

Betaalbare en vernieuwende tool voor preventie ziekteverzuim onder praktisch opgeleiden

Duurzame inzetbaarheid vraagt om vitale medewerkers. Bedrijven en organisaties proberen van alles om medewerkers te stimuleren om gezonder te leven. Veel medewerkers reageren teleurstellend op voorzieningen en interventies. Vooral de meer praktisch opgeleide werknemers ervaren bemoeienis van de werkgever vaak als bedreigend voor hun privé-leven.

Vitaliteitspecialist Annet van Oss schreef speciaal voor praktisch opgeleiden het boek *Anders over Leven*: 'Deze doelgroep wordt vaak als onwillig gezien, maar dat klopt beslist niet!', zegt ze. Succesvolle bevordering van duurzame inzetbaarheid bij praktisch opgeleiden vraagt alleen om een totale ommekeer in denken.'

Volgens Van Oss gaat deze doelgroep wel aan de slag als je benadering aan drie voorwaarden voldoet:

1: Stop met beleren en betuttelen

'Ik verbaas me er altijd weer over: Zouden werkgevers nou écht denken dat werknemers niet weten dat een appel gezonder is dan een vette snack? Of dat werknemers niet weten dat bewegen gezond is? Je vitaliteits-interventie is wel erg magertjes als die er van uitgaat dat gebrek aan kennis over wat gezond is de oorzaak is van ziekte en verzuim.'

2: Respecteer de privacy van je werknemer

'Als werkgever weet je niet wat er allemaal speelt in het privé-leven van je werknemer. Misschien heeft die wel veel grotere en dringender problemen aan zijn hoofd dan alleen gezondheid. En heeft hij of zij wellicht heel andere hulp nodig! Alleen je werknemer kan weten wat voor hem of haar prioriteit heeft. En met wie of met welke hulpverlener problemen gedeeld zouden kunnen worden. Een succesvolle vitaliteits-interventie respecteert de privacy van je werknemer voor de volle 100 procent.'

3: Respecteer de autonomie van je werknemer

'Ieder mens heeft behoefte aan autonomie. Autonomie is een basisbehoefte. Erken dat iedere werknemer de expert is van zijn eigen leven en biedt hem eigen keuze en eigen regie.'



'Elk succesvol vitaliteitsconcept voldoet aan deze voorwaarden en is gericht op het vergroten van autonomie en bijdragen aan een zinvoller en waardiger leven.' Met haar boek nodigt de auteur werknemers uit om in kaart te brengen hoe het met ze gaat en hoe tevreden ze daar zelf mee zijn. In eenvoudige taal, laagdrempelig en absoluut niet belerend of betuttelend. Aan bod komen de invulling van basisbehoeften als ontspanning, waardering, nachtrust en sociale contacten en ook hoe werknemers omgaan met hun tijd.

De aantrekkelijk vormgegeven invuloefeningen leveren naast inzichten ook vaardigheden op. Juist iemands vaardigheden om met het leven om te gaan, vergroten de autonomie en bepalen iemands vitaliteit.

Daarnaast ontdekt de lezer door specifieke vragen waar hij mogelijk een probleem heeft. Zo kan het boek ook preventief werken en waar nodig een hulpvraag direct koppelen aan de bedrijfsarts of vertrouwenspersoon door een simpele toevoeging van de werkgever.

Zelfs voor mensen die niet van lezen houden is *Anders over Leven* een originele en betaalbare tool om ziekteverzuim te voorkomen en duurzame inzetbaarheid te bevorderen.

'Dit leuke boek biedt je een complete levenscoach, maar dan zo laagdrempelig als maar kan. Je bent je eigen goeroe!'

Pim Achterberg, huisarts

'In dit unieke veel-vragen-maar-geen-antwoordenboek, zit jij zelf achter het stuur.'

Mariëtte van Hooff, arbeidskundige en BOvV vitaliteitstherapeut

NOOT VOOR DE REDACTIE, NIET VOOR PUBLICATIE

Het boekomslag, een inblik-exemplaar en meer informatie kun je vinden op www.bbpublishers.nl/pers. Voor meer informatie, een recensie-exemplaar of -pdf en een interview kun je contact opnemen met uitgeverij BigBusinessPublishers, Donald Suidman, donald@bbpublishers.nl, 030-2270688, 06-27503441.

Annet van Oss geeft ook graag advies in een interview of een column.