



Op basis van
inzichten uit
Mindfulness
Based Stress
Reduction

Samenvatting

Je wilt dat medewerkers optimaal functioneren en floreren. De rode draad hierbij is: beter kunnen ontspannen. Daarom is er steeds meer aandacht voor mindfulness. In combinatie met wandelen is mindfulness nog effectiever: 1+1=3. Dit heet mindful walking. Een korte wandeling kan dan al wonderen doen... Bijvoorbeeld ook voor je persoonlijk leiderschap! Daarom besteden we aandacht aan mindful walking. Ook interessant voor jouw organisatie? Lees dan verder!

Mindful Walking voor jouw organisatie!

Het belang, de achtergronden en de aanpak

- De rode draad: beter ontspannen
- Onderzoek: mindfulness werkt!
- Verbetering van je persoonlijk leiderschap
- De heilzame effecten van wandelen
- Workshop Mindful Walking



IZA

Het belang voor je human capital

Optimaal functioneren en floreren

Het human capital van je organisatie vraagt duurzaam aandacht. Natuurlijk wil je dat medewerkers optimaal functioneren en floreren. Zo draag je bij aan het presteren van de organisatie en aan het welbevinden van de medewerkers.

Aandacht voor specifieke ontwikkelingen

Bovendien zijn er specifieke ontwikkelingen die om de aandacht vragen, omdat ze grote invloed hebben op het functioneren van medewerkers. Dit zijn:

- De pensioenleeftijd schuift verder op. Medewerkers werken langer door.
- De dynamiek van het werk blijft groot, als gevolg van onder andere de verdergaande digitalisering en de toename van autonomie van medewerkers (onder andere 'agile werken').

- Het verzuim blijft stijgen, naar gemiddeld 4,2% in 2018, met een onverminderd hoog verzuim als gevolg van psychische klachten (bron: Arboned).
- Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out (bron: CBS).
- Schaarste op de arbeidsmarkt blijft vooralsnog bestaan. Dit betekent: extra druk op de huidige medewerkers en niet zo makkelijk andere medewerkers kunnen vinden.

Veel van deze ontwikkelingen hebben te maken met het mentaal functioneren van medewerkers. Daarom is het belangrijk om juist daaraan aandacht te besteden.

De rode draad: beter ontspannen

Soms is het mogelijk de aard van het werk te wijzigen, vaak ook niet. Daarom staat de mentale veerkracht van de medewerkers steeds hoger op de HR-agenda. Hoe kun je die vergroten?



Thema's die dan aan orde komen, zijn;

- balans werk-privé
- beter slapen
- meer 'mindful zijn'
- en daarnaast ook meer bewegen.

Een rode draad hierin, is beter ontspannen. Daardoor is er steeds meer aandacht voor mindfulness en voor 'Mindfulness Based Stress Reduction' (MBSR).

De achtergronden van mindful walking

Wat is mindfulness eigenlijk?

Allereerst maar even 'mindfulness'. Een veelgebruikt begrip, maar wat is het? Twee wetenschappers van de universiteit van Skövde (Zuid-Zweden), Hakan Nilson en Ali Kazemi, zochten dat uit en kwamen op de Big Five van mindfulness (bron: American Psychological Association).

De Big Five van mindfulness

- 1 Bewust en aandachtig zijn
- 2 In het heden
- 3 Gericht op de dingen om je heen
- 4 Waardoor je leert en ontwikkelt
- 5 Met een open en eerlijke houding

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

MBSR is gebaseerd op mindfulness en ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Elisha Goldstein, oprichter van 'The Center for Mindful Living' in Los Angeles. Het bestaat

uit een mindfulnessprogramma voor onder andere werknemers. De essentie: trainen van je aandacht en zo spanningsklachten verminderen. Daardoor ook minder stress, angst en depressie ervaren.

'Door trainen van je aandacht, ook minder stress, angst en depressie ervaren.'

Onderzoek: mindfulness werkt!

