# Bijlagen

## Bijlage 1: Vragenlijst en Topiclijst

**Vragenlijst interviews**

**Vitaliteit / startvragen**

1. Wat betekent het woord vitaliteit volgens/voor jou?
2. Hoe vitaal ben jij vind je?
3. Wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers?
4. Bij wie of wat ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van jouw vitaliteit?

**Vermogen:** capaciteiten, fysiek en mentaal, bewustzijn

**Ik kan:**

1. Welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te kunnen nemen over je vitaliteit.
* Bezit jij deze capaciteiten?
	+ Ja? In wat uit zich dit, noem een situatie
	+ Nee? Wat heb jij nodig om deze vaardigheden te ontwikkelen?
1. Ben jij fysiek in staat om je werk uit te voeren? Beweging, gezonde voeding
	1. *En fysiek in staat om eigen regie te nemen in je vitaliteit?*
2. Ben jij mentaal in staat om je werk uit te voeren? (Werkdruk, goede werk privé balans)
	1. *En mentaal in staat om eigen regie te nemen in je vitaliteit?*

**Houding**

**Ik ben bewust:**

1. Wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een organisatie? En voor een individu?
2. Hoe belangrijk is het voor je om zelf de regie te nemen over je eigen vitaliteit / gezondheid?
3. In hoeverre voel jij je verantwoordelijk over je eigen vitaliteit?

**Ik wil:** intrinsiekemotivatie

1. Hoe belangrijk is vitaliteit voor jou?
* Hoe belangrijk vind je beweging, gezonde voeding en ontspanning?
1. Wat doe je er zoal aan om vitaal te zijn? 🡪 *Ligt aan hoe vitaal de respondent zichzelf vindt (vraag 2)*

**Ik durf:** doorzettingsvermogen en proactief handelen

1. Sta je het jezelf toe om eigen regie te nemen over je vitaliteit?
* Ja? In wat uit zich dat, noem een situatie
* Nee? Waarom niet? Wil je dit wel? Wat heb jij nodig om dit te kunnen?
1. In hoeverre krijg jij autonomie binnen je werkomgeving?
	1. Beslissingen nemen en veranderingen inbrengen 🡪 wordt er dan geluisterd

**Cultuur:**

**Ik mag:**

1. Wat is volgens jou de rol van directe collega’s in elkaars vitaliteit?
2. Wat is volgens jou het effect van de cultuur/ sfeer binnen de organisatie op vitaliteit?
3. Kan je het maken tegenover je werk omgeving om meer aandacht te besteden aan jouw vitaliteit?
* Ja? Doe je dit ook genoeg? Hoe gaat je omgeving hier mee om?
* Nee? Waarom niet? In wat uit zich dit?

**Faciliteiten:**

**Ik ben geïnformeerd:**

1. Hoeveel informatie en uitleg krijg je over vitaliteit van de organisatie?
2. Vind je dat de gemeente Goirle genoeg aandacht besteed aan de vitaliteit van de medewerkers?
* Ja? Kan er nog iets verbeterd worden?
* Nee? Hoezo niet? Wat ontbreekt er? Wat zou je willen zien? Wat kan beter?

**Ik krijg mogelijkheden:**

1. Hoeveel ruimte krijg je van de organisatie om jouw vitaliteit te verhogen, en wat vind je van deze ruimte?
2. Hoe kan de gemeente Goirle jou op weg helpen naar een gezondere levensstijl?

Topiclijst:

1. **Vitaliteit**
	* + - Betekenis vitaliteit
			- Vitaliteit respondent
			- Vitaliteit organisatie
			- Verantwoordelijkheid vitaliteit, respondent + organisatie
2. **Vermogen, Ik kan**
	* + - Capaciteiten eigen regie
				* Ideaal
				* Respondent
			- Fysieke vitaliteit
				* Beweging
				* Voeding
				* Ontspanning
			- Mentale vitaliteit
				* Werkdruk
				* Werk privé balans
3. **Houding**
	1. **Ik ben bewust**
		* + Belang vitaliteit organisatie
			+ Belang vitaliteit individu
			+ Belang eigen regie / verantwoordelijkheid in vitaliteit
	2. **Ik wil**
		* + Intrinsieke motivatie
	3. **Ik durf**
		* + Toestaan regie nemen vitaliteit
			+ Autonomie
				- Doorzettingsvermogen
				- Proactief handelen
4. **Cultuur, ik mag**
	* + - Rol directe collega’s
			- Sfeer
				* Team
				* Organisatie
			- Effect cultuur / sfeer op vitaliteit
			- Ruimte vitaliteit werkomgeving
5. **Faciliteiten:**
	1. **Ik ben geïnformeerd**
		* + Informatie / uitleg van organisatie
			+ Aandacht vitaliteit organisatie
				- Werkhouding
				- Pauze
	2. **Ik krijg mogelijkheden**
		* + Ruimte van organisatie
			+ Hoe naar gezondere levensstijl / betere vitaliteit

## Bijlage 2: Informatie document respondenten



**Vitaliteit** omvat de dimensies energie, motivatie en veerkracht, waarbij energie wordt gekenmerkt door zich energiek voelen, motivatie door doelen te stellen in het leven en moeite te doen om deze te behalen, en veerkracht door het vermogen om met de dagelijkse problemen en uitdagingen van het leven om te gaan” (Strijk, 2015).

**Eigen regie:** Eigen verantwoordelijkheid nemen, zelf het stuur in handen nemen, keuzes maken, tot actie komen en het gezonde gedrag blijven vertonen (van Vuuren, et al., 2016).

**Vermogen:** **ik kan:** Kunnen heeft betrekking tot de verwachting die een werknemer heeft van zichzelf. Het gaat over de mate waarin iemand in staat is bepaald gedrag uit te voeren.

**Houding: ik ben bewust:** De medewerker moet bewust zijn van het feit dat en waarom het van belang is om vitaal te zijn.

**Houding**: ik wil: Dit gaat over intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie verwijst naar het doen van een activiteit omdat deze op zich de werknemer aantrekt tot het doen (doordat het leuk is of interessant, etc)

**Houding:** **ik durf:** Het is het proactief herkennen van de kans, er vervolgens naar handelen en doorgaan tot het gelukt is.

**Cultuur: ik mag:** Het is belangrijk dat een organisatie een cultuur heeft waarin de sfeer heerst dat je gedrag mag laten zien. Vitaliteit moet ruimte krijgen binnen de werkomgeving.

**Faciliteiten: ik ben geïnformeerd:** het is van belang voor organisaties om hun werknemers te informeren over het belang van de maatregelen en hun deelname hieraan, zonder bekendheid kunnen de maatregelen niet optimaal werken.

**Faciliteiten: ik krijg mogelijkheden:** passende faciliteiten voor je organisatie kunnen bijdragen aan de vitaliteit van de medewerkers. Het kan de productiviteit verhogen en het ziekteverzuim verlagen.

## Bijlage 3: Codeboom

Vitaliteit is:

* Fysiek (3)
* Mentaal (2)
* Goed in je vel (4)
* Gezondheid (6)
* Flexibel (2)
* Niet maakbaar
* Energie (5)
* Balans (2)

Vitaliteit respondent:

* Ik ben heel vitaal
* Ik ben vitaal (2)
* Gemiddelde vitaliteit (4)
* Niet vitaal genoeg (3)
* Anderen nodig (3)
* Plezier in werk (2)
* Zittend beroep (2)

Verantwoordelijkheid:

* Bij werknemer zelf (9)
* Organisatie ondersteunt (8)
* Bij MT / bestuur

Capaciteiten eigen regie

* Bewustzijn (2)
* Motivatie (2)
* Kwetsbaar opstellen (2)
* Durf (5)
* Zelfkennis (3)
* Eigenaarschap (3)
* Doorzettingsvermogen (3)
* Proactief (2)
* Bijna allemaal bezitten ze de capaciteiten

Fysiek vermogen:

* Beweging:
	+ Wandel (4)
	+ Sporten (6)
* Bewust met voeding (10)
* Ontspanning
	+ Vrijwilliger (2)
	+ Film/ serie (3)
	+ Sociale contacten
	+ Lezen (4)
	+ Sporten (4)

Mentaal vermogen:

* Goede werk privé balans (4)
* Hoge werkdruk (5)
* Te veel werk (5)
* Rust nodig (3)
* Herstelmomenten missen (5)

Houding:

Belang vitaliteit:

* Individu:
	+ Goed resultaat (2)
	+ Beter in je vel (2)
	+ Duurzame inzetbaarheid (3)
	+ Gezondheid
	+ Werkplezier
	+ Erkenning (2)
* Organisatie:
	+ Productieve medewerkers (5)
	+ Flexibele medewerkers
	+ Medewerkers goed in vel (3)
	+ Medewerkers zijn kapitaal
	+ Minder verzuim (2)
	+ Continuïteit (2) (zonder pieken en dalen)
	+ Vreugde (2)

Autonomie

* + Vrijheid (4)
	+ Veel (5)
	+ Roosters maken / werk indelen (2)
	+ Eigen inbreng (2)
	+ Te veel (3)
	+ Agenda management (5)
	+ Prioriteiten stellen is belangrijk en moet beter (7)

Cultuur van team:

* Goede sfeer (3)
* Open sfeer (3)
* Afstand (2)
* Feedback ontbreekt (5)
* Kritische sfeer
* Ontevredenheid (2)
* Roddelende sfeer
* Betrokkenheid (3)

Rol van directe collega’s

* Samenwerken (3)
* Voor elkaar klaarstaan (4)
* Collegiale band (2)
* Beter voor elkaar zorgen (3)

Cultuur organisatie:

* Veel werkdruk (7)
* Conflictvermijding (2)
* Loyale medewerkers (4)
* Afstand leidinggevenden (7)
* Luisterend oor (6)
* Afstand (7)
* Familiecultuur (-) (3)
* Vroeger familiecultuur (2)
* Open cultuur ontbreekt (8)
* Weinig binding (5)
* Veel uitstroom (4)
* Veel uitval (3)
* Capaciteitstekort
* Eilandcultuur
* Meer aandacht nodig vitaliteit (7)
* Bespreek cultuur mist (4)
* Sfeer:
	+ Goede sfeer (2)
	+ Informele sfeer (4)
	+ Verminderde sfeer (6)

Faciliteiten:

Aanwezig:

* Geen beleid (2)
* Zit-sta tafels (5)
* Intranet (5)
* R&O (5)
* Workshops (3)
* Arbo (2)
* Ergotherapeut / ergonomische werkplek (6)

Ooit geweest:

* Sportschool(abonnement) (2)
* Fruit ontbreekt (5)
* Kantine ontbreekt
* Fietsplan (3)

Informatie:

* Weinig tot geen informatie (4)
* Intranet (3)
* Kracht van herhaling

Pauze:

* Eten achter bureau (4)
* Geen pauze kantoor (3)
* Veel ruimte in tijd (2)

Organisatieontwikkeling:

* Te vroeg (3)
* Weerstand (2)
* Veel veranderingen (3)
* Onduidelijkheid (3)
* Goed (3)
* Follow up (-)
* Maatwerk
* Veranderingen zonder onderzoek

