

Met de coach op weg naar een gezondere leefstijl

Hoe help je mensen om gezonder te leven? Bij dakdekkersbedrijf Dunnewind-De Lange volgen acht medewerkers een leefstijltraject, waarbij een coach ze helpt om een persoonlijk gezondheidsdoel te bereiken: stoppen met roken, meer sporten of beter omgaan met stress.

“Wij vinden het belangrijk dat onze medewerkers gezond en fit blijven. We hopen dat ze gezond blijven in hun werk en daarna nog lang kunnen genieten van hun pensioen”, vertelt Bianca Ardesch-Wolbers van dakdekkersbedrijf Dunnewind-De Lange. “Om ze daarbij te helpen, doen we nu in samenwerking met Hellende Daken en Arbo Unie een proefproject over duurzame inzetbaarheid.”

Aan de slag met een coach

Het proefproject houdt in dat acht medewerkers een leefstijltraject aangeboden krijgen. Bianca: “We hadden ons afgevraagd of onze nuchtere medewerkers wel open zouden staan voor zo’n traject, maar we hadden in no-time acht aanmeldingen. De deelnemers kiezen een doel en stellen dan samen met een coach een plan van aanpak op. Ze zijn allemaal heel gemotiveerd en hebben serieuze doelen gesteld: de een wil stoppen met roken, een ander wil meer bewegen of beginnen

De deelnemers bedenken samen met de coach hoe ze hun doel kunnen halen.

met sporten, en weer een ander wil werken aan zijn mentale gezondheid. Bij mentale gezondheid gaat het over onderwerpen als beter leren omgaan met stress. De deelnemers bedenken samen met de coach hoe ze hun doel kunnen halen. Ze stellen bijvoorbeeld een hardloopschema op en krijgen tips en adviezen over gezonde voeding. Gedurende acht maanden hebben ze vervolgens om de vier à zes weken een individueel gesprek met de coach, die bijhoudt hoe het gaat en ze helpt als ze extra ondersteuning nodig hebben.”

Belang van goede gezondheid

“Als werkgever willen we onze medewerkers bewust maken van het belang van een goede gezondheid, en ze daarbij handvatten bieden om gezonder te leven”, besluit Bianca. “We hopen daarmee hun werkplezier te vergroten en het ziekteverzuim omlaag te brengen. Waar het op neerkomt is dat we een werkomgeving willen creëren waarin vitaliteit en duurzame inzetbaarheid centraal staan.” ●

