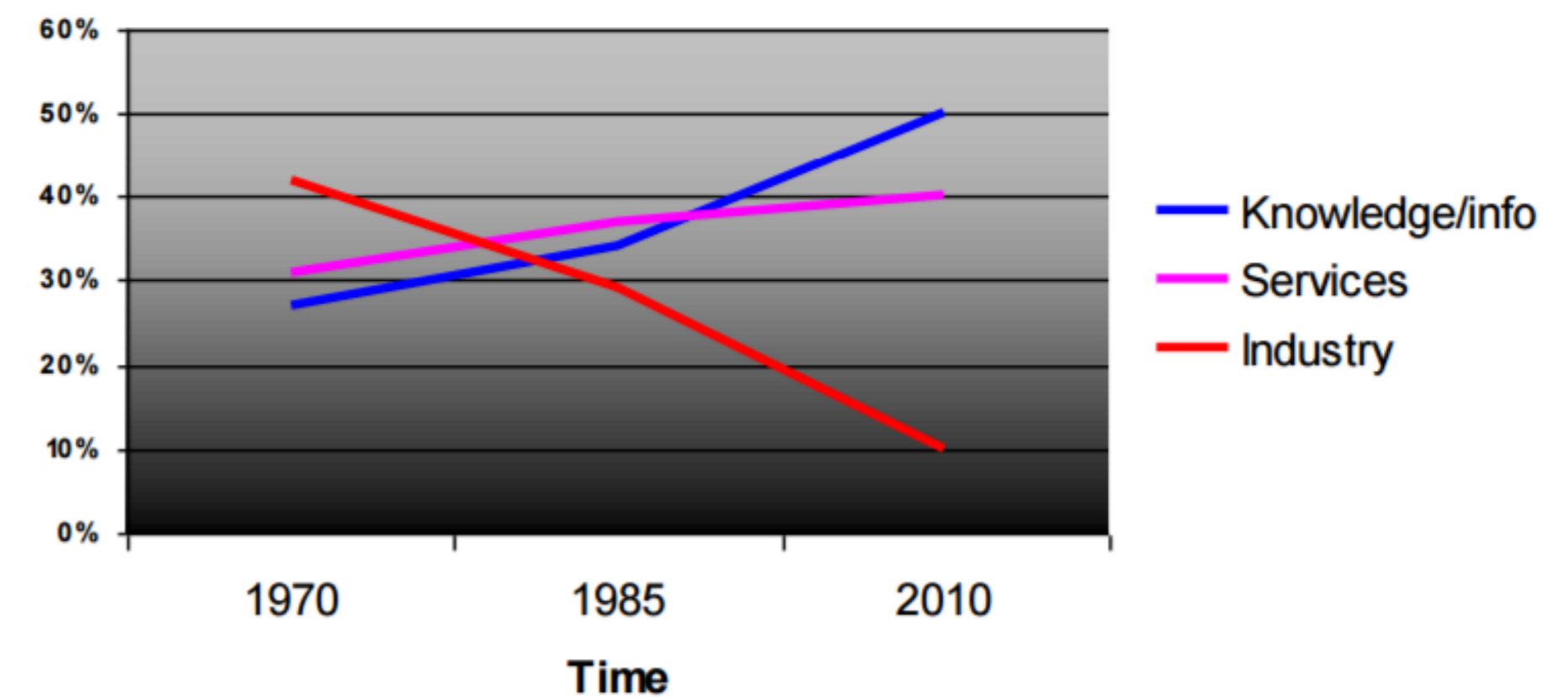
# Brain exposure

## Attention Restoration (ART) - Kaplan

Directe aandacht vs Indirecte aandacht

- Change is a good rest
- Natuurlijke zichten
- Een uitgerust brein zorgt voor goede ideeën?
- Creativiteit komt op een ongedwongen moment: indirecte aandacht!