## Bijlage 4: Transcripten

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderzoeker** | **Respondent**  |
| De eerste vraag is gewoon de vraag wat betekent voor jou het woord vitaliteit? |  |
|  | Ja, uh, ja eigenlijk, ja vitaliteit, uh, ja, dat is uh even denken, ja het is uh ja kracht.  |
| Ja, het mag ook alles zijn hoor, wat er in je opkomt.  |  |
|  | Ja ik uh, ik uh, ja dan zeg ik kracht, leven, eigenlijk meer, ja kracht. |
| Ja nou, goeie. Uhm en dan hoe vitaal ben jij vindt jezelf? |  |
|  | Ja, wel goed, ja ik uh ja vitaal, ik heb wel energie ja absoluut. |
| Oh ja dat is goed om te horen, en dan wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers?  |  |
|  | Uh, ja nou met die verhuizing moeten we meer lopen dus, dus dat is wel al goed. |
| Hahaha, ja dat is een goeie. |  |
|  | Nou ja kijk. Ik zit in de X en we zijn nou wel bezig om iets te doen van sportschool en dat soort dingen aan te pakken, maar dan moeten we ook kijken of dat financieel ook lukt.  |
| Ja dat hoort er natuurlijk ook bij. |  |
|  | Ja. |
| Ja en verder nog iets van specifieke activiteiten of een beleid die ze doen?  |  |
|  | Uh nee ja activiteiten niet. We hebben lange tijd met corona niet veel kunnen doen. Wat wel gebeurt is dat we fietsen hebben, dat we als X ook met de fiets naar buiten kunnen en daar maken we wel regelmatig gebruik van ja. |
| Ja, oké, bij wie ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van vitaliteit? |  |
|  | Bij je eigen vind ik, ja, we zijn zelf verantwoordelijk daarvoor vind ik. Maar we werken wel in teamverband. |
| Wat vind je dan de verantwoordelijkheid van de organisatie? |  |
|  | Dat ze ons daarin ondersteunen als wij daar vragen in hebben, dus als wij daar niet aan uit komen op een of andere manier dat we de organisatie kunnen vragen of dat ze ons mee willen helpen, ja. |
| Ja, oké, dat waren de vragen eigenlijk over vitaliteit om te beginnen en dan zijn er nu een paar vragen over vermogen, en dan het stuk van ik kan. Uhm dan is de eerste vraag welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te kunnen nemen over je vitaliteit? |  |
|  | Veerkrachtig zijn, ik vind ook integer, want als je integer bent dan kom je ook anders over, dan heb je ook meer vermogen, dat je eerlijk en oprecht bent naar jezelf en je omgeving. Vind ik dan, dat was het wel eigenlijk, ja.  |
| En bezit jij die capaciteiten? |  |
|  | Ja? |
| Ja, waar zie je dat in? |  |
|  | Nou ja als je integer bent dan ben je ook heel duidelijk tegenover anderen en tegen jezelf dus dan ga je ook met een goed gevoel weg. En als je niet integer bent heb je daar geen goed gevoel bij denk ik.  |
| Oké, en heb jij een situatie waar dit in voor kan komen?  |  |
|  | Uh nee niet echt. |
| Nee? |  |
|  | Nee. |
| Oké uhm dan heb ik eerst de vraag ben jij fysiek in staat om je werk uit te voeren? |  |
|  | Ja. |
| Uhm ben je ook fysiek in staat om eigen regie te nemen in je vitaliteit?  |  |
|  | Ja. |
| Ben je mentaal in staat om je werk goed uit te voeren?  |  |
|  | Ja. |
| En ben je mentaal in staat om eigen regie te nemen in je vitaliteit?  |  |
|  | Ja. |
| Oké, en hoe zit het dan met beweging wat doe je daar allemaal aan? |  |
|  | Ik ben eigenlijk best wel een druk beestje, maandag dinsdag en woensdag doe ik de kinderen trainen. Zelf voetbal ik ook nog twee dagen en ik ben ook leider/trainer van het jeugdelftal dus zaterdag zit bij mij helemaal vol met voetbal. Maandagavond vol, woensdagavond vol, donderdagavond vol. Daarbuiten ben ik ook vrijwilliger verkeersregelaar en bij de hartstichting. Bij de voetbal zit ik nog in de jeugdcommissie. Dus dat zijn best veel taken die ik op me neem. |
| Oh ja dus dat is inderdaad heel veel bezig zijn, heel goed naast je werk, en heb je tijdens je werk beweging?  |  |
|  | Ja want ik loop best veel. |
| Oké, en qua voeding?  |  |
|  | Uh ja voeding, op dit moment ben ik ook echt aan het lijnen, dus ik let echt op de voedingspatronen, genoeg eten, genoeg drinken. |
| Verder nog iets over je fysieke gezondheid, denk aan alcohol of roken? |  |
|  | Voor de rest ben ik helemaal gezond. |
| Haha ja. |  |
|  | Moet wel als sportman. |
| Ja inderdaad dat is wel belangrijk en mentaal, hoe is het met je werk-privé balans? |  |
|  | Die is eigenlijk helemaal goed, sinds ik hier bij Goirle ben komen werken is dat alleen maar beter. Bij mijn vorige werkgever ben ik X geweest, daar merkte ik toch wel dat de balans meer naar het werk gaat dan naar het gezin en sinds ik bij Goirle ben is het echt in evenwicht. Hier ga ik ook echt met plezier naar het werk daar heeft het ook wel mee te maken. Je verzet meer werk als je de balans goed hebt dan als er een onbalans is. |
| Ja zeker, wat is voor jou een goede balans? |  |
|  | Dat je je werk altijd kan uitvoeren als het met thuis ook goed uitvoerbaar is. Een voorbeeldje; in de avond doe ik vaak nog een ronde dan plan ik vaak daaromheen, dat ik toch meer uren maak maar het toch in balans blijf houden.  |
| Ik hoorde jou ook al iets zeggen over plezier, heb jij veel werkplezier?  |  |
|  | Ja ik geniet van mijn werk. |
| Oké waar merk je dat aan? |  |
|  | Vakantieperiode, ze zouden mij straffen als ze mij drie weken vrij geven.  |
| Oh ja dat klinkt heel goed, ervaar je dan ook wel eens werkdruk?  |  |
|  | Ja, maar wel gezonde werkdruk. Ik vind dat er ook gezonde werkdruk mag zijn en het fijne vind ik dat wij genoeg collega’s rondom ons heen hebben die je eventueel kan vragen zodat je eventueel wat dingen kan overdragen dat maakt ons team fysiek heel erg sterk. |
| Ja klinkt goed, dit was het deel over vermogen, dus dan nu naar de houding. Wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een hele organisatie? |  |
|  | Het is belangrijk dat ze er zijn dat de collega’s klaar staan voor een ander en voor de organisatie, dat vind ik belangrijk.  |
| Hoe zie je dat bij de gemeente Goirle? |  |
|  | Heel goed, ja dat heeft mij verrast, we hebben hier een keer een wegafsluiting gehad, en toen was het halve gemeentehuis in rep en roer gezet en door toch nog samen met z’n allen te werken hebben we het toch uit kunnen voeren en het bedrijf heeft de opdracht ook kunnen verwerken, dat was heel prettig. Dus je merkt daar wel uit dat het gewoon een goed georganiseerde gemeente is. |
| Oh ja dus wel sprake van teamwerk? |  |
|  | Ja. |
| Oké, en hoe belangrijk is het voor jou om de eigen verantwoordelijkheid te nemen over je vitaliteit?  |  |
|  | Heel belangrijk, ik ben sowieso iemand die wel graag de controle houdt. Als ik de controle hou dan merk ik dat iets goed uitgevoerd kan worden door mezelf, zonder die controle zou ik niet prettig werken denk ik. |
| Want jij vindt het belangrijk om vitaal te zijn? En jij doet daar ook zelf veel aan.  |  |
|  | Ja zeker. |
| Oké dan gaan we naar ik wil al. Oh dit heb ik eigenlijk al gevraagd. Wat doe jij er zelf aan om vitaal, oh dat heb ik eigenlijk ook al gevraagd natuurlijk. Nou dan gaan we gelijk door naar durf. Want ik heb al gevraagd over beweging, ik kan nog wel vragen wat doe je voor ontspanning?  |  |
|  | Voetballen. |
| Oh ja dat is voor jou echt ontspanning?  |  |
|  | Ja dat is voor mij echt ontspanning, als ik op het veld sta dan voel ik me gewoon lekker, alles van me af. En mensen helpen is voor mij ook wel echt een ontspanning. Collega’s tot en met vrienden. Ja en gewoon gezellig met het gezin samen zijn. |
| Oké, en ja je zegt dus al dat je eigen regie neemt, maar in welke situatie komt er naar voren dat je hier echt de ruimte voor neemt?  |  |
|  | In mijn functie is het erg belangrijk om zelf mijn vitaliteit te pakken anders gaat het niet goed komen. |
| Oké en in hoeverre krijg je die autonomie om je vitaliteit te verbeteren?  |  |
|  | Ze laten je hier daar heel vrij in. Daardoor kan je ook heel zeker weer naar buiten gaan. |
| Wat als jij een verandering wil inbrengen of een beslissing wil maken en je gaat naar je leidinggevende, wordt er dan echt naar je geluisterd?  |  |
|  | Ja er wordt zeker naar geluisterd tuurlijk moet je het altijd bespreken, het hangt natuurlijk af van welke verandering er plaats moet vinden soms kunnen ze ook niks doen. Maar ze zullen er wel naar luisteren en mee denken of later met een antwoord terugkomen. |
| Voel je dan autonomie? |  |
|  | Ja. |
| Oké, dan gaan we al over naar cultuur. Wat is volgens jou de rol van je directe collega’s in elkaars vitaliteit? |  |
|  | Dat we een goede sfeer hebben, op dit moment zitten we met vier op een kamer en we hebben goed contact met elkaar. |
| Wat draagt die sfeer bij aan de vitaliteit?  |  |
|  | Je hebt meer overleg, dus je haalt meer eruit uit je werk, omdat als de sfeer goed is je veel makkelijker praat, ja dat is het eigenlijk wel. |
| Hoe zou je die sfeer omschrijven? |  |
|  | We zijn meer goede vrienden dan collega’s, beetje familiesfeer. |
| Zie je dat ook buiten je team?  |  |
|  | Ja. |
| Oké, kan je het maken tegenover je team om meer aandacht te besteden aan je vitaliteit?  |  |
|  | Nog een keer. |
| Ja stel jij voelt je niet goed in je vel dus je hebt meer tijd nodig door bijvoorbeeld stress, kan je dat dan doen tegenover je team of valt er dan echt heel veel weg? Als je daar meer tijd in wil besteden? |  |
|  | Nee nee dat kan je goed met het team overleggen we staan wel echt klaar voor elkaar als er iemand problemen heeft of er valt iemand weg dan pakken we het als team wel op.  |
| Oké, dus je kan ook bij elkaar terecht? |  |
|  | Ja. |
| Oké, dan gaan we al naar faciliteiten. Hoeveel informatie en uitleg krijg jij over vitaliteit vanuit de organisatie  |  |
|  | Genoeg denk ik. |
| Ja? |  |
|  | Ja als ik een vraag heb wel ja. |
| Ja maar niet als je er niet om vraagt? |  |
|  | Nee ja van mij hoeft het dan ook niet. |
| Nee oké, en vind je dat de gemeente Goirle in totaal genoeg aandacht besteed aan de vitaliteit van zijn medewerkers? Dus niet alleen van jou, maar van iedereen? |  |
|  | Ja ik denk als ze er om vragen ja. |
| Is het denk je belangrijk dat ze erom vragen?  |  |
|  | Collega’s wel vind ik. Je moet wel weten, ze moeten er wel zelf mee aan komen vind ik. |
| Hoeveel ruimte krijg jij van de organisatie om je vitaliteit te verhogen? Bijvoorbeeld tijd of je werkplek? |  |
|  | Ik vind werkplek eigenlijk heel belangrijk en die ruimte en tijd neem ik gewoon en dat moet je ook doen. Als je dat niet doet dan hou je het niet vol denk ik. Als je die tijd neemt dan haal je het ook weer terug, ik probeer altijd dat evenwicht te bewaren. |
| Tot slot, hoe kan de gemeente Goirle jou op weg helpen naar een voor jou nog betere vitaliteit en gezondere levensstijl? |  |
|  | Pfoe, uh, zou het niet durven zeggen. |
| Nee? |  |
|  | Nee, gezonder uh ja, misschien gratis fruit?  |
| Ja dat is een goeie, dat gebeurt bij organisaties.  |  |
|  | Bij veel bedrijven ja. |
| Zou je daar dan gebruik van maken? |  |
|  | Ja ik denk het wel. |
| Oké, maak je verder gebruik van dingen die ze aanbieden?  |  |
|  | Nee. |
| Oké, nou dit waren mijn vragen al, heb jij nog vragen of opmerkingen? |  |
|  | Nee, dat was hem. |
| Nou jij bent een schoolvoorbeeld van een vitale medewerker denk ik haha dus daarom dat het redelijk snel is gegaan. |  |
|  | Nou, leuk. |
| **Onderzoeker** | **Respondent**  |
| Nou het gaat dus over vitaliteit en hoe je daar eigen regie kan nemen. Je hebt dan die vier componenten die je in het model ziet, die zijn onderverdeeld in ik ben bewust, ik wil, ik durf, ik kan. Het interview is ook opgebouwd in die opvolging. Ik begin met een paar algemene vragen over vitaliteit, daarna gaan we die puntjes af.  |  |
|  | Ja, prima. |
| Ja, oké. |  |
|  | Hoeveel heb je er zo? |
| Ik heb er 21. |  |
|  | Nee, maar ik bedoel interviews? |
| Ik heb er hiervoor 1 gehad, die was heel kort, dus ik hoop dat de volgende iets langer gaan zijn. Dat ligt natuurlijk ook aan hoe je erin staat ik heb er in totaal zes gepland en ik moet er minimaal 8 en het liefst wil ik er 10. |  |
|  | En dat moet dan uitmonden in een rapportage? |
| Ja hier na moet ik alles gaan uittypen, dus alles transcriberen en dan moet ik daar uiteindelijk resultaten uit gaan halen  |  |
|  | En dan in zijn algemeenheid of specifiek voor de gemeente Goirle een rapportage? |
| Ja voor school zeg maar en dan voor de gemeente, ik hou het zoveel mogelijk anoniem. Geen namen. Er worden dan wel een aantal zinnen uitgehaald wat relevant is, en daar moet ik dan uiteindelijk conclusies over trekken. En dan hierna ga ik een advies geven. Dat gaat zijn van hoe kunnen we de medewerkers die eigen regie laten nemen en misschien een verbetering in het beleid. |  |
|  | Oh dat wordt nog een uitdaging. |
| Ja dus ik moet dit inleveren op 4 februari en daarna komt nog het advies gedeelte. |  |
|  | Oké mooi. |
| Ja haha heb je verder nog vragen van tevoren? |  |
|  | Nee we gaan dan maar aan de slag he. |
| Haha ja ik ben benieuwd, de eerste vraag is. Wat betekent het woord vitaliteit volgens jou? |  |
|  | Vitaliteit betekent dat je goed uh kunt functioneren. Zowel lichamelijk als mentaal, geestelijk uh. Goed in je vel zitten, goed de dingen aan kunnen die er in het leven op je pad komen. |
| Ja nou een mooie beschrijving vind ik. Hoe vitaal ben jij vindt je zelf? |  |
|  | Nou, mijn conditie mag wel iets beter maar ik ben niet, ik denk dat ik een gemiddelde vitaliteit heb, niet bovengemiddeld en niet onder gemiddeld.  |
| Oké prima, uhm wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers? |  |
|  | Ik denk de meest basale dingen, uh ik merk niet iets van een gericht vitaliteitsbeleid. Je moet het zoeken in kleine dingetjes op het moment dat de gelegenheid zich voordoet op het moment van zo’n verhuizing. Waar sta-op tafels ingereden worden dat helpt natuurlijk voor de lichamelijke vitaliteit. Maar ik merk niet echt een gericht beleid om mensen vitaler in lichamelijke en geestelijke zin vitaal te maken of te borgen. Als de gelegenheid zich ergens voordoet zou men het niet nalaten om het mee te nemen. Maar het is niet echt een speerpunt volgens mij.  |
| Nee, volgens mij ook niet. Je hebt het over kleine dingetjes die wel eens gebeuren heb je daar een voorbeeld van, van maatregelen of dingen die ze doen? |  |
|  | Oh ik zei al die sta-op tafels, dat je staand kan werken die komen nu omdat de gelegenheid zich voor doet omdat het meubilair vervangen moet worden, dan wordt er rekening mee gehouden. We hebben een tijd gehad dat we gratis fruit kregen in de kantine tussen de middag maar dat is afgeschaft wegens bezuinigingen. Maar ik merk wel dat die kleine dingen voornamelijk gaat over lichamelijke vitaliteit. Als het gaat om de mentale vitaliteit zou ik geen voorbeeld kunnen aandragen.  |
| Nee oké, daar komen we straks nog wel op terug, bij wie of wat ligt volgens jou verantwoordelijkheid van de vitaliteit? |  |
|  | Het ligt natuurlijk voor een deel bij jezelf. Vitaliteit gaat niet alleen over je werk, in je privé moet je ook voor zorgen dat je zo vitaal mogelijk blijft. Dat is een duidelijke verantwoordelijkheid voor jezelf. Maar aangezien je een heel groot deel van je leven fulltime op je werk doorbrengt ligt er een hele grote verantwoordelijkheid bij de werkgever ook. Om het mogelijk te maken in de sfeer van arbeidsomstandigheden.  |
| Zou je het dan eerder zoeken bij de medewerker of de werkgever? |  |
|  | Nou ja in een werksituatie ben je ingehuurd om bepaalde werkzaamheden te doen en het is niet altijd bevorderlijk voor je vitaliteit. Om een voorbeeld buiten de gemeente te geven een buschauffeur die acht uur per dag door de stad moet rijden, ja daar kan je weinig aan doen. Die moet zitten en die moet geconcentreerd zijn en die moet opletten. Dan ligt het meer in de sfeer van arbeidsvoorwaarden, een goede stoel en een verwarming. Hier op kantoor moet je ook aan die randvoorwaarden borgen zodat iemand zo vitaal mogelijk zijn werk kan doen. En daar heb je ook niet zoveel mogelijkheden in denk ik als het over de fysieke kant van de zaken gaat. Je moet hier fysiek je werk doen, vaak zittend, dat is ook niet vitaliteit bevorderend. En er verschijnen wel eens berichtjes op intranet, loop is wat meer en stap is wat op en loop is wat meer naar de collega toe en ga is wandelen tussen de middag, dat zijn allemaal open deuren dat kan je zelf ook bedenken. Dat schaal ik niet onder vitaliteit bevorderlijk door de werkgever, gewoon de open deuren op intranet zetten.  |
| Nee dat snap ik wel, uh ja dat was dus de vraag of het bij de organisatie lag of bij de medewerker? |  |
|  | Ja bij beide. |
| Ja bij beide inderdaad. Dan gaan we door naar het stuk vermogen, dus alles van ik kan. Welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te nemen in je eigen vitaliteit? Om zelf die verantwoording te pakken? |  |
|  | Stel die vraag nog is? |
| Welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te kunnen nemen over jouw vitaliteit?  |  |
|  | Capaciteiten, ja je moet het wel inzien natuurlijk. Je moet dusdanig bewustzijn dat het nuttig is om te werken aan je vitaliteit. Als mensen zich daar niet van bewust zijn of bewust negeren de capaciteit is dan eigenlijk de wil, het bewustzijn en de wil om het te doen.  |
| Ja dat klopt ja, dat is ook het pad dat we volgen bij de vragen. Bezit jij die capaciteiten? |  |
|  | Ja zeker, misschien niet altijd voldoende discipline maar wel het bewustzijn. Ik probeer gezonder te eten, ik probeer te bewegen. Zeker bewegen en eten daar heb je ook discipline voor nodig dat is ook al een capaciteit, maar ik ben er wel bewust mee bezig ja.  |
| Ja discipline is inderdaad ook nog een goeie. Oké ja als je er bewust mee bezig bent bezit jij die capaciteit. De volgende heb je al een beetje gezegd, ben jij fysiek in staat je werk uit te voeren? |  |
|  | Ja. |
| Geen problemen mee, en dan nog eentje, ben je ben je fysiek in staat om dus die eigen regie te pakken? |  |
|  | Fysiek ja. |
| En dan uhm, wat doe je zoal voor beweging? |  |
|  | Ik wandel, mijn beweging haal ik uit wandelen, zoveel mogelijk lopen in mijn vrije tijd. Ook lunchwandelen, maar ook in mijn vrije tijd. |
| Ga je vaak in de lunch wandelen? |  |
|  | Ja toch wel een keer of drie in de week. |
| Gaan er dan ook mensen mee of ga je dan alleen?  |  |
|  | In normale omstandigheden gaat er wel twee keer in de week iemand mee.  |
| Oh ja dat is wel leuk, en qua voeding? Hoe ga je daar mee om?  |  |
|  | Ik probeer, ik ben heel erg op mijn omdat de dokter dat geadviseerd heeft op mijn vet te letten. Met name op vet en zout, dat zijn twee uh ja suiker ook wel een beetje. Maar ik heb niet echt aanleg voor suiker gerelateerde dingen. Maar vet en zout wel, daar pas ik heel erg voor op ja. Ik lees wel in de supermarkt die kleine lettertjes. Van wat zit erin. Dan kom je vaak wel uit dat uh dan loop je wel tegen iets aan dat ik probeer vet zoveel mogelijk te vermijden vooral dierlijk vet en ik wijk vaak uit naar vegetarisch want dat is heel goed om je cholesterol omlaag te brengen. Maar je moet heel goed op die kleine lettertjes letten want vegetarisch betekent vaak niet dat het gezond is omdat ze er een enorme bak zout in gooien. |
| Ja zout is ook slecht ja. |  |
|  | Ja dat is slecht, ja maar ik ben er dus wel veel mee bezig, geen vet geen zout. |
| Nou dat is al goed toch.  |  |
|  | Garantie heb je niet maar je kan er in ieder geval op letten.  |
| Ja minder zout is volgens mij goed voor de organen. |  |
|  | Slecht. |
| Of ja het minder eten bedoel ik dan, en vet sowieso, als je te veel vet eet. |  |
|  | Ja. |
| Uhm ben je mentaal in staat om je werk goed uit te voeren?  |  |
|  | Onder normale omstandigheden wel maar de druk in de organisatie is op dit moment heel hoog, er is een hele hoop tegelijk dus dan is het vaak moeilijk schakelen. Om ja als je tien interviews gaat doen dan kan het haast niet anders dat de druk in de organisatie heel hoog is want er spelen heel veel dingen en mentaal kan dat best vermoeiend zijn. Want ja van die vitaliteit ik vind ook dat vitaliteit in zijn algemeenheid of het nou door de werkgever is of door je zelf vitaliteit is niet compleet maakbaar. Je hebt gewoon te maken met het simpele feit dat mensen ouder worden. De ene komt daar voordeliger uit dan de ander. Maar als je ouder wordt dan gaan dingen moeilijker. Soms op fysiek vlak, maar soms ook op mentaal valk, als je continu. Ik heb ook oudere collega’s dan mij, zien worstelen met nieuwe applicaties. Om dat weer iedere keer weer door te krijgen en mee te gaan in een nieuwe digitale ontwikkeling is dat ook niet vanzelfsprekend. Dan kun je wel een vitaliteitsbeleid doen maar het is niet 100% maakbaar. Je hebt gewoon met het feit te maken dat mensen ouder worden. Je kunt ze niet blijven laten presteren als iemand van 25 op wat voor gebied dan ook. En dat wordt wel eens vanzelfsprekend gehouden, maar het is niet maakbaar. |
| Jij vindt dus wel dat er altijd veel rekening mee moet gehouden worden, met leeftijd?  |  |
