



arbo
» academy

Arbo Actualiteitendag

In 1 dag up-to-date over actuele arbo onderwerpen

Arbo Actualiteitendag

In 1 dag up-to-date over actuele arbo onderwerpen

Ga naar menti.com | en gebruik de code 5457 8331

Welke maatregelen neem jij t.b.v. je eigen werk-privé balans?

Waiting for responses ...



stop scrolling



Oog voor de werk-privé balans

Dr. Ir. Wendel Post
Arbeidshygiënist / Health Officer PMO

arbo
unie

mkbasics.nl

KR8
WERK

halo

verbanen
werk

Life

Port
Health
Centre



Actualiseren multidisciplinaire richtlijn



Teddy Oosterhuis
Richtlijnmethodoloog
NVAB



Felicia Los
Wetenschappelijk medewerker richtlijnontwikkeling NVAB



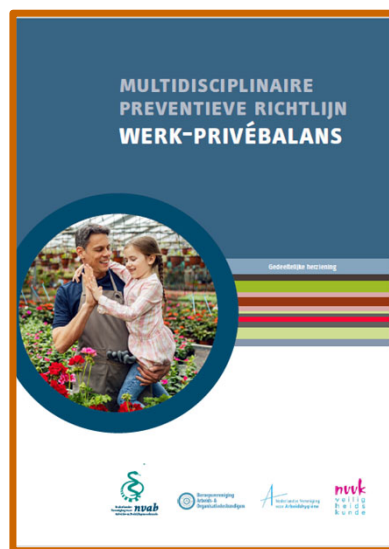
Daantje Derks
Associate professor Work & Organizational Psychology
Erasmus Universiteit



Wendel Post
Arbeidshygiënist/Health Officer PMO
Arbo Unie



Actualiteiten rondom werk-privé balans



Actuele inzichten werk-privé balans

B A L A N C E

Y O U R

L I F E

- Werk-privé balans als stressor
- Risicofactoren
- Gevolgen

Werk-privé balans



Theorie werk-thuis conflict

Werk-thuis conflict / interferentie

- 3 dimensies



Tijd



Spillover



Gedrag



(Greenhaus & Beutell, 1985)

Boundary theorie

Grenzen tussen rollen

- Doorlaatbaarheid / Flexibiliteit

Controle over de grenzen

- Werknemer / Werkgever

Persoonlijke voorkeuren

- Integratie vs. segmentatie

Work-life centrality

- Carrière / Familie



Thuiswerken

Meer thuiswerken

- Grenzen werk-privé
- Eigen werkplek / gedeeld
- Roltransities frequenter
- Moeilijker om werk los te laten

Effect op ervaren werk-privé balans

Risicofactoren verstoorde werk-privé balans

Werk

- Stress
- Werkdruk
- Ervaren rolconflict
- Aantal uren dat gewerkt wordt
- Betrokkenheid met het werk

Privé

- Onduidelijkheid over rol in privé/gezinssituatie
- Conflicten en ervaren druk door taken privé/gezin
- Stressoren in de privésituatie

Overig

- Gebruik devices na werktijd



Gevolgen verstoorde werk-privé balans



Werkdomein

Stressklachten ▲
Prestaties ▼
Werktevredenheid ▼

Gevolgen verstoorde werk-privé balans



PRIVÉ

Werkdomein	Privédomein
Stressklachten ▲ Prestaties ▼ Werktevredenheid ▼	Stressklachten ▲ Conflicten ▲ Prestaties ▼ Familietevredenheid ▼

Gevolgen verstoorde werk-privé balans



PRIVÉ



Werkdomein	Privédomein	Gezondheid
Stressklachten ▲ Prestaties ▼ Werktevredenheid ▼	Stressklachten ▲ Conflicten ▲ Prestaties ▼ Familietevredenheid ▼	Algehele gezondheid ▼ Klachten bewegingsapparaat ▲ Roken ▲ Alcoholconsumptie ▲ Slaap ▼ Kans burn-out ▲ Kans lang verzuim ▲