Employees in three business sectors:  
Information Technology - Services - Industry













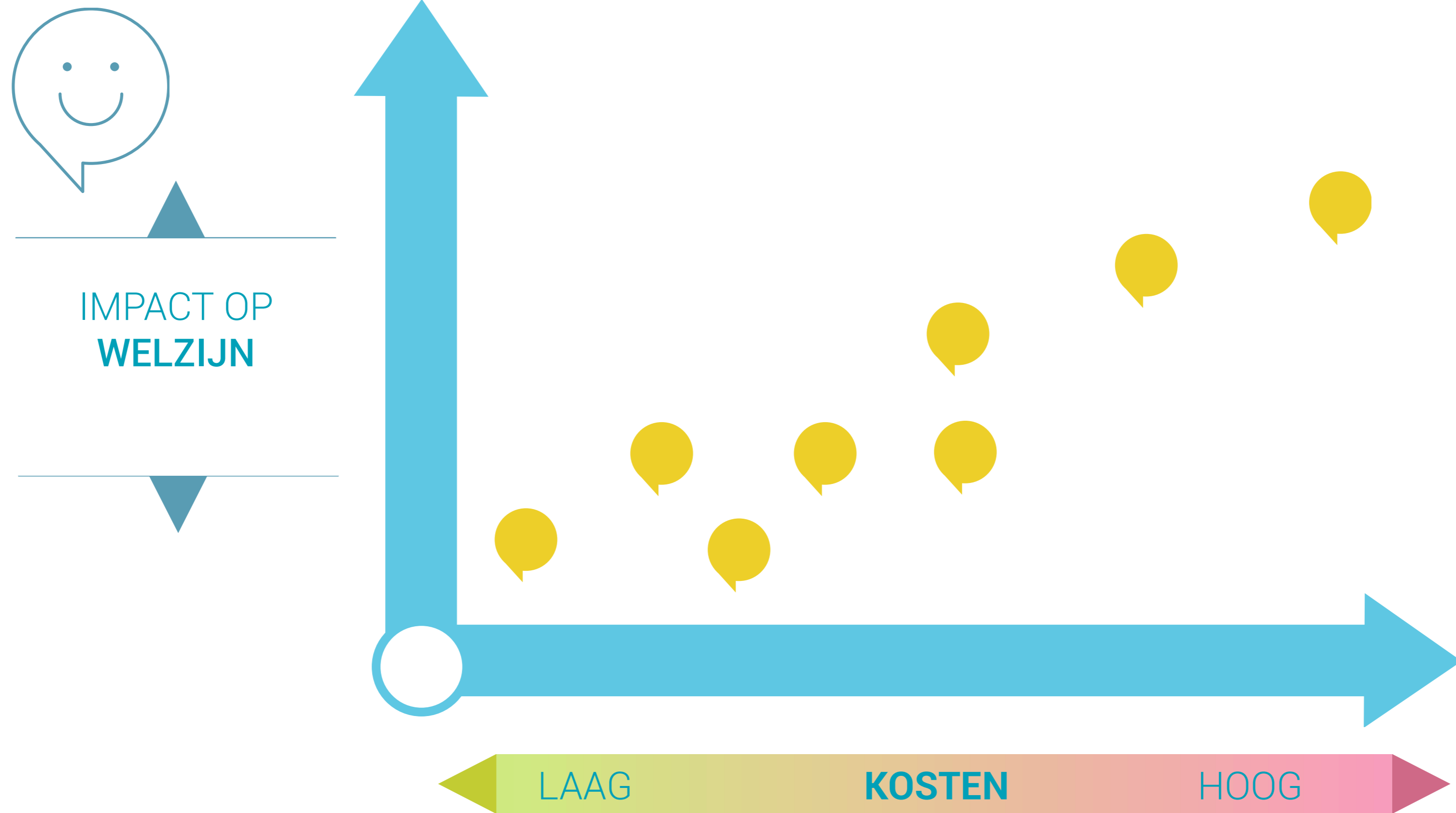
YNNO