|  | Ja daar kan je niet omheen. Je kan alles doen om Mensen vitaal te houden dat is allemaal goed natuurlijk daar kan niemand op tegen zijn. Maar het is niet 100% maakbaar je zult met de leeftijd rekening moeten houden. Want ik vind en dat is niet zozeer een individueel werkgeversprobleem, maar een landelijke trend. Dat je mensen langer laat doorwerken, tot de pensioenleeftijd bijvoorbeeld. Je gaat het liefst nog de productie verhogen. En je gaat het liefst ook nog de aantal verlof dagen terugbrengen. Ja dat is een cocktail die tot ongelukken leidt. Je kan wel de pensioenleeftijd verhogen omdat de mensen gemiddeld ouder worden, maar dat wil zeggen dat ze langer ademhalen. Niet dat ze tot hun 68e of 70e als iemand van 25 kunnen doorwerken. Dat is niet iets van een individuele werkgever, maar wel een landelijke trend wat me wel zorgen baart.  |
| Ja en dat is natuurlijk lastig omdat de organisatie daar zelf niet om heen kan |  |
|  | Dan is het verstandig om die randvoorwaarden te maken waardoor iemand toch prettiger door kan blijven werken maar helemaal maakbaar is dat niet. Dat is wel eens een misverstand vind ik.  |
| Ja dat is wel een goeie. Dit is inderdaad het mentale vlak. Dus je ervaarde wel werkdruk zei je?  |  |
|  | Ja  |
| Sinds wanneer is dat nu  |  |
|  | Dat is bijna continu sinds ja dat zal bij iedere afdeling wel een beetje fluctueren, maar voor ons is dat zeker vanaf 2016. Toen we over zijn gegaan naar dat zaaksysteem, digitaal zaakgericht werken, ja we hebben nauwelijks een kans gehad om die implementatie helemaal te voltooien. We moeten maar door en door. Dat zal geen uniek verhaal zijn maar voor ons geld dat zeker.  |
| Ja en weet je ook waar dat dan echt door is gekomen, door dat zaaksysteem, maar daarnaast? |  |
|  | Uh, uh nou dan moet ik wel concreet op de inhoud in, wij uh wij zijn als X afdeling als papier afdeling we archiveerde volledig op papier vanaf het een op het andere moment volledig over gemoeten voor een deel naar digitaal zaakgericht werken. Daar hebben we als X-afdeling een hele zware rol in. Gebruikersondersteuning, maar ook. Maar dat kost bijna gewoon onze volle formatie niet helemaal maar wel een groot deel, laat maar zeggen driekwart. Maar de organisatie dacht op dat moment, nou we zijn digitaal maar we werken nog voor een deel nog analoog heel de organisatie is nog niet definitief digitaal, er zat nog ontzettend veel in de pijplijn. We zijn nou nog steeds papieren bestanden aan het verwerken die de organisatie uitkomen naar ons toe die op een fatsoenlijke manier verwerkt moeten worden. Zeker nu bij die verhuizing, iedereen gaat nu nog een keer de kast induiken en de laatste bestanden naar boven halen.  |
| Oh ja dan komt er echt nog veel naar boven denk ik, |  |
|  | Ja, maar we moeten ook gewoon door met het digitaal werk. We hebben bijna geen kans om dat analoge tijdperk af te sluiten. En dan komen er ook nog dingen bij als de reorganisatie. Een reorganisatie is wel leuk, maar in ons zaaksysteem betekende dat bijvoorbeeld dat er hele nieuwe organisatiestructuur technisch vertaald moest worden in het zaaksysteem weer eh, dat komt er dan allemaal even bij. Nog een aantal dingen dat gaat te ver hier maar er zijn een aantal dingen die in de loop der tijd er bij zijn gekomen. |
| Ja, en zie je daar dan nu in de komende jaren een einde aan die drukte, op een manier? |  |
|  | Nou ja ik mag het hopen. Dat heeft de organisatie voor een deel zelf in de hand he. Ik weet niet of je gisteren die nieuwjaarsreceptie hebt bijgewoond digitaal?  |
| Ja |  |
|  | Wat er voor reacties kwamen op wat wens je de organisatie toe?  |
| Rust |  |
|  | Ja ik zag zo wel tien in een ogenblik zag ik al tien reacties van wat rust, rust, ja daar moet de organisatie wat mee hoop ik |
| Ja inderdaad  |  |
|  | Neem nou is geen nieuwe projecten aan of laat ons even in rust komen, zorg is dat er iets afgewerkt wordt. Ze beginnen al met het volgende voordat het andere is geïmplementeerd.  |
| Ja, dat snap ik, ik hoop dan ook dat het iets rustiger wordt op dat vlak. Uhm hoe zit het met je werk privé balans? We hebben het nu natuurlijk vooral over werk, maar dat moet je natuurlijk ook combineren met privé |  |
|  | Uh ja wat moet je daarover zeggen. Uh 36 uur werken is best veel. Je zit meer op je werk dan als thuis tenminste door de week eh. Gegeven die werkdruk vind ik de hersteltijd soms te kort. Als je dan echt een drukke week hebt gehad, twee dagen en weer, soms is dat gewoon te kort, soms niet, soms wel. Ik zeg soms is die in balans en soms niet |
| Nee, oké, en doe je er iets aan om dat goed in balans te houden? Ontspanning?  |  |
|  | Ja natuurlijk, iedereen als die niet moet werken gaat proberen om zoveel mogelijk te ontspannen. Er zitten zoveel verschillen in mensen, iemand die kan eh, die gooit zo het werk van zich af die gaat helemaal relaxt het weekend in en die beginnen maandag weer, ja dat kan ik niet ik moet even afzetten eh, door de sores en de druk van de week. Eer je dan eenmaal zo ver bent dan is het al zaterdagavond dan heb je de zondag nog en dan eh  |
| Ja en dan is het morgen weer werken |  |
|  | Haha ja zaterdag is misschien een beetje overdreven dat zal voor veel mensen, dat is niks nieuws, dat zal voor meer mensen gelden. Op zaterdagmorgen word je op dezelfde tijd wakker als iedere dag van de week omdat je er vijf dagen vroeg uit gaat, dan eh ja, ik vind het soms en dat is puur te relateren aan de werkdruk de hersteltijd te kort. Daar had ik eh want ik werk hier dik 35 jaar, daar had ik 35 jaar geleden geen last van. Ik zeg al het is niet maakbaar want mensen worden ouder en de een gaat daar beter mee om dan de ander. Wij zitten toevallig vrij in de leeftijd, vrij hoog gemiddelde in het team, ja en ik hoor dat vaker nu ja. Als je dan zo’n stagiaire krijgt van 22/ 23 die zitten dan zo te kijken van daar hebben we opa en oma weer eh. Ja haha dat ga je gewoon merken haha.  |
| Ja, ja haha, maar is het niet dat juist mensen op leeftijd ook goed mentaal alles weten zeg maar, je hebt natuurlijk heel veel ervaring |  |
|  | Ja kennis natuurlijk hebben we dat meer, en we hebben meer ervaring maar het gaat puur, daar heb ik het ook niet over dat is ook heel waardevol, tuurlijk  |
| Ja nee, maar dat is dan als ik mezelf bijvoorbeeld zou vergelijken met iemand van jouw leeftijd, jij hebt bijvoorbeeld heel veel ervaring. En ik moet juist alles nog leren  |  |
|  | Ja precies, dat klopt, maar het gaat ook niet over de ervaring het gaat puur over de werkdruk, over de intensiteit.  |
| Oké, maar jij denkt dan dus ook dat mensen die iets ouder zijn minder goed de werkdruk kunnen handelen  |  |
|  | Nee maar je kunt geen mensen over een kam scheren  |
| Nee het voor iedereen anders |  |
|  | Er zijn mensen die op hun 70e nog minister worden, hier onze gemeentesecretaris die is uh 60, die gaat nog een nieuwe uitdaging aan beginnen bij een andere gemeente die groter in omvang is. Ik weet dat er bij ons in de organisatie mensen zijn van 55 die onderhand naar het pensioen zitten te tellen. Ja dat zit in de genen, je kan daar geen mensen in vergelijken.  |
| Nee dat is ook zo, |  |
|  | De ene van 55 die zegt ik zit al af te tellen, en de ander van 55 die gaat door tot z’n 80e, dat is niet maakbaar  |
| Nee dat is ook zo, en hoe zie jij het voor je voor jezelf?  |  |
|  | Nou, kijk eh ik vind eh, ik had me altijd ingesteld, laat het me zo zeggen. Een aantal jaar geleden ik denk 20/ 25 jaar geleden was er een voorganger van jullie van personeelszaken, die had mij eens uitgedraaid van hoe het met mijn pensioen zat eh. Toen gold nog, op dat moment gold nog dat 40 overheidsdienstjaren en dan mag je met vervroegd pensioen eh, die regel gold nog, die is inmiddels afgeschaft. Maar op dat moment, ik heb het nog in mijn bureau liggen, draaide ze mij schema’s uit van kijk hier met je 58e mag je met pensioen. Met de huidige regelgeving, ik ben nu 57 heb ik er tien jaar bijgekregen, ik moet nu tot mijn 68e werken, dat vind ik toch wel lang eh. Kijk ik vind het wel best om tot mijn 63e of 65e vind ik best redelijk eh, maar tot je 68e vind ik best lang. Ik sprak op een receptie onlangs van een afscheid van een andere collega, die kende ik dat waren dan 2 oud-collega’s die waren inmiddels 69/70, dat is eigenlijk ½ jaar ouder dan mijn aanstaande pensioenleeftijd. Maar de ene had Parkinson en de ander die begon licht te dementeren die zijn dan eigenlijk, als ik op die leeftijd met pensioen ga en ik zit in dezelfde situatie, wat heb ik dan nog aan mijn pensioen voor kwaliteit. En dat zal niet iedereen gebeuren maar 68 is al best een leeftijd. En ik zeg die mensen die ademen nog wel maar het gaat wel om je gezondheid. Dus ik vind dat nogal wat ik wil best tot de voormalige pensioenleeftijd, 65 wil ik best, maar nog drie jaar erbij vind ik nogal wat eigenlijk  |
| Ja |  |
|  | En dan mag je hopen dat je gewoon geluk hebt dat je het tot die tijd vol kunt maken  |
| Ja dat is zo |  |
|  | Maar ik vind het wel heel wat eigenlijk want hoe ouder je wordt hoe meer kans er is dat er iets gebeurt. |
| Ja dat is ook zo, ja dat snap ik ook dat zijn natuurlijk ook dingen waar je over na denkt naar mate je ouder wordt.  |  |
|  | Ja precies daar ben jij niet mee bezig waarschijnlijk, dat zou ook niet goed zijn maar |
| Nee ja mijn ouders hoor ik er soms wel over hoor ja maar ikzelf ben daar helemaal niet mee bezig  |  |
|  | Nee daar moet je ook niet mee bezig zijn  |
| Aan de ene kant is het misschien ook wel goed om er mee bezig te zijn want dat pensioen wordt steeds langer ik weet niet hoe het over 20 jaar gaat zijn misschien is het er wel niet meer |  |
|  | Wat is er dan niet meer? |
| Het pensioen of AOW  |  |
|  | Dat zou zomaar kunnen we kunnen niet in de toekomst kijken |
| Nee inderdaad, en het gaat nu natuurlijk of nu dus nee ja het is in ieder geval niet ideaal. Hoe het nu geregeld is |  |
|  | Maar in jouw vakgebied is het misschien wel relevant om het te weten  |
| Ja nee maar dat wel hoor maar voor mezelf kijk er niet zo naar  |  |
|  | Nee dat deed ik op die leeftijd ook niet hoor |
| Nee dat snap ik, nou ja even een volgende vraag. Uhm Wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een organisatie? |  |
|  | Ja dat ze productief blijven, dat ze inzetbaar en productief blijven op het niveau dat de organisatie van hen verwacht, dat is het doel van de organisatie, dat is het enige denk ik  |
| Ja dat klopt haha, ja uhm hoe belangrijk is het voor jouzelf om de eigen regie te hebben over jouw vitaliteit? |  |
|  | Nou ja dat vind ik wel belangrijk, dat je in dit vak in zo’n organisatie heb je daar nog wel eh redelijk veel eh regie over, kan je daar veel regie over hebben. Je hebt hier veel vrijheid, je kan hier opstaan wanneer je wilt. En ik ben geen stratenmaker of een buschauffeur die zitten in een andere situatie eh maar ik vind het wel belangrijk dat ik regie kan hebben over mijn eigen vitaliteit, ik zou niet graag hebben dat iemand anders dat voor mij bepaalt  |
| Nee, want het is natuurlijk ook belangrijk voor jezelf om die regie te nemen, ik denk dat er mensen zijn die daar minder mee bezig zijn  |  |
|  | Ja maar dan nog. Als je ze zou vragen wil je regie hebben over je eigen vitaliteit zouden ze allemaal ja zeggen, ook al maken ze er geen gebruik van eh |
| Nee dat is ook zo, nee klopt. Uhm even kijken want ik heb veel ook wel al gehad, hoe belangrijk is vitaliteit voor jou, wat doe je, heb ik eigenlijk ook al gehad, wat doe je eraan om vitaal te zijn dus dat was dan een beetje dat gezonder eten  |  |
|  | Ja wandelen, ja  |
| Verder nog iets erbij qua ontspanning? Misschien iets waardoor je echt tot rust komt ofzo?  |  |
|  | Ja kijk eh dat kan van alles zijn, dat kan lezen dat kan wandelen zijn je hebt je hobby’s eh daar zoek je ontspanning in  |
| Ja en wat zijn jouw hobby’s  |  |
|  | Eh ik ging toen het nog kon vaak naar theater, dat ligt nu al een jaar of twee jaar stil. Ik heb een openbaar vervoer hobby. Ik reis graag rond met bus en trein. Ik doe aan model- en portretfotografie, ik heb zo’n mobiele studio  |
| Oh leuk  |  |
|  | Dan kan ik mensen op de foto zetten en daar verdeel ik het een beetje tussen. Net als veel hobby’s die komen in de coronatijd een beetje op een laag pitje. Je gaat geen mensen opzoeken. In het openbaar vervoer rondreizen dan heb je de hele dag die mondkapje op, de theaters zijn ook dicht. Maar ja ik kan mezelf prima vermaken hoor ik heb eh iedereen die wurgt zich door die lockdown heen en ik vind dat ook niet gezellig maar ik lijd daar niet onder ik kan me goed vermaken op andere manieren ook eh  |
| Ja merk je nog iets door de lockdown aan verandering in werk privé ofzo  |  |
|  | Ja nauwelijks. Ja ik kan m’n vriendin niet zien want die zit in Engeland opgesloten en dat is niet prettig |
| Oh nee dat is niet ideaal nee  |  |
|  | Dat is al een paar jaar niet prettig, want die gaat van de ene lockdown naar de andere en quarantaine en isolatie en PCR testen enne dat is niet zo fijn  |
| Ja nu natuurlijk met Nederland Engeland is ook niet zo ideaal |  |
|  | Ja en dan zijn ze ook nog is buiten de EU dus dat maakt ook allemaal van die formele drempels en hindernissen  |
| Ja nee dat is niet een ideale situatie. Uhm even kijken hoor ja hoeveel autonomie heb jij in je werk?  |  |
|  | Nou eh vrij veel ik vind het prima zo ik ben senior medewerker teamleider. Ik maak zelf met het team de roosters de indeling en ik maak de werkverdeling ik heb best veel autonomie in mijn werk ja. Binnen de kaders die er zijn natuurlijk ja maar daar klaag ik niet over |
| Nee en als jij iets van een beslissing wil nemen of een verandering wil inbrengen en je gaat naar je leidinggevende staan ze daar dan echt voor open?  |  |
|  | Ja ze zullen altijd luisteren dat is wat dat betreft wel een open cultuur. Dat wil niet zeggen dat ik altijd mijn zin zal krijgen maar dat hoeft ook niet maar ze zullen er altijd voor open staan, daar ben ik van overtuigd  |
| En zou dat dan ook zo zijn als je iets zou voorstellen over wat jij nodig hebt om vitaal te blijven?  |  |
|  | Daar zouden ze beslist voor open staan, ik heb geen twijfel over ik heb geen reden om ervan uit te gaan dat ze daar niet open voor zouden staan  |
| Nee oké mooi |  |
|  | Of het moet veel geld kosten dan zullen ze eh haha |
| Haha dat kan ook nog ja. Nee oké dan zijn we al bij cultuur. Uhm wat is volgens jou de rol van je team eigenlijk in elkaars vitaliteit?  |  |
|  | Dat is een moeilijke. Kijk elkaars vitaliteit zo expliciet komt dat nooit aan de orde. Maar we zitten wel eens te kijken van eh er wordt wel eens impliciet over gesproken eh. Als er iemand eh ongezonde dingen doet. Er zit bij ons op de afdeling iemand die heeft een eh hele supermarkt in der bureaula. Die zit hele dagen te snoepen en eh die loopt ook bij een diëtist en eh tussen de middag komen het ene saucijzenbroodje na het andere naar boven. Dan zeggen we wel eens voor de grap van eh wat denkt de diëtist daarvan ofzo of eh en dat kan ook gezegd worden hoor want het is helemaal niet op een negatieve manier. Als het over gezondheid gaat dan wordt daar best wel eens over gesproken ja maar echt in het kader van stimuleren nee. En iedereen weet heus wel wat er gezond is en ongezonde is aan zijn of haar levensstijl, maar het is niet zo dat we daar ons echt mee bemoeien.  |
| Nee dat hoeft natuurlijk ook niet, denk je dat mensen het zouden kunnen hebben als je daar echt serieus over in gesprek gaat?  |  |
|  | Dat denk ik, ik maak nu alleen puur een schatting voor mijn team, ik denk het niet, ik denk dat het alleen maar irritaties zou veroorzaken. Je mag er wel eens gekscherend iets over zeggen en dan wordt dat allemaal best geaccepteerd, maar als je daar serieus op zou gaan inzoomen net een serieus gesprek aangaan dat zou niet op prijs gesteld worden |
| Nee, nee dat snap ik ook wel, en het mentale vlak? Meer echt op werkgebied, dus de werkdruk eh gebied |  |
|  | Ja eh als het echt om pieken gaat en die heb je bij ons tegenwoordig regelmatig omdat we ook veel mensen moeten bedienen die thuiswerken, omdat er vaak dingen zijn die tegelijk komen. Mensen willen stukken in gescand thuis hebben, stukken die bij ons voor tekening worden aangeboden en de enorme toestroom van stukken uit de organisatie net als nu. Ja dan krijg je wel eens eh ja verschijnselen daarvan. Dan zijn er wel eens mensen die geïrriteerd worden of snauwerig. Of dat je dat nou gelijk moet vertalen naar ja mentale vitaliteit dat weet ik niet dat is misschien te veel gezegd. |
| Ja dat is ook zo |  |
|  | Maar zoals ik over mezelf al had gezegd daar straks als dat lang duurt en structureel jaren aan de gang blijft op een vrij hoog niveau en er komt iedere keer nog wat bij. Ja dan ga je dat wel merken denk ik. Ik nogmaals volgens mij ga je dat nog wel meer tegenkomen in je interviews eh  |
| Ja nee maar dat is alleen maar goed natuurlijk  |  |
|  | Als je in zo’n informeel ding als die nieuwjaarswensen al 10 of 11 keer naar voren wordt gebracht dan speelt er iets eh in de organisatie eh  |
| Ja klopt |  |
|  | En dat heeft wel met mentale vitaliteit te maken, dat gaat niet over fysiek natuurlijk, dat gaat over mentaal en dat gaat over werkdruk en ik vind dat we hier de afgelopen jaren veel mensen hebben gehad met burn-out achtige klachten eh. Ik heb hier eh voor zo’n re integratietraject wordt er soms bij X gevraagd of we iets kunnen betekenen voor de re-integratie, dan moeten ze heel simpel werk doen puur om het gevoel dat ze weer iets gedaan hebben. Ik heb het afgelopen jaar wel vijf gehad eh die op de rails gebracht moeten worden ja dat is niet goed eh. En dat kun je ook niet altijd aan de organisatie relateren want het is vaak een combinatie met privé eh mantelzorger of wat dan ook eh dat ze overload worden, maar het zijn er wel veel vind ik  |
| Ja dan doe je eigenlijk ook iets aan de vitaliteit van je collega’s als je ze dan helpt met de re-integratie eh  |  |
|  | Ja, ja dat kan je ook zo zien  |
| Ja op zich vind ik dat wel eh. Nee maar in het team zeg maar denk je dat je elkaar zou kunnen helpen in de mentale vitaliteit?  |  |
|  | Eh nou dat doen we al zoveel mogelijk want het X team is wel een hecht team. Dus als het overloopt we kennen elkaar door en door de meeste zitten er al heel lang eh dat gaat gelukkig wel goede eh. Als er dan ook nog binnen een team sprake is van onderliggende fricties ofzo dan heb je het zwaar aan de haal, dat heb ik ook wel is gehad maar ik ben blij dat dat op dit moment niet dat dat in de huidige samenstelling niet is.  |
| Nee dat snap ik |  |
|  | Dat moet je echt niet hebben ik heb het een paar keer gehad in mijn dienstverband hier dat er een tussen zat die zand in de ogen strooiden nou ja dan heb je echt een probleem met je mentale vitaliteit hoor want dat vreet energie hoor  |
| Ja? |  |
|  | Ja dat moet je niet hebben nee dat is ook wel een heel belangrijke voorwaarde voor mentale vitaliteit eh dat het goed klikt. Als er echt eentje tussen zit die ernstig buiten de boot valt. Nee je hoeft niet allemaal vrienden te zijn maar eentje die echt zand in de ogen strooit dan heb je geen leuke tijd hoor.  |
| Nee want hoe uit zich dat dan op zo’n moment?  |  |
|  | Ja dan krijg je fricties onderling dan krijg je eh groepsvorming, of er wordt er een buitengesloten die dan buiten de boot valt eh ja dan wordt er achter de ruggen gepraat. Eh dat wekt irritaties op omdat ze dingen heel ander zien dan de rest, omdat ze niet mee willen buigen met de consensus binnen de groep zeg maar ja hele moeilijke persoonlijkheden. Daar moet ik niet meer aan terug denken |
| Hoe heb je die situaties opgelost of is het uiteindelijk gewoon geëindigd met iemand die dan vertrekt ofzo?  |  |
|  | Nou ik heb er twee, twee de meest recente die is gelukkig met pensioen gegaan. Dat was echt Bevrijdingsdag voor ons. En de vorige die heb ik eh met de toenmalige gemeentesecretaris heeft die op non-actief gesteld en die is uiteindelijk ontslagen.  |
| Oh ja oké als dat dan uiteindelijk het vervolg is weet je wel waar het probleem ligt.  |  |
|  | Ja maar eer dat het zover is heb je wel eh een heel gedoe gehad  |
| Ja dat begrijp ik, hoe zou je de cultuur of de sfeer omschrijven van heel de gemeente eigenlijk?  |  |
|  | Op zich is het best een informele open sfeer, je wordt altijd gewaardeerd maar je kunt het. Eh sinds die twee ontwikkelingen die iets minder zichtbaar maken. Dat is enerzijds de groei van de gemeentelijke organisatie onder andere ingegeven door allerlei rechtstaken zoals jeugdzorg die hier komt. Het is niet meer zo dat iedereen iedereen kent. Bij X hebben we nog wel enig beeld van wie er binnen komt en het gezicht dat erbij komt omdat ze allemaal bij ons binnenkomen hetzij het zaaksysteem. Of de introductie in het zaaksysteem, dus het is erg moeilijk om de informele sfeer te houden omdat je niet meer al je collega’s kent zelfs niet meer oppervlakkig. Dat zelfs het gezicht vreemd is en anderzijds heeft die lockdown er ook niet aan meegeholpen. Want je ziet elkaar veel minder er zijn meer mensen binnengekomen die eh in de lockdown tijd die we nauwelijks hier gezien hebben. Dat is natuurlijk niet ideaal als je een nieuwe baan hebt en iedereen zit thuis te werken. Of mensen die weg zijn gegaan waar je geen fatsoenlijk afscheid van genomen hebt. Ja ik vind dat het gevoel en ik weet niet wat de organisatie of de reorganisatie de organisatieontwikkeling eh teweegbrengt maar ik hoop dat die informele en open sfeer wat behouden blijft want tot op heden was die er zeker ja.  |