Geactualiseerde richtlijn werk-privé balans

**MULTIDISCIPLINAIRE
PREVENTIEVE RICHTLIJN
WERK-PRIVÉBALANS**



Gedeeltelijke herziening

- Reden actualisatie
- Methodiek beoordeling literatuur
- Definitie werk-privé balans
- Vragenlijst PAGO

Reden actualisatie

- Update van de literatuur
 - Nieuwe definitie werk-privé balans
 - Meetinstrumenten en interventies
- Nieuwe uitgangsvraag thuiswerken
 - Module thuiswerken



Methodiek beoordeling literatuur

Systematic review

Gradings of

Recommendations

Assessment

Development

Evaluation

→ Uitkomst bepaalt de formulering van de aanbevelingen



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

Grootste verschil geactualiseerde richtlijn

Dus...
houd rekening met
individuele verschillen!



Actuele ontwikkelingen



- Wetvoorstel:
recht op onbereikbaarheid
- Actuele cijfers (thuiswerken)

Recht op onbereikbaarheid



‘Droit à la déconnexion’



Recht na 20 uur geen mail meer te beantwoorden



Mails na individuele e-mails accounts buiten werktijden worden de volgende werkdag 's ochtends bezorgd



(B/L) Interne e-mailverkeer tussen 18:00 en 7:00 wordt tegengehouden tot de ochtend van de volgende werkdag

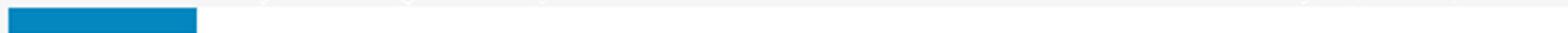
Recht op onbereikbaarheid

's Avonds en in het weekend geen interne e-mails: een goed idee?

Ja, absoluut. Zo kan ik ook even tot rust komen (88%)

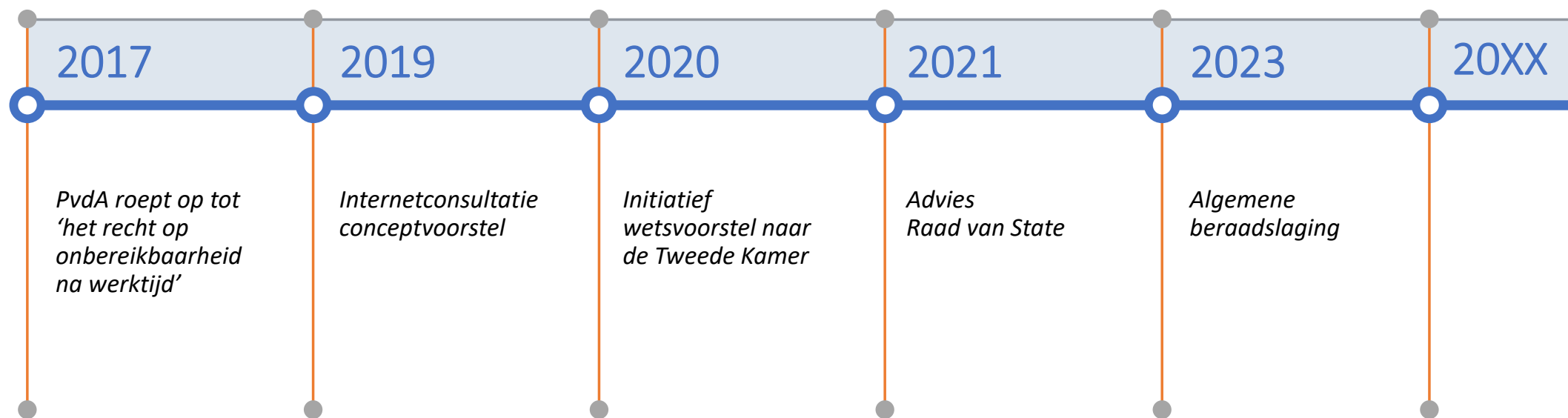


Nee, ik wil mijn collega's altijd kunnen bereiken en zelf bereikbaar zijn (12%)