# Wat zijn de mogelijkheden?

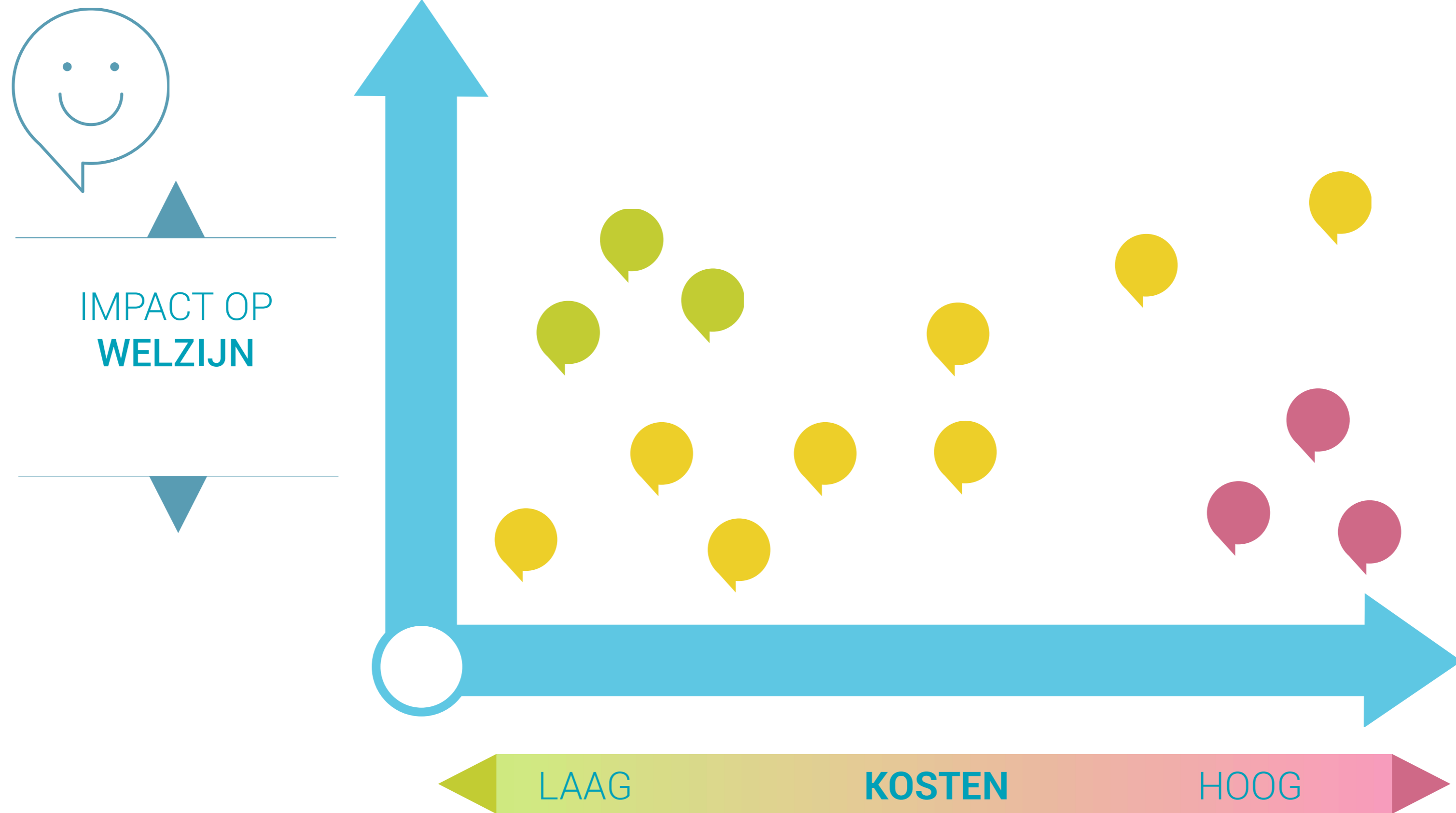
- ▶ **Statement:** Aan welke knoppen kun je draaien voor een welzijnsbevordering in de kantooromgeving?