| Ja dus dan vind je door al die ontwikkelingen en corona en zo vind je dat het iets formeler is?  |  |
|  | Ja nou ik weet niet of dat inderdaad zo formeler uitwerkt, maar het lijkt er wel op. Of tenminste die atmosfeer geeft het wel. Ik kan de vingers er niet goed achter krijgen. Van ligt het nu aan de organisatieontwikkeling, of omdat de leidinggevende nu meer op afstand zijn of door de corona of ligt het aan het groter worden van de organisatie?  |
| Ja misschien gewoon alles een beetje samen |  |
|  | Ja samen zou kunnen |
| Ja  |  |
|  | Het wordt wel wat zakelijker heb ik de indruk. Dat is ook een organisatiedoel volgens mij van de organisatieontwikkeling, of ja dat heb ik helemaal inde beginne wel eens gehoord ja. Maar over het algemeen is het nog wel informeel hoor |
| Nee oké, uhm nou ja en wat is dan denk je het effect van die sfeer en misschien dan ook die verandering op vitaliteit?  |  |
|  | Nou ja dat is een open deur denk ik, als de sfeer echt slecht zou worden, dat is die zeker niet hoor. De sfeer is bijzonder prettig voor zover ik kan. Maar eh ja dat zeg ik dat is een open deur, als je iedere dag, zeker als je 36 uur werkt een organisatie in moet stappen waarvan de sfeer slecht is dan weet ik wel hoe het gaat met je mentale vitaliteit. Dan wordt het vermoeiend om je iedere dag naar het gemeentehuis te slepen.  |
| Ja dat denk ik ook ja. Maar dan moet er misschien wel veel gebeuren wil de sfeer echt slecht worden? |  |
|  | Ja je kan dat ook niet 1 op 1 zetten, per team is dat heel verschillend, en in mijn team heb ik daar niet over te klagen.  |
| Nee, want hoe is de sfeer in jouw team? Hoe zou je die omschrijven?  |  |
|  | Ja die is heel prettig, een hele goede hechte band. Iedereen vangt elkaar op en werkt voor elkaar, het is echt een team eh |
| Oh ja dat is wel leuk dus een familiecultuur? |  |
|  | Nou een familiecultuur ook niet maar we zijn een goed hecht team zoals het hoort eh |
| Oh ja en je staat klaar voor elkaar dan?  |  |
|  | Ja  |
| Oké, nou klinkt goed |  |
|  | Toen de organisatie extreem slecht ging, ja dan moet je ver terug maar in de jaren 90 met die aanbestedingskwestie hier, dat er een vertrouwenskwestie heerste tussen de gemeenteraad het college en de hele afdeling publieke werken, moesten er echt externe bureaus ingeschakeld worden, door die hele affaire, toen was de sfeer slecht.  |
| Ja merk je dat dan ook echt?  |  |
|  | Ja dat merk je wel ja |
| Aan de medewerkers?  |  |
|  | Ja jaja dat was in 1997 startte dat die aanbestedingskwestie, een sfeer van corruptie dat is nooit bewezen maar een sfeer van corruptie naar het college toe. Ze huurden dan externe bureaus in, die werden dan achter gesloten deur gezet. Die belde dan naar ons en dan moesten wij de stukken die daarop betrekking hadden achter die gesloten deur en dan moesten wij dat rapport schrijven. Een van de betrokken wethouders die kreeg net voordat het eindrapport eh uitgebracht die kreeg een hart aanval en die viel dood neer  |
| Oei dat meen je niet |  |
|  | Dus die familie en die politiek partij die beschuldigde de rest van de organisatie. Want door hen was die wethouder, collega, man dood neergevallen, ja die raadsvergadering en de sfeer in de organisatie toen dat was niet best |
| Oh ja heftig |  |
|  | Ja dat is al lang geleden inmiddels, maar het staat met nog levendig bij eh  |
| Ja en veranderde die sfeer dan van de een op de andere dag of  |  |
|  | Nee dat bouwde zich op |
| Oh ja |  |
|  | Ja dat was geen prettige tijd nee. |
| Nee dat geloof ik  |  |
|  | Gelukkig waren wij daar als X niet inhoudelijk bij betrokken, maar we zagen wel het effect ervan  |
| Ja |  |
|  | En we hebben ook een keer in 2004 /2005 nog een akkefietje gehad dat er wethouders moesten opstappen omdat ze dachten dat ze iemand bevoordeeld hadden met een horecagelegenheid te realiseren in een natuurgebied, dat kon ook niet hard gemaakt worden. Maar dat was politiek stukje afrekening, maar dat ging meer op bestuurlijk niveau, maar dat was ook niet fijn. Dan gingen de bestuurders hier met zulke gezichten door het gebouw, dat was ook niet gezellig hoor.  |
| Nee maar dan merk je echt dat het vanuit de bovenste lagen zeg maar wel gewoon effect heeft  |  |
|  | Ja zo’n effect heeft dat zeker ja, dat zijn de momenten dat de hele organisatie de effecten voelt. Normaal gesproken is dat echt maar op teamniveau. Je kunt het haast niet zeggen maar een slechte sfeer in de organisatie dat kan je bijna nooit zeggen. Dan is er wat extremer aan de hand eh |
| Oh ja hopen dat de sfeer gewoon goede blijft en misschien nog wel beter wordt als corona ofzo voorbij is of weet ik veel andere dingen geland zijn  |  |
|  | Ja ik denk zeker als corona voorbij is dat die teams zich een beetje fysiek aan elkaar kunnen voorstellen en de domeinen zich echt gaan vormen, want daar is nu geen sprake van. Ik vind het ook slecht dat ze dat allemaal zo doorgezet hebben in die corona tijd hoor. Als er iets belangrijk is bij een organisatieontwikkeling is het wel dat contact, om dat nou allemaal op afstand te doen dat is niet slim vind ik |
| Nee misschien kunnen ze dan ook niet echt dat is mijn mening hoor maar misschien kunnen ze ook niet heel goed merken of het wel werkt. Want die tests willen ze volgens mij nu gaan doen van hoe gaat het nu maar ja eigenlijk weet je natuurlijk niet hoe het in normale omstandigheden gaat.  |  |
|  | Zo’n medewerkers tevredenheidsonderzoek dat moet je nu nog niet doen. Het is nog helemaal niet uitgekristalliseerd het organisatieontwikkelingstraject is nog helemaal niet uitgekristalliseerd. Het managementteam heeft trainingen gehad en op team niveau krijg je ook nog coaching volgens mij. Als je het traject ziet, dat plaatje van de organisatieontwikkeling dat is nog niet eens klaar.  |
| Nee nou misschien wordt het nog wel heel succesvol |  |
|  | Ja ik hoop het |
| Uhm stel je zou meer aandacht willen besteden aan jouw vitaliteit en meer mee bezig zijn, zou je dat kunnen maken nu tegenover jouw team?  |  |
|  | Ja wat is dan de vraag precies?  |
| Ja zeg maar uhm ja jullie hebben het nu best wel druk, zou jij het kunnen maken tegenover je team om bijvoorbeeld rust te nemen of te zeggen van ja ik loop over?  |  |
|  | Ja meer rust nemen, eh we kunnen natuurlijk wel onze grenzen trekken als team van dit kunnen we echt niet aan als er een vraag komt van de organisatie, maar het is wel moeilijk hoor want die sessies naar aanleiding van team vorming dat komt dan ook regelmatig aan de orde. Je moet dienstbaar zijn aan de organisatie want je bent een dienstverlener maar je moet ook je grenzen trekken als het niet gaat, als het er gewoon niet bij past. Dat geld niet alleen voor div maar ook voor andere dingen. Maar dat is wel moeilijk als dienstverlener want de druk uit de organisatie is hoog. Ze zetten je gewoon voor het blok van ja we hebben een politieke situatie, de wethouder vraagt dit of dat, die stukken moeten morgen bij de rechtbank zijn ja dan ben je niet altijd in de positie om nee te zeggen. Dat is op team niveau en ja ik kan natuurlijk niet mezelf uit het team terugtrekken van ik doe even wat minder nemen jullie het maar over op dat niveau gaat het niet werken natuurlijk.  |
| Nee klopt behalve als iemand echt tegen een burn-out aan loopt natuurlijk |  |
|  | Ja maar dan is het al te laat |
| Ja precies dus daarom ook deze vraag van hoe zou je zoiets kunnen voorkomen  |  |
|  | Dat heb ik me ook wel eens afgevraagd van al die mensen die ik gezien heb met dat re integratietraject na een burn-out. Die komen dan op enig moment bij de bedrijfsarts, die zegt dan ja ga maar naar huis want die zit met een burn-out of bij de huisarts weet ik wat. Maar het is heel moeilijk om dat van tevoren aan te geven. Ik denk dat het heel moeilijk is, want de functioneel beheerder van het zaaksysteem die zit ook met een burn-out thuis ja die ging net zo lang door tot het echt niet meer gaat. Maar ja als het nog net wel gaat dan denk je van ja  |
| Van ja het gaat wel |  |
|  | Ja maar ik snap die worsteling wel want wanneer wordt er door de organisatie erkent van nu moet je stoppen want anders is het een burn-out. Moet je dan echt ter plekke neer storten van het gaat niet of moet die echt zwart voor z’n ogen krijgen. Op welk moment voelen die mensen zich zodanig dat ze naar zichzelf en de organisatie kunnen zeggen van ja hier moet iets gebeuren. Want ik ga direct onderuit letterlijk en figuurlijk. Als je dan naar een arts of een leidinggevende gaat dan zeggen die van ja het lukt toch nog, op welk moment kunnen ze dan aan de bel trekken. Ik voel die worsteling wel van die mensen. |
| Ja dat snap ik wel |  |
|  | Want die willen voor zichzelf ook niet toegeven dat het eigenlijk te veel is en het gaat nog net dus we doen het maar. Die leven dan van weekend naar weekend of vakantie naar vakantie. Ik vind dat moeilijk eh. Ik vind dat moeilijk aan te geven.  |
| Ja dat snap ik want aan de ene kant zou het natuurlijk beter zijn als je het op tijd aan kan pakken, maar ja wanneer is dat moment |  |
|  | Ja dat is erg moeilijk aan te geven. Je kan het wel aangeven van ja maar ik denk dat eh specifiek op dit gebied dat dat te weinig aandacht heeft in de preventieve sfeer. Als je dan vraagt wat kan de werkgever doen aan de met name mentale vitaliteit dan zouden ze eens meer mensen recht op de man of vrouw moeten vragen van hoe gaat het nou met jou. Daar heb ik niet zoveel vertrouwen in nu de leidinggevenden zoveel op afstand gezet worden door die organisatieontwikkeling. Je ziet dat de leidinggevenden veel minder zijn dan voorheen, de drempel om die te benaderen de formele drempel is niet zo hoog maar om echt een gesprek in te plannen in de drukke agenda’s om dat te bespreken die is wel hoog denk ik. Ik denk niet dat dat bevorderlijk is voor de preventieve voor die dingen.  |
| Nee dat vind ik wel een goeie inderdaad |  |
|  | Ja want mensen die gaan door tot dat ze bij het einde zitten en die voelen zich vaak bezwaard of ze zien zelf niet dat het eigenlijk al te veel is. Maar als je ze op de man of vrouw zou vragen van hoe gaat het nou we moeten echt gaan uitkijken. Dan zou het misschien op tijd een ander verhaal uit komen. En ik denk dat de leidinggevenden hierop zich nog wel het zouden erkennen zeker X bijvoorbeeld want die komt uit de X sfeer ik weet wel dat die daar een goed zicht op heeft. Maar ja hij moet wel in de gelegenheid zijn of er tijd voor hebben om ook voor zulke dingen oog te hebben in de huidige structuur die er nu is, is dat wel een stukje moeilijker.  |
| Ja er zijn nu natuurlijk ook wel veel mensen die onder hem vallen. En ze hebben ook nog ander werk natuurlijk  |  |
|  | Ja precies  |
| Het is natuurlijk wel belangrijk om daar aandacht voor te hebben. Hoeveel informatie krijg je over vitaliteit van de organisatie? Vind jij |  |
|  | Heel weinig. Ik kan niet zeggen helemaal niks want ze zetten wel eens op intranet zo’n berichtje van je moet meer bewegen en loop een keer wat extra maar dat zijn allemaal van die open deuren dus ja dat kan je zelf ook verzinnen. Dat vind ik niet echt toegevoegde waarde. Het is leuk dat je dan even ziet van de organisatie weet toch ook dat dat kan spelen maar goed thats it |
| Oké en vind je dan dat ze genoeg aandacht besteden aan vitaliteit van de medewerkers in z’n algemeenheid  |  |
|  | Nee dat denk ik niet, dat kan meer. Zonder dat het maakbaar is zoals ik in het begin al zei. Dat kan wel eens meer ja en zeker de fysieke vitaliteit kan je niet zoveel aan doen maar ik vind in deze organisatie vind ik de mentale vitaliteit belangrijker  |
| Ja dat is inderdaad belangrijk maar misschien ook wel het moeilijkere deel om bij te komen dus  |  |
|  | Ja het is het moeilijkere deel om bij te komen maar je komt er niet om alleen te zeggen van sta eens een keer meer op en loop eens een keer naar je collega in plaats van te mailen. Ja dat is leuk natuurlijk maar daar help je het structurele probleem niet mee als er die zijn.  |
| Hoeveel ruimte krijg je van de organisatie om jouw vitaliteit te verbeteren?  |  |
|  | Ja ik weet het niet. Als ik met een concreet voorstel kom Naar de leidinggevende dan zal die daar wel oor naar hebben denk ik. Maar ik weet het niet dat kan ik moeilijk zeggen.  |
| Hoe kan de gemeente Goirle jou op weg hebben naar een betere vitaliteit?  |  |
|  | Dan kom ik weer terug op wat er gisterenochtend is ingebracht, laat die organisatie eens even afkoelen. Rust in de organisatie ja dat gaat niet alleen over mij persoonlijk maar dat gaat over de hele organisatie. Even het ambitieniveau wat lager. Dat is 1, dan heb je het over de mentale vitaliteit, ja als je het dan hebt over de fysieke sfeer dan moeten ze gewoon mensen extra tijd laten inroosteren om mensen te laten wandelen tussen de middag ofzo. Zoveel ruimte heeft een organisatie ook niet om daar heel veel aan te doen. Zeker niet als het over fysieke vitaliteit gaat. De gemeente heeft als organisatie maar een belang die wil hun werknemers zo lang mogelijk zo productief mogelijk zo gezond mogelijk houden, weinig ziekteverzuim, productiviteit goed. Allemaal goed in hun vel, allemaal uitdagingen zoeken. Weet ik allemaal, vooroplopen. Maar je komt ook wel in de privésfeer van mensen. Want je kan wel verwachten van mensen dat ze aan hun vitaliteit werken maar je mag van je werknemer ook niet gaan opleggen wat wel een heel groot deel van hun vitaliteit uitmaakt om niet iedere avond thuis op de bank een zak chips open te trekken. Dat kan je niet zeggen. Of in het weekend met de benen om hoog een hele avond een Netflix serie te bingen, ja dat is niet goed voor de lichaamsbeweging, maar dat kan je ook niet gaan opleggen. Dus je komt ook een stukje in de privésfeer van iemand. Als iemand zo niet in elkaar zit en die wil niet en die zegt ja dat is ongezond dat weet ik maar ik vind het zo prettiger.  |
| Ja nee dat is ook zo, maar ik denk wel dat er misschien een stukje bewustwording gecreëerd kan worden bij zulke gevallen  |  |
|  | Dat kan je proberen ja maar meer ook niet, je kan er best een iets van zeggen, je kan eens een stukje op intranet zetten over lichamelijke condities en vitaliteit, er zitten wel grenzen aan.  |
| Maar verder zou de gemeente dus niks concreets kunnen doen voor jouw vitaliteit?  |  |
|  | Nee ja dat denk ik niet er zijn in het verleden wel meer van die initiatieven geweest hetzij vanuit de organisatie hetzij vanuit het personeel. Pre corona was er een clubje die huurde iedere week een fitnesstrainer in en dan gingen ze hier op het oranjeplein staan fitnessen. Er is ook dat is niet heel lang geweest maar er is ook nog even geweest dat er een algemeen sportabonnement bij de sportschool was tegen reductie ofzo. Ja zulke dingen kan je doen als organisatie. Maar ook niet veel meer denk ik. Alleen je realiseren dat het niet 100% maakbaar is. Sommige afname van vitaliteit hoe graag je het ook wil als organisatie of anders zou willen zien dat je afhankelijk bent van de persoonlijke levenssfeer en instelling van mensen en ook van de ouder wordende collega’s, het is niet allemaal maakbaar.  |
| Nee dat klopt, nou ik heb verder geen vragen meer, heb jij nog vragen of iets wat je kwijt wil?  |  |
|  | Nee |
| Nou ik ga in ieder geval proberen om toch iets goeds te verzinnen wat misschien helpt haha  |  |
|  | Nou dat is een uitdaging op zich  |
| Ja dat is het zeker |  |
|  | Ja niemand kan erop tegen zijn natuurlijk  |
| Nee dat is inderdaad wel het ding van vitaliteit |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ik**  | **Respondent**  |
| Om te beginnen wilde ik vragen wat betekent het woord vitaliteit volgens jou? |  |
|  | Ja dat je dus vitaal bent he dus, ja wat houdt dan vitaal in ja dat je eh, ja gewoon lekker in je vel en lekker he daar mee bezig bent en eh beetje gezond en bewegen en eh daar moet ik het eerst aan denken als ik aan vitaliteit denk |
| Ja |  |
|  | Dus uhm het is natuurlijk best wel veel omvattend uiteindelijk he |
| Ja zeker |  |
|  | Ja dat is waar ik aan denk |
| Oké, en hoe vitaal ben jij vindt je zelf?  |  |
| Mag allebei  | Puur op het werk gericht? Of meer gewoon mij als persoon? Eh ik mag denk ik wel wat vitaler zijn haha. Ehm nou ja als ik op het werk kijk dan in mijn functie als bode eh ben ik wel constant bezig en is het eh zit ik niet constant achter mijn bureau, en dat is ook niet mijn ding dus ik vind het ook fijn. Ik ben overal in het gebouw eigenlijk bezig he bijvoorbeeld met mijn postrondje of dit brengen of dan moet ik daar weer iets maken, eigenlijk zijn wij weinig op onze plek, natuurlijk gebeurt dat wel eens maar ik ben vaak in beweging hier denk ik, eh jemig bewust wel moeilijk. Ehm ik probeer gezond te eten, kan altijd gezonder denk ik, vroeger hadden we op het werk trouwens een fruit eh |
| Oh ja dat heb ik al gehoord ja | Ja heb je gehoord zeker, en eh dat was best wel oké. Want wij hadden als X had X op maandagochtend zeg maar een hele berg fruit voor de hele week en dat stond in de kantine en dat kon je gewoon pakken en toen had je natuurlijk wel meer in de kantine, toen ik kwam 4 jaar geleden ongeveer toen hadden ze alleen nog soep maar daar voor hadden ze ook nog meer eten, nog wel brood en een paar dingetjes en uiteindelijk is het alleen soep geworden en het fruit ging eraf vanwege bezuinigingen, dat vonden heel veel mensen jammer dat hoorde ik ook in de wandelgangen en dat snap ik ook wel. Dus dat wat werk betreft denk ik, ik vergeet volgens mij heel veel dingen.  |
| Ja maar dat maakt niet uit verder komen we er ook nog op terug |  |
|  | En thuis ben ik ook altijd veel bezig ik zou iets meer mogen sporten ik probeer een paar keer in de week te lopen en ik heb een nieuw voornemen om toch weer iets meer te bewegen, wat gezonder te eten en iets minder te snoepen. Uh ja dat denk ik  |
| Ja nou ja goed |  |
|  | Maar vitaal is natuur lijk meer dan alleen eten en bewegen, |
| Ja  |  |
|  | Daarom zeg ik, ik vergeet heel veel dingen |
| Ja het is ook het mentale aspect is een groot deel natuurlijk |  |
|  | Ja  |
| Komen dadelijk ook nog vragen over hoor maar ja fysiek is wel waar de meeste gelijk aan denken en is ook een belangrijk onderdeel, maar is natuurlijk meer wat je kan grijpen dat mentale is altijd moeilijk bij te komen. Maar is geen goed of fout, is gewoon prima. En wat doet de gemeente volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers? |  |
|  | Nou ja we hadden dus dat fruit wat ik net zei, dat is nu niet meer, ik zie ook regelmatig op intranet wel dat je kan gaan waandelen in je pauze dat je je daarvoor kan aanmelden heb ik al een paar keer voorbij zien komen. Ik heb ook al bij de deur bij P&O dat je kon inschrijven voor een speciale dag ofzo dat je yoga kon volgen dat iemand dat gaf of zon stoelmassage of zoiets weetje wel. Uh en ik denk dat de gemeente ook wel ja als je wil kan je een cursus volgen mentaal gezien dan voor je persoonlijke ontwikkeling, uh dus ik denk ja dat is wat in me op komt qua wek dingetjes wat de gemeente doet, ook zal ik weer wat dingen vergeten. |
| Ja is gewoon goed, het is wat jij ziet |  |
|  | Ja wat nu in me op komt |
| Ja je kan nu natuurlijk ook niet alles opnoemen, vind je dat ze genoeg doen?  |  |
|  | Eh ja wat kan je nog meer doen zit ik dan wel eens te denken, ik denk op zich wel. Uhm ze hebben ook ooit volgens mij is dat niet meer zo’n fietsplan hebben we ook ooit wel eens gehad, maar dat is niet meer zeker he. Ja best wel lastig. Als ik even zit te denken misschien heeft het er helemaal niks mee te maken maar met uh de organisatieontwikkeling dadelijk heb je wat meer bureaus zit sta dat je ook af en toe kan staan, we hebben flexplekken. Misschien staat dat er helemaal los van maar ik denk dat daar ook een stukje vitaliteit in wordt meegenomen. Was er niet ooit ook een werkgroep voor vitaliteit?  |
| Ja duurzame inzetbaarheid is dat |  |
|  | Ik weet eigenlijk niet of die er nog is.  |
| Ja die is er nog |  |
|  | Oké  |
| Maar ja ik weet ook niet hoe bekend dat is bij de medewerkers |  |
|  | Ja, toentertijd toen de werkgroepen allemaal kwamen kon je je daar volgens mij voor inschrijven, ik dacht in mijn achterhoofd er moet nog wel iets zijn maar ik weet niet in hoeverre dat nog actief is. Dus ja uhm ja doen we genoeg, ja volgens mij kan je altijd meer doen maar je moet ergens je grens trekken toch. |
| Ja dat is ook zo  |  |
|  | Ja  |