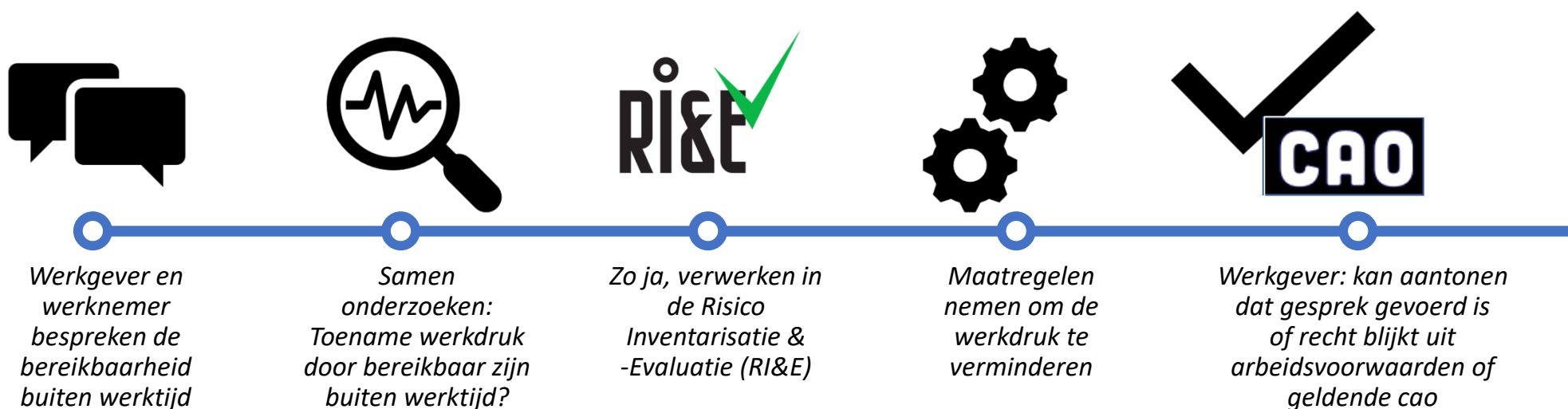
12454 stemmen

Wetsvoorstel: Recht op onbereikbaarheid



Wetsvoorstel: Bereikbaarheid buiten werktijd

Aanpassing Arbowet, art. 3, lid 2: beleid PsychoSociale Arbeidsbelasting

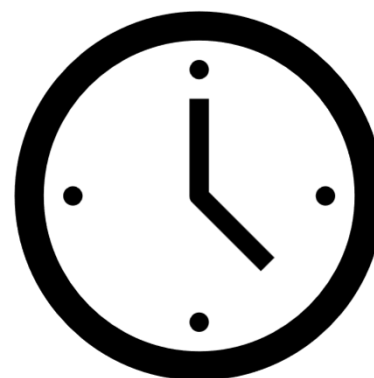
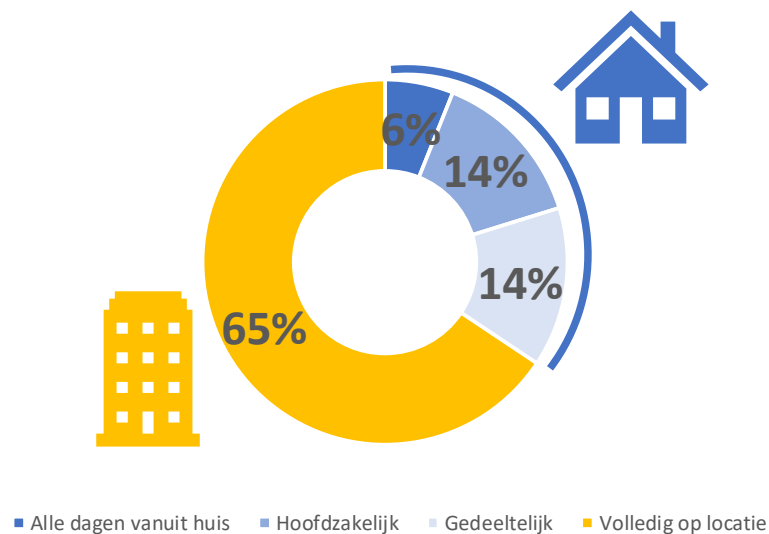