---

Impact van de aanpak

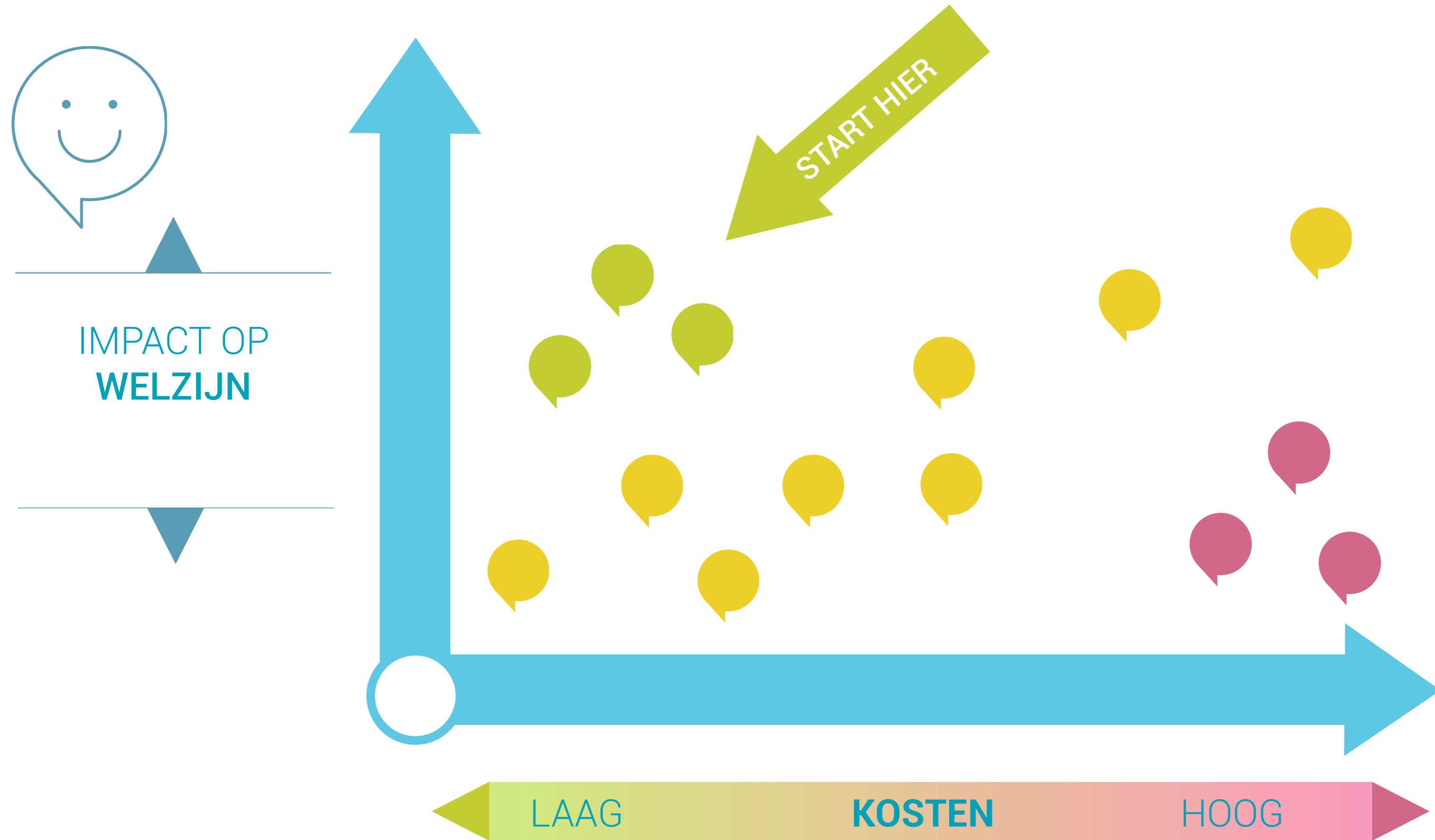


Impact van de aanpak





Impact van de aanpak





Zit/sta bureau €749,-  
(excl. blad)



Loopbureau €4076,-



Stickers op trap €100,-

# Attention Restoration in de werkomgeving





*“Een slimme werkgever  
laat je af en toe  
uit het raam staren”*



Prullenbak



Schweitzer, 2004,  
Healing Spaces; el...



Daarhejjeenpunt...



Vischer - An  
Environment...



Google Chrome



Spotify



Skype



Profile Dynamics®  
Dataviewer



Dropbox



---

# In gesprek

1. Zijn jullie al bezig met ontwerpen/ aanpakken/ nadenken vanuit een welzijnspectief?
2. Architect kan een rol spelen, maar is de architect verantwoordelijk? Voel jij die verantwoordelijkheid?
3. Voorbeeld Google London: is dat Nederland-proof?
4. Creativiteit en inspiratie: creatief ben je niet achter je bureau.



**Myrthe Heijnen, Adviseur Workplace Strategy**

06 57 53 16 64

[Myrthe.heijnen@ynno.com](mailto:Myrthe.heijnen@ynno.com)





# BIJLAGEN

# Welzijn in de werkomgeving

Hoe groot is de impact van de werkomgeving?

De impact van natuurlijke elementen