Maar werkt het ook? Ja, zo blijkt uit recent onderzoek, gefinancierd door de Nederlandse onderzoeksorganisatie NWO. Deze liet een meta-studie doen, waarbij een veelheid aan onderzoeken werd nageplozen. Hieruit bleek dat mindfulness een vermindering geeft van emotionele uitputting (een dimensie van burn-out), stress, depressie en angst. Ook werden verbeteringen gevonden van het persoonlijk functioneren en presteren (een andere dimensie van burn-out), zelf-compassie, slaapkwaliteit en ontspanning. Jenni Nowlan, psycholoog en senior lector aan de Universiteit van Westminster in Londen, Engeland geeft bovendien aan dat mindfulness verandermanagement ondersteunt, omdat het medewerkers helpt om veranderingen in hun gedrag te realiseren (bron: Personnel Today).

Verbetering van je persoonlijk leiderschap

Als mindfulness medewerkers helpt, helpt het ook managers. Dat zou komen omdat mindfulness drie 'meta-capaciteiten' vergroot, bleek uit onderzoek onder 'senior business leaders':

- 1 **'Allowing'**: de vaardigheid om dingen – beter - te zien zoals ze echt zijn en van daaruit verder te gaan.
- 2 **'Inquiry'**: een onderzoekende, open en geïnteresseerde houding.
- 3 **'Meta-awareness'**: dus een meta-bewustzijn van wat er speelt, door een meer beschouwende houding, in plaats van dat alles je 'zomaar' overkomt.

De positieve effecten hiervan op je leiderschap zijn: meer veerkracht, betere samenwerking, meer flexibiliteit, beter kunnen omgaan met complexiteit en daardoor ook het nemen van betere beslissingen (bronnen: Hult International Business School en HR Zone).

De heilzame effecten van wandelen



Behalve mindfulness is er nog iets heel goed voor je geest én voor je lichaam: meer bewegen! En dan niet meteen weer presteren, maar juist 'gewoon' wandelen. De Amerikaanse arts

Mike Evans, oprichter van het 'Reframe Health Lab', verzamelde uitkomsten over wandelen en constateerde dat wandelen goed is voor onder andere:

- Hart, bloedvaten en bloeddruk. Ook vermindert dit het cholesterol in je lichaam.
- Botten, spieren en gewrichten. Wandelen is dus in het algemeen ook aan te raden bij (lage) rugklachten, de meestvoorkomende klachten bij medewerkers!
- Je geheugen. Je onthoudt dus ook beter!



Zijn conclusie: dagelijks wandelen geeft een grote verbetering van je gezondheid (bron: Gezondheidsnet).



Dagelijks **20 minuten wandelen** kan je levensduur met 7 jaar verlengen.

Verder betekent wandelen in de buitenlucht dat je zonlicht opvangt en je lichaam vitamine D aanmaakt. Dit is een belangrijk

stofje, dat depressie en ernstige ziekten tegen gaat. De laatste tijd is er daarom veel aandacht voor vitamine D en in de buitenlucht zijn.



Wandelen is ideaal tegen overgewicht, want dit geeft de ideale vetverbranding (bron: European Society of Cardiology). Bij een wandeling van **5 km** verbrand je **300 kcal**.

Wandelen activeert je 'default mode netwerk'

De bekende professor Erik Scherder gaat dieper in op het effect op je geest en legt uit dat wandelen je brein ontspant. Het activeert je 'default mode netwerk': 'Hoewel je niet meer bewust met een probleem bezig bent, werken je hersenen op de achtergrond aan een oplossing'. Ook wordt je volgens hem creatiever en ontstaat meer empathie, ben je meer invoelend en ontwikkel je sneller een band met anderen (bron: Wandelnet).

Professor Scherder, neuropsycholoog:

'Wandelen verbetert je geheugen, maakt je creatiever en zorgt voor meer empathie.'



Mindful walking: 1+1=3!

Kortom: mindful walking is een ideale combinatie, van mindfulness en wandelen. Het is wandelen met aandacht, wat nog kan worden uitgebreid met ademhalingstechnieken, zoals die ook in yoga voorkomen. Wandelen ontspant sowieso al, samen met mindfulness gaat dat nog beter. 1+1=3!