Actuele cijfers

	Werkgever	Leidinggevende	Niet-leidinggevende
Er zijn afspraken gemaakt over bereikbaarheid	52%	44%	36%

▲ SZW - Arbo in Bedrijf Special Thuiswerken, mei 2023

TNO - NEA-COVID-19 onderzoek, augustus 2023 ▼



6,9 uur / week



Aanbevelingen werk-privé balans



- Preventieve maatregelen
 - Organisatie/individu
- Individuele begeleiding/interventies
- Thuiswerk

Instrumenten

• Risico-Inventarisatie & -Evaluatie (RI&E) • RI&E-PSA • Preventief Medisch Onderzoek (PMO) incl. Periodiek ArbeidsGezondheidskundig Onderzoek (PAGO)	Preventieve adviezen • Organisatie • Individu
• Oproep uit PMO/PAGO • Arbeidsomstandigheden-, ziekteverzuimspreekuur	Individuele begeleiding en interventies

PAGO: Work – non work vragenlijst

Ga naar menti.com | en gebruik de code 5457 8331

In hoeverre ben je tevreden over:

Zeer ontevreden		Zeer tevreden
	hoe je je aandacht verdeelt tussen werk en thuis	
	hoe goed je de eisen van je werk in evenwicht kunt brengen met de eisen van privé- of gezinsleven	
	de kans om je werk goed te doen en ook de taken van thuis goed te doen	

Settings

Presentation language ⓘ
Dutch

Profanity filter
Dutch language filter is chosen

Account
Content
Design
Settings
Help & Feedback

Preventieadviezen

- Organisatieniveau: Overweeg de werkgever te adviseren:

- Flexibel werken
- Resultaat gericht werken
- Introductie lean werken
- Zelf-roostering
- Aanpassing in ploegendiensten

Keuze in afstemming tussen werkgever en werknemers
en afhankelijk van mogelijkheden binnen de organisatie

- Individueel niveau: Overweeg de werkgever te adviseren

- **Periodiek aandacht te hebben voor werk-privé balans (bv. jaargesprek)**
- Een of meer van de interventies op organisatieniveau in te zetten

Preventieadviezen thuiswerken

- Overweeg gesprek met leidinggevenden
- Overweeg de werkgever te adviseren
 - Thuiswerken periodiek met werknemers te bespreken en waar nodig maatregelen op maat te nemen
 - Gunstige thuiswerkomstandigheden te faciliteren
 - Gebruik te maken van praktijkvoorbeelden van interventies, o.a. **Afspraken over bereikbaarheid en verwachtingen over bereikbaarheid**
 - Webinars aan te bieden over thuiswerkplek, welzijn alle teamleden, bewegen
 - E-learnings: gezond thuiswerken, ritueel afsluiten werkdag, bewegen



Vragen & discussie

Afsluiter

- Wacht niet op een wet over bereikbaarheid buiten werktijd
- Voer jaarlijks het gesprek met werknemers over:
 - Werk-privé balans
 - Voorkeuren voor thuiswerken, inclusief segmenteren, integreren + mogelijkheid vaker naar werk te komen
 - Vermijden van thuis langer doorwerken en overwerk
 - Vermijden van werkgerelateerd gebruik laptop, smartphone buiten werktijd
 - Hoeveelheid werk en beschikbare tijd en pas zo nodig in overleg aan
 - De gewenste autonomie, ook t.a.v. werktijden en pas werkafspraken daarop aan
 - Afspraken over bereikbaarheid en verwachtingen over bereikbaarheid