| En bij wie ligt volgens jou de verantwoordelijkheid? Van vitaliteit? |  |
|  | In het algemeen? Ik denk toch bij het MT en bij het bestuur dat je vanuit je afdelingshoofd misschien teruggekoppeld wordt. Je kan misschien ook als werknemer zelf met initiatieven komen of naar een or stappen daar past dit misschien ook wel bij denk ik.  |
| Ja klopt, dus het ligt niet bij een  |  |
|  | Ik denk niet dat het bij een persoon ligt, ja als je echt die werkgroep hebt dan ligt het daar, maar daar kan misschien ook iemand in zitten in die werkgroep van het bestuur of een domeinmanager of van de or  |
| Ja en van jouw vitaliteit? Als je echt naar jezelf kijkt |  |
|  | Ja dat ligt ook wel bij mezelf toch, je moet wel voor jezelf zorgen zeker bij zon corona tijd je moet wel voor jezelf zorgen dat je gezond blijft. Ik hoorde laatst iemand zeggen over Rutte dat hij bij die persconferentie zegt zorg voor je vitamine, blijf zelf gezond weet je wel dat soort dingen, gezond eten en ja dat start bij jezelf dat je gewoon zorgt dat je zelf lekker in je vel zit toch, het begin ligt bij jezelf.  |
| Nu je het zegt over Rutte dat is eigenlijk welgrappig haha |  |
|  | Ja dat kwam ik een tijd geleden op insta tegen. Ze zeggen van ja dit en dit mag niet maar probeer nou te zorgen dat je zelf vitaal blijft he |
| Ja als je zelf goede weerstand hebt dat is al het begin |  |
|  | Ja toch, nou ja |
| Ja nou goed dan gaan we door naar de deel dingen vermogen eerst, welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te nemen over jouw vitaliteit? |  |
|  | Jeetje.  |
| Wat heb je daarvoor nodig om dat te kunnen |  |
|  | Om het zelf te kunnen, pff ja gezond verstand, toch, gewoon gezond boerenverstand toch dat je weet van eh, jeetje, dat eerste ieder mens weet wel dat je voor jezelf goed moet zorgen, als je merkt ja m.n. conditie wordt minder moet je daar iets aan doden als je over fysiek praat, iedereen weet dat die de schijf van vijf en z’n vitamientjes moet nemen. Als je praat over het mentale ja als mensen niet lekker in hun vel zitten ja dan ga je op een gegeven moment wel kijken van waar komt het vandaan toch. Zit ik nou beetje goed te denken |
| Ja sowieso, alles is gewoon goed |  |
|  | Best wel moeilijk ja  |
| En bezit je deze capaciteiten? |  |
|  | Ja… haha  |
| Je kan ook denken aan het bewustzijn of de motivatie en dat soort dingen. Want ja de een is natuurlijk minder er zelf mee bezig dan de ander dus daarom de vraag van wat heb je nou echt nodig om daar zelf mee bezig te zijn. |  |
|  | Ja, nou ja weet je ja die daar minder mee bezig zijn die er niet aan denken en druk zijn met andere dingen ofzo.  |
| Of mensen die heel ongezond leven |  |
|  | Ja nou ja weet je als jij dan moet je zorgen voor een bepaalde media-uiting. Dat je ook voor hier in plaats van bij de koffieautomaat in die klik klak dingetjes hangt nu van de regels van de corona met kerst had ik eh stond trouwens wel een vitaal 2022 bij volgens mij.  |
| Ja kan wel |  |
|  | Niet gezien? |
| Hahaha |  |
|  | Ik zal je een foto sturen. Uhm nee maar dat je gewoon een stukje bewustwording dat je er steeds aan herinnerd wordt dan ofzo he dat is misschien eh ja dat misschien? |
| Uhu, dus dat zou er vanuit de organisatie gedaan kunnen worden |  |
|  | Ja misschien, weet ook niet welke rol P&O daarin zou kunnen spelen maar uh, communicatie |
| Ja wel een rol |  |
|  | Toch |
| Ja |  |
|  | Hm. |
| Maar je hebt nu al iets gezegd over jouw fysieke toestand, wat doe je eraan om echt vitaal te blijven fysiek, dus sporten bewegen, ontspanning.  |  |
|  | Eh, nou ja dat proberen gezond te eten |
| Wat doe je dan zodat je gezond eet  |  |
|  | Eh, ja jeetje, verse dingen maken, doet mijn man. Die kookt, omdat het dan beter smaakt zegt hij, en hij vindt het leuk. Eerst kookte wij vooral uit pakjes en tegenwoordig maakt hij ook sauzen zelf en dat soort dingen, dus in die zin qua eten. Ja we gaan wel eens een keer naar Macdonalds. Maar gewoon brood eten, ik ga eigenlijk bijna nooit naar ah om lunch te halen ofzo, He dus meer gewoon uh ja dat en gewoon fruit eten. En ff denken hoor. Ja eh vitaminepilletjes doe ik ook wel eens en ook voor de kinderen, beetje meer weerstand. Ja inderdaad genoeg frisse lucht, sporten, wandleen. Eerst deden we altijd fanatiek hardlopen, nu doen we gewoon stevig doorwandelen proberen we weer op te pakken. Een tijde laten verzakken met de kerst en zo daar zijn we nu vorige week mee begonnen. Thuis doe ik ook wel wat oefeningen en dat soort dingen,  |
| Ja |  |
|  | Ja zoiets |
| Ja is gewoon goed hoor |  |
|  | Ik fiets naar mijn werk |
| Moet je ver? |  |
|  | Nee ik woon in Goirle dus een kleine tien minuutjes. Ja dat  |
| Ja is toch al beter dan met de auto |  |
|  | Heel soms ga ik met de auto als ik ‘s avonds moet werken en het is pokken weer  |
| Dat zou ik ook doen ja als ik een auto had.  |  |
|  | Nee ja dat denk ik ja  |
| Uh ja en van ontspanning |  |
|  | Oh ja ontspanning, uh ik vind het een goede ontspanning voor mezelf als ik op de bank zit en een film ga kijken. Dat is het enige dat bij mij een beetje werkt. Want als ik op de bank zit en ik kan niet snel een boek lezen want dan heb ik geen rust in mijn hoofd. Dan denk ik al snel van ik moet de was nog doen of ik moet dit nog doen of dat klusje nog doen. Of ik moet de container nog buiten zetten weet je wel zo. Een film is voor mij een ontspanning. Of met vrienden afspreken of eh weet je wel zoiets. Uhm en ik ga een keer in de acht weken ofzo laat ik m’n rug helemaal los masseren ook omdat ik daar best wel last van heb. Voorheen ging ik wel eens zo kraken maar daar ben ik niet meer zo van. Dus dat is ook lekker qua ontspanning, dat ze alles weer even los maken zeg maar.  |
| Oké nou klink goed. Ja en het mentale vlak, ervaar je wel eens werkdruk |  |
|  | Uhm, ja wel eens maar niet extreem nee hoor.  |
| Gewoon normaal |  |
|  | Gewoon prima ja |
| Nou dat is mooi en hoe is jouw werk privé balans |  |
|  | Ja ook prima, ik maak bij ons de planning voor de X uhm daarbij merk ik wel dat ik mezelf sneller in plan als er bijvoorbeeld op een avond iets te doen is of in het weekend. Dan ben ik sneller geneigd van ah dat doe ik dan wel maar die balans is eigenlijk gewoon goed. Ja eigenlijk prettig zelfs. |
| Ja en hoe combineer je dat dan met privé want je werkt natuurlijk best onregelmatige tijden |  |
|  | Ja we hebben het nu zo verdeel dat bij mijn kinderen als die op woensdagmiddag thuis zijn of vooral als de jongste dan thuis is. Dan ben ik vaak vrij en dan werkt mijn collega die alweer grotere kinderen heeft, ik pak dan weer eens een avond, we hebben eigenlijk ieder standaard avonden. X werkt vaak op dinsdagavond, ik vaak op maandag en woensdag, ja X werkt altijd dinsdag en woensdag overdag de hele dag en de vrijdag wisselen we om. Als we veel hebben zoals binnenkort bij de verkiezingen dan verdelen we de tijd vaker zeg maar. En uhm ik moet zeggen dat dat gewoon heel prettig werkt, ook binnen ons team als iemand vrij wil zijn of er is thuis iets dan werkt de ander. We vangen elkaar op dus dat is echt een hele prettige goeie balans.  |
| Want waarom moet je dan eigenlijk elke avond aanwezig zijn, gewoon interesse?  |  |
|  | Uhm nou bijvoorbeeld op maandagavond zijn er vaak in de raadzaal nog vergaderingen en dan vanuit het bestuur of vanuit eh. En dan zijn wij aanwezig omdat er of veel mensen zijn of er komen nog mensen binnen. Bijvoorbeeld op woensdagavond zijn er vaak hoorzittingen voor de commissieberoepen en bezwaar. Dan uhm ben ik er om half zeven bijvoorbeeld en dan zet ik alles klaar in de raadzaal. Lichten aan koffie klaar, tafels klaar, en dan komen de mensen van de commissie. Komen natuurlijk ook door de voordeur dus het gebouw is gewoon open, de burgers komen binnen, die gaan weer naar buiten en dan komt er weer een nieuwe zaak. Dus als dat klaar is sluit ik het gebouw af. Als wij het niet doen sluit een ander bedrijf voor ons. Dus wij zorgen dat het gebouw open is en dat het ok gesloten wordt, of we doen het zelf of anderen doen dat. Dus ja als er ‘s avonds iets te doen is. Net als gisterenavond was er ook iets te doen met mensen die hier allemaal werken in de B&W kamer, dus dan heb ik even opengedaan. Er zou een externe komen maar die was er uiteindelijk niet bij dus ik kom dan even voor koffie en kleine dingetjes en dan ga ik weer en dan doe ik het rolluik dicht. Die kunnen dan door de personeelsingang naar buiten en later komt er dan een bedrijf het afsluiten. Dus dat wisselt nogal bijvoorbeeld straks bij de verkiezingen is het drie avonden dan kunnen burgers ook tot 21:00 komen stemmen. Dus dan moeten we zorgen dat er iemand is en nou ja dat soort dingen.  |
| Ja dat is wel logisch. Uhm we zijn bij ik ben bewust, maar vaak heb ik het dan al half gevraagd. Wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een organisatie? |  |
|  | Ja dat mensen natuurlijk uhm niet snel ziek worden he, dus dat ze goed in hun vel zitten dan kan je ook vaak goed je werk doen, en nou ja als je je happy voelt in je werk dan komt er ook meer uit. Dan heb je meer energie om te presteren, dan heb je er zin in. Dus ik denk dat dat wel het belang is voor de organisatie |
| Ja |  |
|  | Ja en voor een individu eigenlijk hetzelfde toch |
| Ja ik heb al sommige vragen een beetje gevraagd |  |
|  | Ja mensen vertellen ook al gauw meer dus dan worden die vragen al eerder beantwoord. |
| Ja dan de vraag hoe belangrijk is het voor je om zelf de regie te nemen over je eigen vitaliteit?  |  |
|  | Ja het begint bij jezelf toch dus als jouw organisatie daarin meer kan beteken is dat alleen maar fijn, maar de basis ligt bij jezelf dat je zelf lekker in je vel zit en energie hebt om de dag goed te starten.  |
| Dus voor jou is het belangrijk om daarin het heft in eigen handen te nemen? |  |
|  | Ja dat wel maar het is dan wel fijn dat je bedrijf me daarin ondersteunt.  |
| In hoeverre voel jij je verantwoordelijk over je eigen vitaliteit?  |  |
|  | Uhm nou het heeft misschien ook een beetje te maken met de regie he, wat ik net zei de basis ligt eigenlijk bij jezelf dus ook die verantwoordelijkheid. Als ik moe ben moet ik bij mezelf nagaan van ja dan had ik de avond ervoor eerder naar bed moeten gaan. Dus je bent eigenlijk zelf verantwoordelijk voor je eigen stukje. Als jouw werkdruk heel hoog is dan ligt het stukje misschien weer de verantwoordelijkheid bij je leidinggevende dat je terugkoppel van het wordt me nu echt te veel nu, het ligt wel weer bij jou om dit aan te geven. Je leidinggevende kan dit zelf misschien wel constateren van het wordt veel en trek je het nog en hoe gaat het met je. Het heeft echt twee kanten.  |
| Laatst had ik ook een gesprek en daarin zei iemand van ja wanneer en hoe merk je nou dat iets te veel wordt  |  |
|  | Ja dat is lastig |
| Ja want vaak merk je het pas als het te laat is. Daarvoor denk je vaak van ja ik ga nog maar door. |  |
|  | Ja je bent erg snel over je grens heen denk ik maar wart is dan je grens want je wil ook niet dat je zegt ja ja het wordt te veel nu. Dan vind je weer dat je aan het zeuren bent als ik naar mezelf kijk ik wil ook niet zeuren ofzo dus dan ga je gewoon door. Maar dan inderdaad dat klopt denk ik wel vaak is het dan al te laat. Ja dat is wel een goeie |
| Ja dus daar ben ik wel benieuwd naar bij mensen die zelf veel werkdruk ervaren maar dat is bij jou niet zo dus dat is alleen maar goed. Eh ja hoe belangrijk is vitaliteit dat hebben we op zich wel gehad, je vindt het wel belangrijk en je bent er ook wel mee bezig.  |  |
|  | Ja wel belangrijk, het is de basis voor alles voor je mentaal en je fysiek toch.  |
| Ja en wat doe je eraan hebben we eigenlijk ook al gehad. Doe je verder nog iets om eh ja die werkdruk ook te vermijden.  |  |
|  | Uhm nou waar ik heel goed in heb maar dat doe ik thuis ook veel is lijstjes maken. Probeer ik af te strepen en als het echt heel druk wordt ja wat het vaak is hier. Sommige dingen moeten meteen maar er zijn ook dingen die morgen nog wel kunnen. Ik werk hier nu bijna vier jaar daarvoor heb ik in de etalagewereld gezeten. Toen moest ik elke dag nou ja elke dag moest je een target halen, dan is die werkdruk veel hoger. Dat heb ik toen wel ervaren weet je wel en altijd moest het er top uit zien en kon het eigenlijk niet wachten tot de volgende dag. Hier zijn ook wel dingen die morgen ook nog wel kunnen. Dat is op zich wel fijn en als het echt heel gek wordt en tuurlijk moeten mensen bij ons als ze voor een begroting en ze moeten dingen ingebonden hebben ja dan hebben ze het liever gisteren dan vandaag. Dat blijft altijd denk ik in je werk maar ja met z’n drie kunnen we dat wel goed oplossen en verdelen. Wat ook fijn is, is dat bijvoorbeeld X de ochtend werkt en ik de middag en hij ziet dat ik het druk heb in de middag dan zegt hij ik blijf wel langer en dat doen we andersom ook weetje wel dus dat is heel fijn. Dus dan houden we elkaar een beetje inde gaten van hoe het gaat. |
| Oh ja dat is dan fijn dat je dan samen kan Werken  |  |
|  | Ja precies.  |
| En dat zelf in kan delen. |  |
|  | Ja |
| We zijn nu bij ik durf dus dat is eigenlijk van stel jij wil eh ja echt actie ondernemen voor je vitaliteit ja doe je dat ook echt. Het is eigenlijk het proactief herkennen van de kans, er vervolgens naar handelen en doorgaan tot het gelukt is. Dus dat is eigenlijk wat ik durf is. Sta je het jezelf toe om daarvoor te gaan? |  |
|  | En dan bijvoorbeeld mentaal gezien? |
| Ja stel je hebt rust nodig, of je hebt het heel druk en stel X zou het niet zelf aanbieden om te blijven, zou je het dan zelf aangeven? |  |
|  | Oh ja nee niet zo snel denk ik.  |
| Sta je het dan je zelf toe om dan die eigen regie te pakken over je vitaliteit? |  |
|  | Ja soms wel en soms niet denk ik. Dat zou ik af en toe meer kunnen doen. Uhm maar ik ben dan al snel van ah dat doe ik even zelf wel en dan wil je de ander daar niet mee lastig vallen. En soms als ik dan zie als ik de planning maak en ik zie bijvoorbeeld om een voorbeeld te noemen op woensdag 2 februari zijn er al 3 huwelijken omdat het 2-2-2022 is dan wil iedereen trouwen. Dan werkt mijn collega X. Maar we hebben zeg maar dagelijkse dingen die moeten gebeuren op bepaalde tijden. En dan zie ik al van oh die huwelijken lopen daar eigenlijk tussendoor. Dus dan plan ik mezelf in op die ochtend zodat ik of zij die huwelijken kan doen en de ander die andere taken. Ik noem maar even wat he, dus dan ben je er eigenlijk ook wel al mee bezig. He dat je dan durft actie daarop te ondernemen. Alleen als het om mezelf gaat denk ik dat ja als je het op tijd weet misschien wel doet maar niet als het even snel ter plekke eh als het onverwachts is. Zeg maar. Dat niet zo snel denk ik, ik denk dat ik het sneller bij mezelf eh ik zou het misschien meer moeten durven.  |
| Uhm.  |  |
|  | Dit is ook een stukje bewustwording, dat is wel goed. |
| Ja klopt ja dat is ook, ik hoop ook dat ik straks uiteindelijk dat ik eigenlijk ook bewustzijn kan creëren bij heel de organisatie, want hierna moet ik een advies gaan geven |  |
|  | Oké leuk |
| In hoeverre heb jij autonomie binnen je werkomgeving |  |
|  | Wat versta je daar dan een beetje onder? |
| Ja autonomie is uhm dat je zelf kan bepalen wat je doet wanneer je het doet, dat je een beetje beslissingen kan nemen en veranderingen  |  |
|  | Eh ja nou best wel veel denk ik, ja eigenlijk best wel veel.  |
| Ja natuurlijk de planning dan |  |
|  | Ja uhm maar ook als wij denken van ja dit werkt zo niet dat we het dan anders doen. Ja weet je we hebben best wel veel eigen inbreng. Alleen moet je er wel je moet je er wel in doorzetten. Want soms heb je ook een situatie van ja dit moet nog en misschien kunnen we dat nog doen, dan blijft dat weer hangen of het blijft bij iemand liggen. Ja dus ik denk dat wij daar in die zin best wel veel autonomie in krijgen. Veranderingen ook wel inbrengen, en wordt er dan geluisterd? Ja soms is het de vraagt van bij wie moet ik het neerleggen of met wie moet ik het bespreken. Dan wordt er wel geluisterd denk ik, ik weet niet in hoeverre, soms moet het wel van A naar B en dan van B naar C voor het weer terugkomt bij A zeg maar. Dat je denkt van pfoe oké kan het niet op een andere manier, maar over het algemeen is het denk ik wel ja ja denk dat er wel veel geluisterd wordt, en dat we veel zelf beslissingen kunnen en nemen en zelf dingen kunnen veranderen of we het doen is een tweede.  |
| Ja zou je het moeten doen vind je |  |
|  | Ja soms wel in bepaalde situaties, ligt aan de situatie |
| Heb je een voorbeeld van een situatie? |  |
|  | Uhm nee ja wij hebben als we werken bepaalde dingen die niet werken of niet lopen dan kunnen we dat wel eh veranderen of dat we merken van  |
| Kan je dat dan zelf veranderen of moet je dat nog neerleggen bij een leidinggevende of iets |  |
|  | Uhm. |
| Of laten die jullie gewoon |  |
|  | Beide ja beide eigenlijk als het op een gegeven moment onze pet te boven gaat dan of het gaat om grote bedragen weet je wel dat soort dingen dan moet er wel een leidinggevende bij komen. Zeker nu met de nieuwe organisatieontwikkeling ben je zelfsturend dus willen ze ook wel dat je het zelf deels oppakt.  |
| Ja klopt  |  |
|  | Dus ja soms kan je het zelf als het kleine dingen zijn en soms hebben we anderen nodig of andere bedrijven of andere ja  |
| Ja oké,  |  |
|  | Beetje vaag he misschien of is het wel duidelijk  |
| Ja hoor, want dan gaan we naar cultuur dus dat is eigenlijk ook de relatie met je leidinggevende en met je collega’s. Wat is dan volgens jou de rol van je team of je directe collega’s in elkaars vitaliteit? |  |
|  | Nou denk dat je elkaar een beetje in de gaten houdt en dat je elkaar helpt waar nodig, en dat je uhm ja ik denk dat. Dat je elkaar ook de ruimte moet geven en elkaar probeert te begrijpen, ja dat dat je open staat voor elkaar.  |
| Ja |  |
|  | Ja en eh ja  |
| Zou jij het accepteren als iemand iets over jouw vitaliteit zou zeggen tegen jou? |  |
|  | Ja als iemand bijvoorbeeld zegt van goh je zou wel wat meer je kan beter wat gezonder eten ofzo |
| Ja bijvoorbeeld of je moet rust nemen of gezonder eten of bewegen |  |
|  | Ja ik zit alsmaar met dat eten nog steeds he |
| Ja haha maar dat is ook zo  |  |
|  | Ja ik denk dat het wel eh ik heb laatst nog tegen collega gezegd van denk je nog aan jezelf, je bent moe weet je wel. Ik denk dat ik het zelf ook wel prettig vind als een collega tegen mij zou zeggen van oeh gaat het wel goed. Ja denk het wel  |
| Ja oké en jij doet dat dan ook wel als je dat ziet bij een collega |  |
|  | Ja sterker nog we hebben ook wel eens gemerkt dat het bij een collega tot hier zat. Dan kan je je afvragen heeft ze dat zelf in de gaten, en uhm nou ja dat we bij de leidinggevende hebben neergelegd van goh je moet die echt in de gaten houden want het gaat gewoon niet goed, en dan vinden ze het ook heel fijn want ja die hebben ook zoveel medewerkers onder zich en die zien elkaar niet elke dag dus die hebben dat ook niet in de gaten snapje. Dus ik denk dat we elkaar een beetje daarin ja, moeten helpen.  |
| Eerst even de vraag wat vind jij de sfeer van de organisatie of de cultuur?  |  |
|  | Nu op dit moment? Rondom de vitaliteit ook? |
| Ja maakt niet uit gewoon van hoe is het hier nu? |  |
|  | Nou ik denk dat iedereen best wel druk is, natuurlijk een organisatieontwikkeling die er aan komt dat heeft wel veel voorbereidingen gehad in qua team en overleggen en nieuwe domeinen en dat soort dingen. Daarnaast hebben we natuurlijk ook fysiek een eh dat het gebouw gaat veranderen, dus uhm, ik denk dat iedereen daar. Dat het wel onrust geeft bij mensen. Uhm, dat sommige mensen het ook niet goed beschrijven waarom dingen zo in elkaar zitten. Dat weet ik niet het maar als je soms dingen leest of dingen hoort in de wandelgangen. Maar ik denk dat de sfeer onder de collega’s gewoon wel goed is. Toen ik hierbinnen kwam vond ik het echt hier een warm nest, en dat iedereen heir altijd helpt en dat iedereen heel aardig is voor elkaar en eh de tijd neemt en eh dus dat vind ik wel heel tof. Dus ondanks als die werkdruk en dingen die veranderen en dat heb je natuurlijk altijd he dat het misschien wel een beetje denk ik wel dat ja vind ik de sfeer wel goed.  |
| Ja en is die veranderd van toen jij binnenkwam naar nu? |  |
|  | Uhm nou ja weet je in het algemeen, ik denk dat er stiekem best veel mensen zijn weggegaan, en er zijn ook veel nieuwe gekomen. Je merkt dat je die nieuwe mensen, ook komt dat denk ik door de corona, minder kent. Je ontmoet elkaar minder dus je krijgt dan minder snel een band met die nieuwe mensen dus uhm he. Je hebt ook geen binding dag meer omdat het nu niet door kan gaan, je hebt geen eindejaarsfeest. Dat speelt ook wel een stukje mee denk ik, en uhm. Maar als ik puur kijk binnen ons team is die sfeer gewoon echt wel goed en moeten we er ook samen voor zorgen dat het ook goed blijft denk ik |
| Ja want wat voor band hebben jullie |  |