Korte wandeling kan al wonderen doen...

Mindful walking is ook geschikt voor mensen die het niet 'zomaar even' lukt om mindfulness te doen. Soms is die stap vanuit de dagelijkse praktijk te groot. Ook omdat sommigen mindfulness wat zweverig vinden. Maar wandelen kan eigenlijk wel degelijk altijd zomaar even tussendoor, bijvoorbeeld in een lunchpauze. En als dan ook nog mindfulness technieken worden toegepast, zoals met aandacht in het heden zijn en ademhaling, kan een korte wandeling al wonderen doen.

Graag attenderen wij jou hierop!

Wij zien mindful walking daarom als een eenvoudig toepasbare, laagdrempelige en daarom ook als de ideale vorm van 'mindfulness based stress reduction' en van groot belang voor het human capital in jouw organisatie en wat hierbij allemaal speelt. Een vorm die bovendien snel effect geeft. Daarom besteden wij als zorgverzekeraar actief aandacht aan mindful walking en attenderen wij jou als HR professional hierop graag, voor jezelf en voor je organisatie!



Mindful walking ook voor jouw organisatie?



10 goede redenen om het te gaan doen

1. Verbetert het persoonlijke functioneren en presteren van medewerkers.
2. Gaat psychische klachten tegen en vermindert dimensies van burn-out.
3. Medewerkers vinden het leuk.
4. Het is makkelijk, laagdrempelig en geeft snel effect.
5. Het helpt veranderingen te realiseren in het gedrag.
6. Verbetert de samenwerking in de organisatie.
7. Verbetert het persoonlijke leiderschap.
8. Het zorgt voor betere beslissingen.
9. Mindfulness en wandelen versterken elkaar: 1+1=3.
10. Het is kortom de beste 'interventie' die je in je organisatie kunt doen.



Casus mindful walking: zo deden wij het in de praktijk! Veel belangstelling bij medewerkers!

Concreet passen wij mindful walking toe in onze eigen IZA-organisatie. Medewerkers konden meedoen aan workshops tijdens de Week van de Werkstress en tijdens de Wandel naar je Werkdag. Hiervoor bleek veel belangstelling! Nog een reden om mindful walking te benutten voor je organisatie, want voor medewerkers is dit een positieve ervaring en makkelijk te organiseren.

Gebruik onze app!

VGZ Mindfulness-coach app

Al langer stimuleren we mindfulness, met de VGZ Mindfulness-coach app. Deze wordt standaard genoemd in toplistjes van mindfulness apps en is intussen meer dan 650.000 keer gedownload.

Je vindt de app in de [App Store](#) (Apple) en [Google Play Store](#) (Android).

Effectieve manier

En werkt dat dan ook, zo'n app? Ja, gebruik van een mindfulness app is een effectieve manier voor mindfulness-based training, stelt Michelle Rich in haar proefschrift aan de Universiteit van Surrey, UK.

Vergoeding in de zorgverzekering

In de zorgverzekering biedt IZA een vergoeding voor mindfulness bij burn-out klachten en voor andere vormen van preventie, onder ander voor een gezondheidstest. Meer informatie vind je op www.iza.nl.



Interesse in een mindful gesprek of een workshop voor jouw organisatie?

Wil je meer weten over mindful walking voor jouw organisatie? Of wil je met je organisatie meedoen aan een workshop? Bel: 088 131 35 70.

Samen met Mindful Run

Samen met de landelijk werkende organisatie Mindful Run bieden we een workshop mindful walking aan. Hierin maken medewerkers kennis met de combinatie wandelen en mindfulness. Deze workshop kan heel eenvoudig tijdens een lunch worden gedaan, maar bijvoorbeeld ook als inzetbaarheidsworkshop worden aangeboden. De workshop kan altijd en overal worden gedaan, maar wat bijdraagt, zijn een natuurlijke omgeving (bijvoorbeeld bos of park) en uiteraard ook droog weer.