|  | Ja wel collegiaal, we staan wel voor elkaar klaar, als er iets privé gebeurt zijn we er ook voor elkaar weet je wel. Het is niet zo dat we bij elkaar thuiskomt, maar dat hoeft ook niet. Ja dat denk ik ja. Ik denk dat het wel oké is |
| Ja leuk, oké kan je het maken tegenover je werkomgeving om meer aandacht te besteden aan je eigen vitaliteit. Ja krijg je daar dan ruimte voor, we hadden het net ook al over van jij wil rust kan dat dan of  |  |
|  | Ja ik denk dat mensen zich sneller schuldig voelen om te zeggen van ja ik ga nu ja. Kijk het is natuurlijk alleen maar goed als je op tijd aan de bel kan treken als je denk ja ik ga over mijn grens heen. Dus ja eigenlijk moet je het wel kunnen maken alleen denk niet dat het altijd gebeurt. En ja kan je het maken nou ja, kijk als het wat rustiger is kan je misschien wel even zeggen het is zo druk geweest we nemen even een dag vrij, want nu kan het. Maar als je collega’s en jij ergens in zitten en je zegt dan van nou ik ga echt naar huis hoor want het is nu echt te veel nee dan kan je het niet maken. Dus je moet zelf dan ook je boerenverstand gebruiken om aan te voelen is dit het moment.  |
| Ja, het is ook lastig want als je in een drukke periode je terugtrekt voor je vitaliteit dan zitten je collega’s misschien met de gebakken peren.  |  |
|  | Ja een collega bij ons heeft thuis ook een eigen bedrijf. Dus die zijn ook nog een paar maanden per jaar dan ook megadruk. Ja dat weten we van elkaar dus we weten ook dat die dan een periode thuis die rust te hebben om die dingen te doen en hier dan wat minder. Zo lang je daar gewoon open over kan praten en communiceren is er ook weinig aan de hand denk ik dan. En mocht het dan in de soep lopen dan trekken we wel hogerop aan de bel en dan moet er iets anders gebeuren. He  |
| Ja uhm nou de faciliteiten dus dat is echt wat de organisatie doet. Hoeveel informatie of uitleg krijg je over vitaliteit van de organisatie? |  |
|  | Uhm, ik denk dat er op intranet best wel wat dingen staan vaak. De vraag is in hoeverre wordt het ook allemaal gelezen. Ik vind het ook goed dat er op een gegeven moment gecommuniceerd werd van er is weer een wandeling of om maar te noemen toen met die yoga. Ja en echt uitleg goeie vraag,  |
| Denk je dat zulke dingen zoals yoga bijdragen aan de vitaliteit? |  |
|  | Ja weet ik niet, dan moet je het echt regelmatig doen denk ik. Als je het 1 keer doet heeft het weinig zin toch |
| Ja |  |
|  | Uhm, ja het is wel goed gewoon denk ik als je vanuit je organisatie misschien gewoon. Vaak is het ook de kracht van de herhaling he met dingen. Als je iets 1 keer per jaar ziet dan denk je wel van ah ja ik noem maar he. Maar als het wat vaker terugkomt en eh misschien zeker in corona tijd dat de organisatie je eraan herinnert van he denk ik eraan. Maar het is natuurlijk altijd belangrijk want als je vitaal gewoon goed bent en je werknemers zijn gewoon, zitten lekker in hun vel en minder ziek. Ja dat merk je in alles door. |
| Ja veel organisaties hebben echt een beleid, een vitaliteitsbeleid. Hier niet echt toch |  |
|  | Ik heb geen idee |
| Volgens mij niet |  |
|  | Misschien weten ze dat bij P&O wel ik heb geen idee haha.  |
| Nee volgens mij niet, daarom is de vraag ik van hoe zien de medewerkers, vind je dat er beleid is of vind je dat er een beleid moet zijn |  |
|  | Hele goeie vraag. Ik had wel het idee dat er toen een werkgroep was maar ik kan me even niet herinneren wat daaruit is teruggekoppeld. Dus dan is die gestart maar dan blijft het voor mijn gevoel ergens hangen.  |
| Laatst was bijvoorbeeld safari 5-daagse |  |
|  | Oké |
| Daar kon je je dan zelf voor opgeven |  |
|  | Ja kijk dan ligt het dus bij mezelf  |
| Ja dat weet ik niet want heel weinig mensen geven zich op dus ligt het dan wel bij jou of ligt het dan bij de organisatie?  |  |
|  | Ja misschien bij beide ja, maar hoe kan je het dan nog beter communiceren, via intranet of ja  |
| Wat ik heb gehoord ook wel van ik heb het heel druk dus heb ik dan tijd om zo’n workshop te doen |  |
|  | Hm ja dat is misschien ook wel  |
| Maar dat is natuurlijk een beetje tegenstrijdig omdat die workshop moet bijdragen aan de vitaliteit |  |
|  | Ja dat je bijvoorbeeld, ik denk dat mensen er minder snel tijd voor maken van ja dat doe ik nog wel of dat komt nog wel en dan is het eigenlijk al te laat. Best wel lastig he.  |
| Ja |  |
|  | Ja maar ja het is wel nodig |
| Ja maar wat voor faciliteiten zouden dan werken? |  |
|  | Misschien moeten we een smoothiebar beginnen met verse sapjes in de kantine |
| Ja dat is wel leuk, doen ze wel som |  |
|  | Ja of toch gewoon dat fruit weer terug. Ja weet ik veel misschien op de derde verdieping die leeg komt te staan een sportschool beginnen. Ja er zijn ook wel mensen die tijdens de pauze vroeger gingen hardlopen. Er zijn ook gewoon douches hier.  |
| Ja dat heb je in bijna elke bedrijf he |  |
|  | Ja en dan komt er nog een douche bij dat ik denk van ja |
| Komt die erbij? |  |
|  | Ja er komt dan een douche bij dat ik denk deze wordt toch al niet gebruikt. Ik zou hier niet zo snel gaan douchen |
| Ja als je echt gaat sporten |  |
|  | Ja er zijn wel mensen die hier nog steeds bijvoorbeeld op de wielrenfiets nog steeds naar hun werk komen en zich hier dan omkleden, ik weet niet of ze dan ook gebruik maken van de douche. Ik heb 1 keer ooit die vraag gehad. Ja als je die mogelijkheid dan biedt dan doe je het wel goed als bedrijf. Ja jemig eh, pfoe. Ja het is best wel een uitdaging ja |
| Ja, dat fruit heb ik nu echt al vaak gehoord  |  |
|  | Ja hahaha |
| Want dat vraag ik me nu af want je hebt hier fruit maar je kan ook gewoon zelf fruit meenemen dus waarom  |  |
|  | Ja precies  |
| Waarom is fruit dan zo |  |
|  | Ik heb geen idee ik denk omdat mensen het gevoel hebben dat het aangeboden werd, het werd natuurlijk gratis vanuit de organisatie aangeboden snapje |
| `ja  |  |
|  | Ik neem en nam altijd zelf m’n fruit mee, er waren ook mensen die twee keer per dag een stuk fruit namen, er waren ook mensen die een hele handvol namen dan denk ik ook van ga er wel een beetje normaal mee om dan weet je wel. Maar ik denk dat je dat gewoon zelf mee moet nemen, het is meer het idee dat ze ook moesten bezuinigingen dat dat dan snapje.  |
| Ja |  |
|  | En de soep is er al niet meer en de kantine. |
| Wanneer is dat dan weggegaan |  |
|  | Ja vorig jaar ofzo |
| Niet met corona of wel |  |
|  | Uhm ja dat is een goeie vraag, ik zit te denken of dat samenging toen met corona |
| Want zou de kantine weer opengaan als corona voorbij is |  |
|  | Ik denk het niet |
| Oh  |  |
|  | Ik denk dat dat op een gegeven moment ook wegbezuinigd wordt, denk ik hoor |
| Ja ik weet het niet |  |
|  | Er gingen hier op een gegeven moment natuurlijk ook minder mensen werken. Of het nou was vanwege bezuinigingen of corona ik denk toch corona, zou ik aan joke moeten vragen. Maar ja wat kan je doen ja weetje, moeten we fietsjes onder de bureaus zetten en zo hahaha |
| Op zich  |  |
|  | Ja je hoort wel eens van die bedrijven die dan inderdaad de mogelijkheid hebben dat je tussen de middag kan sporten of ja. Ook daar zit een grens in toch  |
| Ja denk ik wel, denk dan dat je beter iets kan faciliteren van een sportschool abonnement en dan niet tijdens het werk maar gewoon in de avond en niet gratis want dat kan niet want dat is superduur |  |
|  | Ik denk dat het ook belangrijk is dat je de mensen goed in de gaten houdt en dat je op tijd probeert aan te geven van oeh dat gaat niet goed en dat dan een gemeente biedt van luisterend oor en oké want kunnen we dan doen en he je hebt ook een bedrijfsarts die ja stiekem hoor je wel veel mensen die met een burn-out thuis zitten of hebben gezeten. Je hoort ook van een extern bedrijf met die strategische heroriëntatie dat de werkdruk echt als hoog wordt ervaren en dat we echt met minder mensen meer moeten doen. Maar ja het blijft lastig denk ik. Ik denk dat het op de eerste plaats nog steeds bij jezelf ligt dat je op tijd rust neemt of een stapje terugneemt, maar ja dat is niet altijd even makkelijk en dat je zelf zorgt dat je inderdaad je beweging krijgt en goed in je vel zit en gezond eet. Dat is eigenlijk de basis van iedere mens toch |
| Ja zeker waar ja jij ziet dat natuurlijk zo en ik weet niet of iedereen dat hier zo ziet, ik denk op zich dat hier wel veel mensen gewoon goed voor zichzelf zorgen hoor maar |  |
|  | Denk ik ook wel |
| Vind je dat ze genoeg aandacht besteden aan vitaliteit? |  |
|  | Uhm, ja misschien mag dat wel iets meer maar hoe dan vind ik ook lastig  |
| Ja is ook lastig  |  |
|  | Ja hm, nou ja als er zoiets wordt aangeboden en ik zie het zelf niet ligt het ook weer bij de mensen zelf natuurlijk |
| Ja maar kan ook liggen aan wat het is of iets wel werkt  |  |
|  | Ja we hebben toen ook eens zo’n GHO dag of was dat vorig jaar dan kon je ook sporten daar kon je je voor inschrijven. Ja dat is meer ook voor de GHO-binding he dat je die collega’s leert kennen.  |
| Ja |  |
|  | En wat doen andere bedrijven dan voor vitaliteit?  |
| Ja heel veel |  |
|  | Ja meer dan wij |
| Ja |  |
|  | Oké noem eens een voorbeeld |
| Bijvoorbeeld ik ben bij de gemeente Tilburg geweest om een keer hierover te praten voor informatie en die zijn bezig geweest met echt een hele uh ja vitaliteitsbeleid en dan hebben ze zo’n posters en dan hebben ze drie pijlers en dan hangen ze daar allemaal dingen aan, en dan bieden ze van alles aan. Is natuurlijk ook een hele grote organisatie vergeleken met dit dat is natuurlijk niet te vergelijken.  |  |
|  | Zowel mentaal als fysiek |
| Ja beide |  |
|  | En puur als advies of doen ze het ook echt aanbieden |
| Ja fruit weet ik niet maar bijvoorbeeld wel vitaliteitscoaches en zo |  |
|  | Oh echt |
| Ja dus dat is natuurlijk wel ja dat kan hier misschien ja misschien 1 maar als dat echt iemand is die je aan moet nemen |  |
|  | Ja dan wordt het weer een dingetje.  |
| Hebben jullie hier het goede gesprek, dus dat je met je leidinggevende gaat praten van hoe gaat het nou eigenlijk? |  |
|  | Ja zit dat niet een beetje in functioneringsgesprek  |
| Ja maar dat gaat toch echt over hoe je functioneert |  |
|  | Ja dat is waar en we hebben ook twee keer per jaar zo’n resultaatgesprek en ontwikkeling R&O maar dat is meer over je functie |
| Ja |  |
|  | `maar je bedoel tussendoor van hoe gaat het met je en waar loop je tegen aan  |
| Ja |  |
|  | Nee dat denk ik niet. Nee  |
| Nee |  |
|  | En doordat we met al die dingen bezig zijn kijk eerst liep je nog wel eens vaker bij elkaar binnen dat is nu dat domeinmanagers moeilijker overzicht hebben over mensen omdat ze ook veel thuiswerken maar ja hoe gaat dat dan en hoe zit je dan gaat dat wel goed en. Ik vind dit fijner dan als wij het via teams hadden gedaan |
| Ja is ook zo |  |
|  | Je praat ook makkelijker en dan ja vind teams is veel afstandelijker, dus ik denk dat het ook moeilijk te pijlen is nu voor heel veel mensen van hoe gaat het met mijn mensen weet je wel |
| Ja en ze hebben natuurlijk ook meer onder hen vallen |  |
|  | Ja en je probeert contact te hebben dat doen ze hier dan wel dan krijg je weer een pakketje van dit of dat. Maar of dat echt werkt weet ik ook niet maar ze proberen wel in contact te blijven dat merk je wel maar ik vraag me af of dat op de juiste wijze bij de mensen ook aan komt op die manier zoals ze het willen |
| Ja |  |
|  | Maar weet je volgens mij heeft P&O X, die ken jij denk ik niet he, jullie hebben ook wel eens van die kannen water gezet op de dag van |
| Ja klopt |  |
|  | Jullie proberen wel als het de dag van is om dan boodschap van probeer dit of drink veel water |
| Ja dat is dus de duurzame inzetbaarheid groep volgens mij |  |
|  | Ja dat zou kunnen |
| Denk je dat dat helpt  |  |
|  | Uhm nou ik denk dat de mensen hier dan een beetje denken van ja snapje is leuk dat er iets gedaan wordt maar  |
| Ja  |  |
|  | Ja denk je niet |
| Ja, dan is dus de kunst van wat werkt er, als jij allemaal dingen gaat doen waarvan mensen denken van wat ben je nou aan het doen dan is het en tijdverspilling en geldverspilling. Dan kan je beter gelijk iets doen dat werkt |  |
|  | Ja maar hoe kom je daarachter, enquête misschien |
| Ja ik doe nu dit haha  |  |
|  | Ja dat snap ik hoeveel mensen heb je wel niet |
| Niet veel hoor 8-10 |  |
|  | Nou wil je nog meer van mij weten |
| Ja nog een vraag dan. Hoe kan de gemeente Goirle jou op weg hebben naar een betere vitaliteit, een gezondere levensstijl  |  |
|  | Nou ik zou mijn salaris dubbel verhogen maar dan wel controleren of ik aandacht besteed aan gezonde dingen hahaha |
| Hahaha ja kon dat maar he |  |
|  | Goh ja dat is eigenlijk een beetje waar we het net over hadden, ik ga geen fruit meer noemen.  |
| Zou er iets zijn waarvan jij echt denkt van ja daar zou ik gebruik van maken, dat zou me helpen |  |
|  | Ik zit gewoon even te denken, wat nou als je constant achter je computer zitten en er zou een pop up op je scherm komen van je moet nu even een rondje lopen of je moet nu even bewegen, dan heeft het weer fysiek te maken  |
| Ja maar ja dat is ook goed |  |
|  | Bestaat dat niet? Ja dat was met ik heb een keer een onlinecursus gedaan van ja je zit nu te lang. Misschien wel zoiets of ja pff ja weet je als je dan mentaal praat hoe doet een organisatie dat of het goed met je gaat en of het, oh man het is moeilijk |
| Hahaha |  |
|  | Dat je echt doordringt en dat je ja dat doe je denk ik alleen door het gesprek te voeren.  |
| Ja misschien is dat toch een goeie |  |
|  | Toch af en toe bij de mensen binnen te lopen van hoe gaat het hier controleren of er iets is, trek aan de bel. Dat gebeurde voorheen misschien meer dan nu. Omdat iedereen nu druk is en corona dat. En dan gewoon het gesprek voeren van wat heb je dan nodig of wat wil je. Maar ja daar is ook geen tijd voor ook. Dan zeggen jaja ik wil een fiets ding.  |
| Ja er moet gewoon iets te verzinnen zijn wat niet te veel geld kost |  |
|  | Ja maar alles kost geld als ik hier smoothies ga maken ja werkt dat, als je dan thuis vervolgens vijf hamburgers naar binnen ga werken niet ik noem maar wat haha |
| Ja dat is ook het lastige.  |  |
|  | Ja wat kan je doen |
| Ja misschien ook die bewustwording. Ja als je thuis hamburgers gaat eten als de organisatie zorgt voor bewustzijn |  |
|  | Ja je moet toch bij jezelf beginnen en de organisatie moet dat ondersteunen, toch de kracht van herhaling denk ik |
| Ja denk het wel.  |  |
|  | Misschien toch bij een koffieautomaat geconfronteerd wordt met iets of ja weet ik veel. Kijk je kan niet in de hal neer gaan zitten want als burgers ja dat gaat niet maar ja het is lastig denk ik. Heel veel mensen zeggen ook zoek het uit dat doe ik zelf wel of dat vind ik niet belangrijk of |
| Ja klopt, ben benieuwd of ik iets weet te verzinnen |  |
|  | Ja je hebt niet veel aan mij denk ik he |
| Nee dat is helemaal niet waar |  |
|  | Wat er ook mee te maken heeft misschien van als je achter je bureau zit deed P&O ook kijken van zit je goed achter je bureau, dat je een soort advies krijgt van hoe je moet zitten. We kijken ook flexplekken nu. |
| Ja werkhouding is ook heel belangrijk heeft er wel mee te maken |  |
|  | Ja want voorbeeld ik en mijn collega zitten dan aan hetzelfde bureau en dat wordt straks nog veel meer. Als mijn stoel dan al een stukje lager staat merk ik gelijk van dat ik rugpijn krijg dat mijn stoel verstelt moet worden. We hebben nu ook ouder bureaus die we met een hamer en een beitel moeten verhogen. Ja jullie hebben al goede bureaus |
| Oh ja ik hoorde inderdaad ook dat dat bij jullie niet is |  |
|  | Nee drie kwart van de bureaus gaat dadelijk allemaal weg en die kan je dan zelf in hoogte verstellen. Dat is ook een stukje bewustwording  |
| Ja klopt ik heb wel wat dingen gezien dat ze ook thuis werk plekken daar mee bezig zijn |  |
|  | Oké  |
| Dat er zo’n check is |  |
|  | Ja dat is wel goed dat dan vanuit P&O wordt aangeboden om iets voor je werkplek te kopen |
| Ja dat is ook verplicht volgens mij |  |
|  | Ja dat denk ik ook wel hoor |
| Dat is natuurlijk wel echt heel belangrijk als je niet goed zit en je werkt 10 jaar dan verpest je heel je lichaam |  |
|  | Ja precies dat  |
| Ja  |  |
|  | En zo is alles een stukje dat meetelt in je uiteindelijke vitaliteit  |
| Ja klopt speelt heel veel mee, ja wat ook meespeelt is dat je nu lang door moet werken tot je pensioen, daarom is het ook heel belangrijk om op jezelf te passen |  |
|  | Ja dat klopt. Vroeger ook he ik weet niet of dat nu nog mag maar heel veel mensen eten ook bij hun bureau |
| Ja maar dat is echt niet goed |  |
|  | Dat zijn ook van die dingen vroeger ging je als je even van je werkplek afgaat of even gaat lopen, sommige mensen gaan even over de Hovel winkelen of even in de kantine. Maar nu mag je natuurlijk niet met zoveel in de kantine.  |
| Dat vind ik echt erg ja dat is niet goed |  |
|  | Ja ik doe het ook wel eens |
| Ja ik ook altijd hier |  |
|  | Ik weet niet volgens mij heeft het een tijdje ook niet gemogen maar het is niet echt officieel bekend gemaakt maar ook corona proof dan he.je zit natuurlijk te werken en dan pak je een hap van je boterham weet je wel en dan ga je weer verder, waar moet je dan heen ja pff ja. Om te eten ja in de kantine kan je gaan zitten |
| Oh |  |
|  | He of soms zitten ze met een hele roep in de kantine te eten en in de zomer zitten ze dan lekker met het raam open dan kan je lekker zitten. |
| Ja |  |
|  | Of mensen gaan een stukje lopen nemen brood meer. Sommige mensen lopen naar de ah halen een maaltijdsalade en gaan hier weer eten. Ik heb geen idee |
| Nee |  |
|  | Ik zie heel vaak mensen bestek pakken en naar hun werkplek lopen dus ik denk dat ze daar eten |
| Ja ik denk het ook |  |
|  | Ik ga mijn postrondje weer lopen |
| Heel erg bedankt  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderzoeker** | **Respondent**  |
| Er zijn eerst een aantal vragen over vitaliteit om even een beeld te schetsen van hoe je daarin staat. Dan is de eerste vraag wat betekent vitaliteit volgens jou? |  |
|  | Uhm, ja daar heb ik natuurlijk net de definitie van gelezen. Maar ik eh vitaal is voor mij eh dat je je goed voelt, eh dat je lekker in je vel zit, dat je ja gemotiveerd bent om dingen te doen, dat je flexibel bent als er iets gebeurt, dat je ook makkelijker tot een oplossing of je makkelijk kan bewegen om een keer een andere weg te kiezen dan dat je misschien wel had gedacht te moeten kiezen, dat is eigenlijk vitaal. Dus eh ja je goed voelen, lekker in je vel en eh en flexibel kunnen zijn. |
| Oké, uh en hoe vitaal ben jij zelf vind je? |  |
|  | Ik denk dat ik zelf vrij vitaal ben, hahaha. En uhm ja ik beweeg me gewoon wel makkelijk ik stel me eigenlijk vrij flexibel op denk ik altijd. Ik kan makkelijk schakelen, ik moet wel zeggen ik zag net ook het woordje motivatie staan, dat vind ik soms in deze tijd een beetje moeilijk. Ik merk ook weer dat ik andere mensen nodig heb om uhm om het werk leuker te maken zeg maar. En eh dus dat speelt wel eens mee dat ik denk hm maar ik denk in de basis dat ik eh best wel vitaal ben. |
| Oké nou mooi ik ga straks nog verder op in hoor want ben heel benieuwd wat je daar allemaal aan doet en zo, uhm en wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers?  |  |
|  | Uhm ik het is een beetje ik twijfel een beetje maar volgens mij is het zo dat medewerkers heel veel ruimte krijgen. Heel veel ruimte om hun eigen werk te plannen, om eh goeie balans tussen werk en privé te hebben eh ondersteuning bieden ze ook in bijvoorbeeld wat we nu hebben gedaan die sessies, die stoom afblaas sessies. Ze maken dingen bespreekbaar. Tegelijkertijd denk ik dat het ook wel eens dat er heel weinig gedaan wordt. Omdat het zo ruim is en omdat medewerkers zoveel dat er zoveel open is dat medewerkers eigenlijk niet meer weten wat ze kunnen doen zeg maar. En ook ik denk je voelt je vitaal als je je eigen keuzes kunt maken. Of ja eigen keuzes maken draagt daar denk ik wel aan bij. Uhm maar soms wordt er zoveel opgelegd en zoveel gevraagd dat medewerkers die ruimte totaal niet meer voelen terwijl die ruimte er wel is dus dat is een beetje die balans. Ik weet niet of we die balans goed hebben dus ik denk dat er heel veel mogelijk is en heel veel gedaan wordt maar ik weet niet of de balans goed is. |
| Nee oké en wat denk je dan dat er nodig zou kunnen zijn om die balans dan goed te krijgen? |  |
|  | Uhm nou ik denk deels meer met medewerkers in gesprek echt die persoonlijke aandacht en ik denk ook uh keuzes maken en prioriteiten stellen. |
| Oké  |  |
|  | Meer zicht een beetje van wat er van ze verwacht wordt, ik denk dat ze daardoor dat dat wel positieve effect kan hebben op de vitaliteit van medewerkers en het gevoel van vitaliteit. |
| Ja oké want je zegt eigenlijk van ze krijgen eigenlijk heel veel ruimte uh maar aan de andere kant hebben ze het gevoel dat dat er niet helemaal is maar hoe komt dat dan, zeg maar ja. |  |
|  | Ja ik uhm ik vind dat dit heel moeilijk want ik heb altijd het idee van ja je kan ook zelf die regie nemen. En als je als het niet lukt of als je ziet dan kan je ook je eigen grens aangeven. En dan kan je bespreekbaar maken en dan kan je ook aangeven van tot hier en niet verder. Ik heb dit en dit nodig om uhm voor mezelf voor mijn gezondheid en ook om mijn werk goed te doen. En ik heb het idee dat dat niet in de cultuur zit dat dat niet in de mensen zit en dat mensen het ook heel moeilijk vinden om dat bespreekbaar te maken. |
| Oh ja dus eigenlijk ligt het probleem ergens bij toch ook een beetje bij het bewustzijn, dat je er wel over mag praten en dat je wel mag aangeven van hoe het met je gaat.  |  |
|  | Ja misschien zit het ook wel in dat medewerkers erg betrokken zijn en met veel passie in hun werk zitten en dat ze dan uhm eigenlijk pas te laat beseffen dat het gewoon te veel is of iets. Ja dat kan wel echt invloed hebben op je werk en de balans. |
| Ja klopt ook dat ze misschien gewoon heel loyaal zijn naar elkaar en naar de organisatie toe. Oké mooi uhm bij wie ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van vitaliteit? |  |
|  | Voor mijn gevoel ligt die bij de medewerker zelf die verantwoordelijkheid en uhm natuurlijk kan je daar als organisatie in faciliteren en ondersteunen maar hij ligt wel bij de medewerkers zelf. |
| Oké nou dat klinkt goed nou oké dan gaan we naar het kopje vermogen dus dan gaat het over het kunnen. En dan is de eerste vraag welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te kunnen nemen over je vitaliteit? Dus wat hebben mensen nodig om dat te kunnen want het lijkt dus een beetje dat het probleem daar ligt wat we tot nu toe hebben besproken. |  |
|  | Ik denk eh grenzen aangeven eh het goeie gesprek kunnen voeren, je kwetsbaar op kunnen stellen, eh eigen regie durven nemen, nee durven zeggen en dat allemaal wel met respect voor de situatie en voor elkaar. Dus uhm niet meteen uhm boos gefrustreerd eh de negatieve gevoelens of eh, maar gewoon op een gelijkwaardig niveau en gelijkwaardige manier met elkaar het gesprek over te gaan van hoe kunnen we nou oplossen en niet meteen zeggen dat kan niet opgelost kan worden of dat moet ik zelf doen. Nee het is altijd een mogelijkheid om het anders te doen. Dus meer die ruimte opzoeken. En dat gesprek erover aan gaan. |
| Oké ja klinkt wel goed en bezit jij deze capaciteiten? |  |
|  | Ja ik denk het wel |
| Haha |  |
|  | Hahaha is eigenlijk heel raar om over jezelf te zeggen. En natuurlijk ik heb ook wel eens dat het ff niet in balans is maar als dat ff is dan is dat niet zo erg. Maar als het heel voor lange tijd is dan uhm dan heeft dat wel invloed op hoe vitaal je bent en hoe je in je werk en hoe dat inspeelt op je motivatie en op je fysieke lijf. Dus ik denk ja ik denk dat ik dat heel goed aan kan geven en ik denk dat ik ook heel snel weer die balans weer. Ik denk dat ik ken mezelf ook vrij goed dus dan uhm ja. |
| Ja dus grenzen aangeven en zo dat uhm dat doe jij ook wel echt als het zover is? |  |
|  | Ja ik vind dat wel ook wel eens moeilijk hoor maar eh ik heb dat wel geleerd om dat wel te doen ja. |
| Ja oké mooi uhm ja wat doe je zoal om fysiek vitaal te zijn, en dan ja bijvoorbeeld qua beweging? |  |
|  | Sporten uhm gewoon wandelen met de kinderen naar buiten, gewoon lekker ja dingen doen. |
| Doe je een bepaalde sport? |  |
|  | Op dit moment loop ik hard en ik het is wel even geleden maar ik roei in principe ook ik heb zelf een roeiapparaat en uhm dat probeer ik dan twee avonden in de week. Nu we een huis aan het bouwen zijn is het allemaal wat minder maar hahaha dat probeer ik wel te doen. |
| Doe je ook echt roeien bij een vereniging ofzo? |  |
|  | Nee dat niet nee echt op de hometrainer zeg maar. |
| Oké en uhm qua voeding  |  |
|  | Ja door de week probeer ik altijd gezond te eten en gezond te drinken en zo. En in het weekend hou ik wel van een wijntje en een borrel, borrelplank en eh ja dus eh zo hoop ik zo probeer ik die balans te zoeken zeg maar. |
| Ja uiteindelijk als dat werkt is het gewoon gezond lijkt mij in ieder geval, weet ik natuurlijk ook niet het fijne van haha. En qua ontspanning, wat doe je daarvoor om echt rust te krijgen? |  |
|  | Voor mij is dat toch wel ff naar buiten, wandelen, eh gewoon ff lekker kop theedrinken boekje lezen. Ja ja of gewoon even met vriendinnen afspreken dat soort dingen. |
| Ja en heb je verder nog iets van hobby’s ofzo? |  |
|  | Uhm nee ik heb niet zo heel veel hobby’s ik ja ik zit gewoon vol met alles met werk nou ja nou ja nee, nee gewoon lekker leuk spelletjes spelen met de kinderen heel basaal eigenlijk maar gewoon tijd voor elkaar hebben en eh, misschien dingen doen dat is eigenlijk het belangrijkste voor mij. |
| Nee maar dat is ook gewoon goed dat kan ook eigenlijk he, mensen hoeven niet altijd hobby’s te hebben maar voor sommige kan het wel helpen om echt eh rust te nemen ofzo. Dus ja maar ja zoals jij en ook ik die doen dat op een andere manier. Gewoon leuke dingen doen met mensen en gezin, dat is alleen maar leuk. En het mentale aspect, want dat is er natuurlijk ook, dat is altijd iets lastiger bij te komen, maar ervaar je wel eens werkdruk? |  |
|  | Ja ik ervaar wel eens ooit werkdruk maar uhm zolang dat niet van lange duur is en constant vind ik het goed te hebben zeg maar. En uhm nee ik ben iemand die rust en snelheid nodig heeft in het werk dus ik heb soms even tijd nodig om dingen uit te denken en een beetje richting te bepalen en vervolgens als ik dat weet kan ik heel snel handelen en schakelen en werken. En ik merk dat dat zo ook goed voor mij werkt dus dan als ik de tijd heb om even rust te hebben even alles te overzien dan kan ik daarna ook gewoon weer ja snel van slag, rennen bijvoorbeeld om alles voor elkaar te krijgen. Dus dat is voor mij heel belangrijk om dat in te bouwen, soms blok ik gewoon even in mijn agenda en dan heb ik gewoon even de tijd om na te denken, gewoon even niks te doen en dan komen er bij mij weer ideeën om vervolgens weer mee door te gaan |
| Nou als dat werkt dan klinkt het wel gewoon dan kan je daar inderdaad zelf wel gewoon richting aan geven. |  |
|  | Ja |
| Oké en hoe is het nu met de werkdruk gesteld op dit moment? |  |
|  | Uhm ja het is druk en het is vol maar ik heb wel het overzicht en ik heb wel het idee dat ik gewoon eh de tijd die ja die nodig is om iets gewoon voldoende te doen dat dat gewoon lukt, dus in die zin denk ik dat het nu gewoon gezonde werkdruk is.  |
| Oh ja nee oké goed, uhm en hoe is je werk privé balans? |  |
|  | Ja die is goed ik uhm ja wat dat betreft heel veel mensen vinden thuis werken niet fijn maar voor mij is het ik vind het ideaal. Want ik eh ja je hebt gewoon eh ‘s ochtends niet de stress om op je werk te komen maar je kan wel op tijd beginnen ondanks dat ik de kinderen naar school breng. Ja en ‘s avonds eh kan ik nog dingen afronden, hoef ik niet na te denken oeh welke files of ben ik wel op tijd nee ik kan zelfs nog iets langer doorwerken om vervolgens toch nog op tijd de kinderen, ja dat geeft mij heel veel rust en daardoor is die werk en privé balans voor mij nu heel fijn. Ja. |
| Ja en want eh je bent natuurlijk heel veel thuis gaan werken en dus dan kan het natuurlijk wel zijn dat het echt nog meer in elkaar overloopt. |  |
|  | Ja ik heb daar geen last van. |
| Nee |  |
|  | Nee |
| Oké |  |
|  | Nee en ik als ik gewoon aan het werk ben dan ben ik aan het werk, en ja natuurlijk doe ik wel eens de voordeur open of denk ik ff van ik doe dit even tussendoor. |
| Oh ja maar ja eigenlijk een uitvinding voor jou |  |
|  | Ja voor mij is het wel prettig ja hahaha |
| Ja |  |
|  | Ja en ik ben heel benieuwd hoe we het straks gaan doen als we meer hybride gaan werken, want deze week ben ik nog veel thuis maar volgende week heb ik alweer afspraken. Allemaal weer op kantoor en ik zat al even te kijken van oh oké dan heb ik eigenlijk gewoon vier dagen weer afspraken op kantoor dus dan ga je alweer zitten met die reistijd en die druk van op tijd ergens zijn uhm. Uh hoe doe ik het met uhm de online afspraken hoe ga ik dat op kantoor dus ik ja dat is nog wel even dat je denkt oké hoe gaat dat in elkaar passen. |
| Heb je dan vanaf volgende week echt vaker weer dat je weer op kantoor bent of? |  |
|  | Ja dat is eigenlijk toeval, dat zijn een paar bestuurlijke overleggen met bestuurders die dan toch weer fysiek zijn dus ja van die schrijfsessies voor de jaarrekening denk ik ja oké dus uhm nou ja we gaan wel kijken hoe het loopt. |
| Ja het is ook wel nu als je bijvoorbeeld een halve dag zo naar kantoor gaat ik vind dat zelf ook wel dan reis je midden in je werk dag ofzo dat vind ik ook wel nieuw ofzo. |  |
|  | Ja klopt  |
| Het hoort er tegenwoordig bij. |  |
|  | Ja het hoort erbij dus dat is maar het is nog wel even zoeken met elkaar en kan je dan ook zegen van eh ja en hoe gaan we dat creëren kan je ook zeggen van goh die bijeenkomst is fysiek en ik sluit online aan want dat past toch beter. |
| Ja maar dat blijft toch lastig ofzo vind ik met uhm, ja.  |  |
|  | Klopt maar daar moeten we wel met elkaar mee leren om gaan want anders dan uhm anders ga je elkaar echt gek maken. |
| Ja klopt want als dat voor een persoon beter uitkomt is dat voor die persoon wel vitaliteit gezien eigenlijk wel beter. |  |
|  | Ja  |
| Uhm maar ik weet niet heb je ooit al eens zo’n meeting gehad dat een deel op een scherm zit en een deel fysiek? |  |
|  | Ja  |
| En hoe gaat dat? |  |
|  | Ja ik vind het heel prettig, ik zit bijna wekelijks bij het MT, en het MT heeft heel lang gewoon fysiek vergaderd. En dan sloot ik online aan. En voor werksessies is het niet ideaal, maar ik vind voor even bijpraten of even sparren of even de lijn uitzetten of planningen bespreken dan kan dat prima. Voor gewoon werkoverleggen kan dat echt prima. Als je echt een brainstorm of creatieve sessie of echt een project ja dan startup ofzo. Ja trouwens ik heb bijvoorbeeld een project gedraaid, projectmatig creëren met de drie gemeenten. En uhm dat projectteam is gewoon vanaf het begin tot het eind nooit fysiek bij elkaar geweest, alleen maar online. En dat was echt een fantastisch team, we konden elkaar makkelijk vinden, goede resultaten opgeleverd het ging super goed dus ja ik denk dat je als je het gewoon goed doet met elkaar online dan heb je gewoon ook heel veel kracht met elkaar gewoon op afstand. |
| Ja klopt dat is wel als je met z’n allen daar zo in staat dan uhm zorgt het juist voor een misschien een eenheid ofzo dus dat is wel leuk. |  |
|  | Ja |
| Oké dat was dan eigenlijk het vermogen, dus dat ging over capaciteiten fysiek en mentaal, dus dan nu de houding dus dat gaat over het bewustzijn. Wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een organisatie? |  |
|  | Ja ik denk dat dat echt heel groot belang is want uhm ja vooral bij een gemeente zijn mensen het kapitaal. Dus wij zijn gewoon helemaal afhankelijk van onze mensen en zonder die mensen en als die zich niet prettig voelen dan krijgen we ook geen goeie resultaten en kunnen we ook niet met elkaar de ontwikkelingen aan waar we voor staan. Dus ik denk dat vitaliteit echt een hele belangrijke eh hoe noem je het eigenlijk. Ja bijna competentie is van de organisatie. |
| Ja eigenlijk soort van vereiste bijna ja het is wel heel belangrijk ja oké. En wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een individu, dus voor jezelf of voor een medewerker? |  |
|  | Nou ik denk dat het heel goed is om een beetje lucht in het systeem te krijgen, lucht betekent ook dat je zelf lucht moet hebben. En uhm als je zelf te hoge druk ervaart niet meer flexibel kunt zijn en vastzit in patronen, denkwijze en uhm dat je motivatie eigenlijk is ik moet leveren. In plaats van ik vind het fijn om hier mee bezig te zijn en ik draag bij. Dan zit er geen lucht in en ik denk die lucht die je nodig hebt om je balans te hebben om je goed te voelen om je motivatie te hebben en het leuk te vinden. Ik denk dat dat echt heel erg belangrijk is. En dat je daarmee ook dat dat ook het belang is van vitaal zijn.  |
| Oh ja  |  |
|  | Die lucht die uhm die zorgt ervoor dat je eh open staat voor nieuwe dingen, eh dat je makkelijker met problemen of uitdagingen om gaat en ik denk dat we dat heel erg nodig hebben. |
| Ja dat is ook zo oké hoe belangrijk is het voor jezelf om zelf de regie te nemen over jouw vitaliteit? |  |
|  | Ja voor mij is dat heel belangrijk want niemand die dat voor je kan doen en jij voelt zelf het beste hoe het met je gaat. En uhm en ja ik denk dat je vooral heel eerlijk moet zijn naar jezelf en dan kan je ook het beste leveren. Thuis maar ook op het werk. |
| Ja oké dat klinkt goed, uhm ja en in hoeverre voel jij je dan zelf verantwoordelijk over je vitaliteit? |  |
|  | Ik voel me daar heel verantwoordelijk voor want ik weet je als het met mij niet goed gaat ik voel dat meteen ik voel dat aan mijn lijf ik voel dat overal. En uhm ja nee en je merkt ik merk bijvoorbeeld gewoon ik kan dan gewoon minder hebben. Dus dan schiet je wat vaker uit de bocht dus dan denk ik oké ik moet wat gas terug nemen ik moet even weer kijken wat ik nodig heb om weer even die rust te krijgen zeg maar die ik nodig heb om weer door te kunnen gaan dus uhm ja op die manier. Ik denk dat je daar ik denk dat niemand anders daar zo verantwoordelijk voor is dan jij zelf, de ander kan dat niet. Nee |
| Nee klopt ik hoor nu inderdaad dat jij jezelf goed kent, denk je dat dat bij iedereen zo is? |  |
|  | Nee dat denk ik niet dat denk ik niet. Nee dus in die zin heb je als organisatie ook een verantwoordelijkheid he je hebt natuurlijk een verantwoordelijkheid om prioriteiten te stellen om te kijken of het werk wel bij de juiste mensen ligt, om te kijken of de teams wel functioneren als domeinmanagers dus als werknemer heb je wel een verantwoordelijkheid maar aan de andere kant heb je als organisatie ook de verantwoordelijkheid om die professionals hun werk te laten doen. Dus dat is de andere kant dus dat is ook wat ik aan het begin zei van als het te veel ruimte is dan is het ook niet goed.  |
| Nee  |  |
|  | Dus dan moet er wel richting, kaders dan moet wel de organisatie moet goed ingericht zijn, je moet op je team op aan kunnen dat als er iets is en als je het aangeeft dat er dan ook iets mee gedaan kan worden.  |
| Ja  |  |
|  | En dat is wel verantwoordelijkheid van de organisatie  |
| Ja zeker, oké uhm ja de vraag heb ik nu hoe belangrijk is vitaliteit voor jou maar dat heb ik op zich wel redelijk gevraagd, dat je er wel mee bezig bent. Beweging voeding ontspanning heb ik ook gevraagd en wat doe je eraan om vitaal te zijn heb ik ook al gevraagd toch of heb je daar nog iets aan toe te voegen? |  |
|  | Nee eigenlijk niet nee. |
| Dan ik durf dus dat gaat echt over doorzettingsvermogen en proactief handelen waar jij het ook al een beet je over hebt gehad, sta je het jezelf toe om eigen regie te nemen over je vitaliteit? En dan voor de omgeving, dus uhm bijvoorbeeld voor je team of sta je het jezelf toe om die tijd of ruimte voor jezelf te nemen en zo?  |  |
|  | Ja, ja, dat doe ik en ik uh ja weet je ik vind ook dat je jezelf te kort doet als je dat niet doet en ik zie dat bij heel veel mensen in de organisatie dan denk ik ja waar maak je je nou zo druk om? Ik bedoel gaan er mensen dood, nee. Kan het morgen, ja. Moet je dan iets regelen, ja dat klopt. Moet je goed communiceren met je collega’s. Maar er is gewoon heel veel mogelijk. Mensen zitten soms een beetje op slot omdat ze denken dat het niet kan maar als je gewoon om denkt kan het gewoon. Waarom zou het niet kunnen. Dus uhm.  |
| Heb jij een voorbeeld van zo’n situatie waarin jij dat dan wel gewoon eh aangeeft en zo |  |
|  | Nou ja ik uhm ik werk natuurlijk heel veel met het MT en de organisatieontwikkeling, en soms heb ik het idee dat ik meer alleen bezig ben dan dat we amen bezig zijn. Dan merk ik aan mezelf dat ik daarop leegloop, dat ik geen energie daarvan krijg dat mijn motivatie daalt. Dan geef ik dat wel terug aan het MT van ja wat gebeurt hier nou en wie is daarvoor verantwoordelijk. Wat verwachten jullie nu van mij want ik heb het gevoel dat. Dus dan geef ik dat wel terug ja |
| En dan gaan ze daar ook wel echt in mee van oh je hebt gelijk en we kunnen dit beter doen |  |
|  | Ja dus eh ja nee ik geef dat echt wel terug want anders kan ik mijn werk ook niet doen dus dan uhm ik uh we moeten het samen doen dus ik vind dat wel echt even een belangrijke randvoorwaarde zeg maar. En als ik daarvoor sta, als ik iets dan moet dat ook gewoon bespreekbaar zijn. Maar ja goed ik weet ook wel dat heel veel mensen er niet zo in staan en dat heel veel mensen de vaardigheden niet hebben om hetgeen wat ze die om dat te bespreken. Dat zie ik ook bij ons dat er heel veel mensen zijn die gewoon niet het goede gesprek kunnen voeren met collega’s omdat ze heel hoog in de emotie zitten. Dat is denk ik wel nodig om. Dus ja nee dat is echt heel belangrijk om dat goede gesprek te voeren en met elkaar te bespreken wat nodig is |
| En het goede gesprek daar bedoel je een open gesprek mee met je collega’s of is dat echt iets wat bij de gemeente is |  |
|  | Nee gewoon echt een open gesprek met de collega’s van jongens ik loop hier en hiertegen aan. Ik heb daar echt heel erg last van hoe kunnen we hier nou mee om gaan, hoe kunnen we dit beteren of hoe kunnen we prioriteiten stellen of hoe kunnen we de keuzes maken of kan iemand anders dit even van mij overnemen want het is heel veel en ik merk nu dat er gewoon heel weinig ruimte en lucht is om überhaupt dat gesprek te voeren.  |
| Ja |  |
|  | Met elkaar. En dat is gewoon nodig om met elkaar te werken in beweging te komen en vitaal te blijven.  |
| Ja en vind je dat dan eigenlijk iets wat je met je team moet doen of wat de leidinggevende moet doen |  |
|  | Uh met het team en als het niet lukt met de leidinggevende  |
| Oh ja oké, uhm ja in hoeverre heb jij eigenlijk autonomie binnen je werk |  |
|  | Oh heel veel |
| Ja |  |
|  | Ja ik heb heel veel autonomie in het werk. Natuurlijk binnen de kaders en binnen de opdracht die ik heb. Maar ja als ik dingen bespreek met het MT dan kunnen we op die manier de lijn uitzetten en dan heb ik heel veel vrijheden in mijn werk. Ja  |
| Ja dus ook als je bijvoorbeeld een keuze of verandering wil inbrengen of een beslissing wil maken dan is dat voor jou wel makkelijk in te brengen en dan wordt er ook geluisterd? |  |
|  | Ja er wordt naar geluisterd en er wordt afgewogen van wel of niet of misschien een beetje zo een beetje zo. En die keuze kan ik zelf ook nog maken ja |
| Ja het is natuurlijk ook jouw functie dat wel veel veranderingen daardoor |  |
|  | Ja  |
| Hoe denk je dat het in de rest van de organisatie zit met de autonomie. |  |
|  | Ik vind dat heel moeilijk, ik vind dat echt wel moeilijk, ik denk dat het overal zit en natuurlijk overal wel in andere mate maar ik denk dat er heel veel autonomie heerst en maar soms gaat het ook te ver omdat dan eigen koninkrijkjes zijn en dat er dan verbinding mist. Dus dat mensen echt meer hun eigen eiland aan het bewaken zijn dan dat ze de samenwerking op zoeken en de richting van de organisatie vasthouden dus dan gaat dan vind ik de autonomie bijna negatief gewoon. Zeg maar |
| Ja dat snap ik. Ja dat moet eigenlijk ook gewoon afkadering voor zijn. |  |
|  | Ja  |
| Oké, oké dan gaan we al naar cultuur. Uhm wat is volgens jou de rol van het team of directe collega’s in elkaars vitaliteit. We hebben het er al een beetje over gehad, het goede gesprek |  |
|  | Ik vind de rol van het team heel belangrijk, ja ik denk alleen dat we daar bij ons nog niet heel goed in vulling aan geven omdat die teams nog heel veel begeleiding daarin nodig hebben. Ik denk dat er nog niet maar weet je dat is meer mijn gevoel dan dat ik het zeker weet. Maar ik denk dat we heel daar nog heel veel stappen in te zetten hebben. Ik denk dat we echt nog moeten kijken naar hoe de teams functioneren, hoe dat dat ehm. Efficiënt kan hoe ze elkaar kunnen aanvullen in de teams. En dat je dan ook makkelijker met elkaar problemen kunt gaan oplossen of uitdagingen aan kunt gaan.  |
| Ja ik denk inderdaad at je dat wel goed formuleert, wat is volgens jou het effect van de cultuur of de sfeer, ik zal eerst even vragen wat is volgens jou de sfeer of de cultuur van de organisatie |  |
|  | Ja ik vind het een hele informele organisatie mensen kennen elkaar, we willen elkaar echt wel helpen, tot een bepaalde hoogte vind ik altijd wel. Als het moeilijk of veel wordt dan zijn ze toch van behouden. En ehm ik vind wel dat er de laatste tijd vind ik soms ook wel een beetje hard worden. Mensen toch wel wat frustraties hebben hier en daar. Dus ik ja hoe zal ik het omschrijven. Ja ik denk toch nog wel dat we een beetje die familiecultuur hebben hoor, dat je echt wel ehm. Ja dat mensen eh veel doen om de lieve vrede te behouden. En eh het moeilijk vinden om dingen bespreekbaar te maken. En vooral voor de relatie gaan en minder. En bijna minder voor het resultaat. Ik vind het een beetje gevaarlijk om het t e zeggen maar soms denk ik dat de relatie belangrijker wordt gevonden dan het resultaat. |
| Maar dat is natuurlijk niet de bedoeling of vind je dat goed of |  |
|  | Nou ja ik vind dat je eigenlijk eh, je werk en de relatie moet je eigenlijk los van elkaar kunnen zien, en als ik als ik eh goed met iemand kan vinden maar hij doet zijn werk niet goed. Dan moet ik eigenlijk wel kunnen zeggen van goh dit had je anders moeten doen of goh dit is niet prettig waarom heb je dit zo gedaan? En dat wordt niet gedaan |
| Nee maar dat is ook iets waar jullie mee bezig zijn toch uiteindelijk dat de teams ook zeg maar op dat gebied zelf  |  |
|  | Ja dat is wel de bedoeling ja |
| Ja daar is inderdaad nog wat stappen in te zetten. En vitaliteit komt daar dan bij, ok interessant eh en wat is de sfeer in jullie team? Is dat hetzelfde of  |  |
|  | Ja open, informeel, ik denk dat binnen team X, ja ik denk dat we daar best wel een goed weten dat we ook echt wel aan kunnen geven van goh kunnen we het anders doen of dit kan beter of hoe. Dus ik denk dat daar ik denk dat we daar echt wel al eh flinke stappen aan het zetten zijn. En ehm ja daar zitten ook wel types die zo vooruitstrevend zijn die wel hun woordje klaar hebben, die ook weten hoe dingen gebracht moeten worden, die ook gewend zijn om met veel autonomie en zelfstandigheid aan de slag te gaan dus ik, ja. Wat daar beter kan is kijken naar de verbinding en elkaar versterken omdat we soms toch wel een beetje uit gaan van een eigen opgave, en een eigen. Maar daar zijn we wel mee bezig dus ik heb wel het idee dat het daar ja een hoge mate van zelforganisatie al wel aanwezig is zeg maar.  |
| En is dat verandert in de afgelopen tijd. Hebben jullie dat zelf verbetert of was het altijd al een beetje zo? |  |
|  | Nou we hebben wel een paar sessies gehad ook om elkaar beter te leren kennen en elkaar de drijfveren van elkaar en hoe we in elkaar zitten en wat we belangrijk vinden in het werk. En dat heeft ons wel dichter bij elkaar gebracht, dat maakt het ook makkelijker om dingen bespreekbaar te maken, of dingen aan een ander te vragen of elkaar even makkelijk te bellen. Dus we zijn al minder, we zijn meer als een team en minder langs elkaar heen aan het werken met onze aparte opgave. Dus daar zijn we nog steeds mee aan het werk |
| Ja ik denk ook wel dat dat belangrijk is voor een team dat je start bij elkaar kennen en weten wat je goede en minder goede punten zijn, dan kan je natuurlijk als team daar gebruik van maken.  |  |
|  | Ja |
| Oké, en over de sfeer van de hele organisatie, is die veranderd in bepaalde tijden of is die ook hetzelfde gebleven?  |  |
|  | Ik vind dat op dit moment echt moeilijk om te zeggen omdat we dus allemaal zo van afstand werken |
| Ja maar ja dat kan natuurlijk ook iets doen voor de sfeer |  |
|  | Ja ik denk ja het is wel ik vind het wel allemaal een beetje individueler geworden en, daardoor heb ik ook wel het idee soms dat het wel hard wordt, dat het gewoon ja wat heb ik daaraan of waarom of moet ik daar iets mee of dat soort dingen hoor ik wel. En wie is daar dan van en allemaal van dat soort en dan niet op de constructieve manier echt gewoon aanval kiezen en daarvan denk ik wel eens ooit moet dat op deze manier en deze toon? Dus dat idee heb ik wel dat dat veranderd is |
| Ja dat is misschien ook inderdaad omdat je allemaal minder contact met elkaar hebt, je loopt natuurlijk ook niet allemaal zo maar even binnen bij elkaar |  |
|  | Nee, je hebt je mist toch het praatje bij de koffieautomaat en waardoor je meer begrip voor elkaar hebt of waardoor je toch even die ene vraag wel stelt die je nu niet stelt.  |
| Oké, dat was eigenlijk al cultuur dus dan gaan we nu naar de laatste en dat is faciliteiten. Hoeveel informatie en uitleg krijg je over vitaliteit van de organisatie? |  |
|  | Hm ja ik kan me niet zo een stempel op heel veel dingen drukken maar ik volgens mij zit het overal in verweven. Als je praat met je leidinggevende als je op het oranjeplein kijkt, als je praat met een P&O adviseur. Volgens mij zit het overal in verweven en proberen we op die manier daarnaar te kijken en ook wel in overleggen om te kijken van oké kan het nu of moet het een andere keer. Ja dat soort dingen zie je daar wel mee bezig zijn maar het is niet van dit en dit en dit doen we voor vitaliteit. Ja die stoom afblaas sessies bijvoorbeeld wel.  |
| Ja zou er meer informatie moeten zijn? Vanuit de organisatie? |  |
|  | Ja misschien wel misschien wel om mensen over de drempel heen te helpen en echt ook hun eigen rol en de rol van de organisatie duidelijker te krijgen. Ja dat zou ik denk dat jawel want6 ik denk. Uitgaande van mezelf ik hoef niet meer informatie maar ik denk dat als ik kijk naar de organisatie zou het denk ik wel goed zijn. |
| Ja oké het is natuurlijk inderdaad veel mensen zeggen van ik hoef niet per se die informatie te krijgen want ik ben vitaal en als ik het nodig heb vraag ik het zelf wel. Maar ik weet zeg maar niet of dat zo bij iedereen geld, denk het niet |  |
|  | Nee ik denk juist de mensen die het nodig hebben die gaan daar niet om vragen en de mensen die het niet nodig hebben die hebben die informatie niet nodig dus ik denk. En dat is dan de verantwoordelijkheid van de organisatie dat je dat dus moet faciliteren voor de mensen die het nodig hebben. |
| En hoe zit het dan bijvoorbeeld met de werkhouding, dat is natuurlijk ook een onderdeel, eh bijvoorbeeld je thuiswerplek zit je daar gewoon goed? |  |
|  | Ja ik heb een goeie bureaustoel en een zit sta bureau dus ik heb gewoon goed voor mezelf gezorgd zegt maar.  |
|  Ja dat is wel belangrijk, ja toch |  |
|  | Ja daarom dus dat ja maar daar heb ik ook al veel met X over gesproken want iedereen zit daar heel anders in en ik heb misschien ook makkelijk praten en de positie om het goed te regelen, en niet iedereen heeft dat misschien. Dus daar is natuurlijk wel verschil in.  |
| Ja klopt en dan  |  |
|  | En daar moet ook begrip voor zijn |
| Ja dat is ook wel zo natuurlijk, ja het is natuurlijk wel die vergoeding is er maar ja het is lastig omdat het nu allemaal zo nieuw is. |  |
|  | Ja kijk en iedereen heeft iets anders nodig de een is al tevreden met een laptop en zit graag aan de keukentafel en de ander die heeft iets heel anders nodig ja. Dat is niet Arbo proof maar als je daardoor wel gewoon goed werk kunt leveren en prima ja dat vind ik moet je dan alles dichttimmeren en zeggen ja je moet helemaal volgens de Arbo en dit en dat ja dat weet ik, voor mij mogen we best die ruimte opzoeken.  |
| Oké en ja hoe doe jij het met pauzes, pauze nemen, neem je wel pauze, eet je tussendoor of |  |
|  | Ja ik eet vaak tussendoor maar ik heb een hond dus ik ga wel naar buiten tussendoor. Dus ik wandel wel en dat is gewoon heel fijn en ja dat zorgt er wel voor dat je toch even in beweging bent even van je plek af bent en dan smeer ik daarna mijn boterham en dan ga ik gewoon weer verder met werken. Dus in die zin heb ik wel gewoon pauze |
| Dat was even een vraag tussendoor. Vind je dat de gemeente Goirle genoeg aandacht besteed aan vitaliteit van de medewerkers? Ook wel een beetje besproken |  |
|  | Ik het eerste jaar van de coronacrisis was dat veel, kwam dat veel terug en was het meer in gesprekken op oranjeplein en dergelijke, ik merk dat het nu wel wat minder is. Dat we nu weer minder aandacht investeren terwijl we echt wel denk ik kijken naar die werkdruk en wat kunnen we daarmee, maar ik weet niet wat we de domeinmanagers precies doen en wat ze bespreken met de mensen, ik heb het idee dat er meer aandacht voor zou mogen zijn.  |
| Oké uhm ja hoeveel ruimte krijg jij van de organisatie om jouw vitaliteit te verhogen, hebben we het eigenlijk ook al over gehad, en wat vind je van deze ruimte. Ja hebben we het over gehad want jij zegt dat er wel veel ruimte is maar dat niet iedereen dat weet ofzo |  |
|  | Ik denk niet dat iedereen die ruimte pakt |
| Ja dat ja |  |
|  | Ja en ook niet de ruimte voelt om hem te pakken. En daar zie ik een rol voor de domeinmanagers, voor de leidinggevende |
| Ja oké, en hoe kan de, ja dan heb ik eerst even de vraag van wat kan de gemeente Goirle eraan doen om dat te verbeteren dus niet voor jou specifiek maar voor de mensen die die ruimte niet pakken |  |
|  | Ja ik denk echt aandacht voor het individu en aandacht voor de teams. Echt kijken wat speelt er en wat hebben ze nodig. Meer tijd meer richting die kaders meegeven, keuzes maken in wat gaan we nu doen dus voor mij zit dat wel echt meer in het randvoorwaarden, de richting die de organisatie en echt gesprekken met medewerkers, echt de oprechte aandacht  |
| Oké en hoe kunnen ze jou op weg helpen naar een gezondere levensstijl of een betere vitaliteit? |  |
|  | Ik denk dat ik dat vooral zelf moet doen. denk ik ja. Kijk ik zou best ‘s ochtends willen hardlopen maar ja haha. Dat moet ik dan zelf inplannen, dan moet ik ga woon een half uur in mijn agenda blokken maar ja goed dat kan. Maar goed ja weet je dus ik moet daar zelf regie als ik dat wil en als ik daar gemotiveerd dan moet ik dat zelf doen, ik den niet voor mij op dit moment hoeft de organisatie daar niet heel veel in te doen.  |
| Nee oké, nou dat waren mijn vragen dus dat was het dan. Ik vond het heel leuk in ieder geval.  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderzoeker** | **Respondent**  |
| Dan begin ik met wat algemene vragen over vitaliteit. Dan is de eerste vraag wat betekent het woord vitaliteit volgens jou? |  |
|  | Uhm vitaliteit vind ik wel iets positiefs in zich hebben, dus iets met veerkracht, energie gezond, je gezond voelen, mentaal maar ook lichamelijk, dat is een beetje wat ik er onder versta. |
| En hoe vitaal ben jij vindt je zelf |  |
|  | Haha dat is een hele goeie vraag, en ook een hele gewaagde vind ik wel. Nou uhm ik voel me niet 100% vitaal moet ik zeggen, ik eh ik sta wel heel fit, positief in het leven dus ik ja. Ik denk we dat ik met moeilijke dingen om kan gaan, ik vind wel dat met deze dan krijg je toch wel die corona situatie, vind ik wel hele grote invloed hebben. Ik probeer zo goed mogelijk door te gaan maar wat je bijvoorbeeld mist is nu het sporten, dat is ook weer iets waardoor je vitaal wordt zeg maar en vitaal blijft, vanavond mag ik weer voor de eerste keer sporten dus daar heb ik zin in. Ik had natuurlijk tussendoor ook kunnen gaan harlo9pen en dat soort dingen maar je werkt dat dat toch een beetje weg zakt na een bepaalde tijd. En ik vind dat die balans er dan ook wel moet zijn, die balans tussen ja je werk, je privéleven, maar ook ja hoe voel je je en ja daar draagt dan eigenlijk alles aan bij he dat is het hoeft niet allemaal he positief te verlopen in het leven maar het is meer de veerkracht van hoe ga je daarmee om als er dingen gebeuren en ja dubbel gevoel bijvoorbeeld met sporten kan je weer lekker je hoofd leeg maken en weer vooruit dus he, de ik vind ook dat het de afgelopen tijd door corona heel druk is geweest op het werk of ja dat is dan extra natuurlijk he maar door onze manier van werken is het ook heel erg druk geweest. En nog steeds op het werk dus de. Het takenpakket wat er ligt is gewoon enorm groot en ik heb ook gemerkt dat de herstelmomenten gewoon spaarzaam zijn zeg maar, dus dat het niet, dat ze niet zo heel veel mogelijkheden zijn om te herstellen tussendoor en volgens mij heb je ook herstelmomenten nodig om vitaal te blijven. |
| Ja dus dan bedoel je ook weekenden en zo en avonden van dat dat dan eigenlijk te weinig is in verhouding  |  |
|  | Ja maar ook het werk zeg maar, dus ook dat er even de mogelijkheid is om eventjes pas op de plaats dingen te bekijken, dingen te overleggen, dingen te bespreken, en ehm, de workload is best wel groot, ja hoe je altijd maar weer aan staat en door gaat gedurende je, he de uren dat je werken moet maar ook, maar ja dat je ook dus zeg maar overuren dan maakt om alles rond te krijgen. Ja en dan mis ik wel een beetje het herstel of de mogelijkheid om te herstellen. Uh herstel is in mijn beleving eventjes achteroverleunen en even kijken naar he vanaf een afstandje naar het gene wat je gedaan hebt, uh stukje kwaliteit leveren. Eventjes met he collega’s het er over hebben dat is ook lastig want iedereen heeft het druk dus het is moeilijk om even aan collega’s te vragen om even mee te denken, mee te lezen, mee te schrijven dat soort dingen. En dus ik merk wel dat dat ook iets doet met je vitaliteit. |
| Ja, heeft natuurlijk ook alles mee te maken.  |  |
|  | Ja |
| Ja uiteindelijk ehm, ja is de vraag van hoe kunnen we dit eigenlijk beter doen? Dus heb je daar al een idee over van wat kan ik nou toch doen om dit voor mezelf beter te maken? |  |
|  | Ehm, ik heb wel wat meer nu dat ik eh toch prioriteiten stel en dat ik ook mijn dagindeling zelf wel wat meer bepaald dus meer de regie nemen over je eigen dagindeling. Door het thuis werken is het ook nogal makkelijk om he ja dingen bij iemand anders over de schutting te gooien, zelf krijg je ook he bijvoorbeeld mailtjes binnen waarvan je het gevoel hebt van moet ik meteen gaan reageren, dat is zeg maar urgent of he hoofdzakelijk, dat hoeft nu. Terwijl dat is eigenlijk heel raar want dan bepaalt iemand anders jouw agenda. Ik probeer veel meer voor mezelf, en dat doe ik ook bijvoorbeeld via outlook, veel duidelijker een planning te maken van nou dit is hetgeen wat ik moet doen. Ik heb ook best veel deadlines die ik halen moet, en he bijvoorbeeld voor juridische zaken of voor een rapport dat op een bepaalde datum klaar moet zijn, of van de werkintreding van de omgevingswet, dat zijn even drie he toch best wel grote projecten waar ik aan werk. En ehm om die te termijnen te kunnen halen moet je toch best wel een planning maken zeg maar, dus eh ik probeer wel voor mezelf, eh door met een lijstje te werken en tijd te maken zeg maar om daar zo veel mogelijk aan te houden. En dan andere kwesties die ineens oppoppen ja die doe ik of bijvoorbeeld een beetje aan het eind van de dag of even tussendoor of ik plan even een moment in. Ja om die taken zeg maar op te pakken op een wat rustiger moment. Zo probeer ik het een beetje te doen eh.  |
| Ja en dat werkt dan wel nu beter? |  |
|  | Ja werkt wel beter, workload blijft nog steeds. Dat is wel zo dus het takenpakket is nog steeds groot, en wij hebben wel het er over gehad intern om bepaalde zaken uit te besteden. Dus voor juridische zaken zijn er wel een aantal uitbesteed aan zeg maar buiten. Naar buiten de organisatie. Uhm ja ik merk zelf ook dat bijvoorbeeld voor de omgevingswet op dat vlak is er heel veel te doen en te beleven dus je kan ook als je wil bij allerlei besprekingen aanhaken, allerlei Webinars doen etc. ben ik ook wel beetje selectief in geworden.  |
| Oh ja dat is ook wel slim inderdaad |  |
|  | Ja in het begin heb ik wel heel veel gevolgd om gewoon goed bij te blijven zeg maar dus om heel goed op vlieghoogte te komen, maar nu probeer ik ook eens wat vaker nee te zegge. |
| Ja dat is wel goed |  |
|  | En het dan aan anderen over te laten die dan wel meer op dat vakgebied zitten en eh ja, om van hen dan een terugkoppeling te krijgen. |
| Oké, uhm en wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers |  |
|  | Uhm, ja uhm we hadden in het verleden natuurlijk maar dat is ook weer een beetje door corona verandert, dat we nogal eens een keer iets gezamenlijks deden, dus dat we bijvoorbeeld gezamenlijk ergens een borrel gingen drinken of gingen lunchen ofzo. Dat is allemaal natuurlijk wat minder geworden, dus dat, maar dat is meer zeg maar op afdelingsniveau of teammanager niveau, dat kunnen we natuurlijk ook zelf organiseren. Uhm ja wat nog meer. Uhm ja we zijn gestart met de zelf organiserende teams, dus we moeten eigenlijk proberen binnen ons eigen team zelf het op te lossen. Als we dezelfde signalen afgeven moeten we met elkaar naar een soort van oplossing zoeken. En daarvoor hebben we coaches gekregen, ik heb die ik heb zelf die coaches al eens een keer geraadpleegd omdat ik er niet helemaal uit kwam en hebben we ook gevraagd van joh. Hoe kan ik dit of dat nou het beste zeg maar oplossen of aanvliegen omdat ik toch vind dat het moeilijk is om zelf dingen te organiseren en om ook met mensen mee ter krijgen, dat is het ook vaak je kan het niet allemaal alleen doen en eh om mensen mee te krijgen of mensen weg te trekken bij regulier werk dat is ook ja die zitten natuurlijk allemaal met hetzelfde als ik dus haha. Dus we zijn natuurlijk een relatief kleine organisatie dus dan is dat best wel lastig. Wat de gemeente echt aan vitaliteit doet zou ik zo even niet weten moet ik eerlijk zeggen. |
| Nee dat is ook een antwoord he, dat maakt helemaal niet ui |  |
|  | Ja  |
| En bij wie of wat ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van jouw vitaliteit.  |  |
|  | Ja je moet natuurlijk in eerst instantie mezelf. En wat ik daar lastig aan vind is dat ik ja als je merkt dat het niet zo goed gaat wanneer moet je dan het signaal afgeven he van hoe snel doe je dat. Of denk je van nou ja iedereen heeft wel eens een mindere dag dus laat ik het nog maar even aankijken of wanneer moet ik nou aan de bel trekken. Als ik denk van dit loopt niet helemaal lekker of ik heb meer hulp nodig of ja je gaat het ook niet al heel snel doen, want je wil toch proberen het eerst zelf op te lossen dat is nu ook de bedoeling. En eh dat is ook wel nieuw in ja deze nieuwe organisatie dus dat vind ik dan wel lastig.  |
| Ja dat heb ik ook al vaker gehoord dat je gewoon als je uiteindelijk ja weet ik veel je niet goed in je vel voelt ofzo van hoe lang ga je nog door en geef je het pas aan als het misschien al te laat is? |  |
|  | Precies, ja en het is het heeft ook vaak mee te maken omdat het een combinatie van factoren is, het kan iets met je werk te maken hebben, het kan iets met privé, ja dus ja wanneer geef je dan een signaal af. Ik geef wel steeds een signaal af maar dat doe ik bij ons het hele team wel dat het gewoon druk is. |
| Druk is ja ja dat is lastig |  |
|  | Dus dat signaal geven we continu af zeg maar dus dan wordt er nog geprobeerd vanuit de organisatie om eraan te werken, dan worden dus inderdaad dingen uitbesteed of mensen in te huren ofzo. Eh het is natuurlijk uiteraard altijd belangrijk om er een gesprek over te hebben met de leidinggevende he. Die dingen zijn gewoon altijd heel bespreekbaar dus dat is gewoon superfijn. Ja het is denk ik toch in eerste instantie dat het echt bij jezelf ligt en dat je zelf gewoon aan moet geven en dat vind ik zelf moeilijk hoor want je wil. Ja je wil het goed doen je bent perfectionistisch ingesteld je legt de lat hoog, dus het gevaar is dat je lang doorgaat. Dat je te lang doorgaat eigenlijk.  |
| Ja snap ik, denk je dat dat nu op het moment dat je nu te lang door aan het gaan bent |  |
|  | Uh ja, rond de feestdagen had ik wel even het gevoel dat ik een beetje opzag tegen de eerste helft van het nieuwe jaar omdat ik gewoon weet van ja ik had een hoorzitting die ik moest voorbereiden een verweerschrift voor schrijven, een beroepszaak die meespeelt die moet ik juridisch gezien voorbereid worden. Een rapport dat deze maand af moet en allerlei dingen voor de omgevingswet, dus best wel veel. Dus toen heb ik nog in de kerstvakantie wat extra gewerkt dus ja toch minder vrije tijd genomen. En maar doorgegaan om het allemaal af te krijgen. En door de hoeveelheid aan werk merk je toch wel en dat commentaar krijgt je ook wel dat vind ik dan best wel lastig om dan mee om te gaan dat de kwaliteit niet helemaal top is. Dus dan ik wil dan voor die 10 gaan mar dan krijg je een 6 ofzo weet je wel en ja dat is dan eigenlijk van ja ik heb er zelfs nog extra aan gewerkt om het allemaal af te krijgen, dat vind ik lastig dan ja met om te gaan dat vind ik ook vanuit de organisatie niet helemaal goed. Dat dat dan ook vanuit de organisatie de lat best wel hoog wordt gelegd, ik wil ook het liefst een 10.  |
| Maar denk je dat zij dat zeg maar door hebben van wat er dan speelt? |  |
|  | Ja er worden wel heel veel signalen afgegeven volgens mij, misschien niet zozeer van mij maar ik weet wel zeker van anderen en vanuit alle hoeken en dat doen onze manager ook hoor onze domeinmanager die geeft ook die signalen af dus. He het is natuurlijk niet voor niks dat we die coaches hebben dus het is wel goed maar in het algemeen heb ik bekend dat het gewoon veel is en dat er ook best wel wat uitval is of dat mensen het niet trekken en dat dan die zaken toch weer eventjes bij andere gedaan moeten worden zeg maar. Dus de workload is wel hoog, het moet met een paar mensen gedaan worden en dan zou ik zelf zeggen, als je bepaalde dingen bespreekt. He als je bijvoorbeeld zelf een rapportage hebt geschreven, ja ik voor mijn gevoel zit die zelf op zeg maar een ofzo je wil natuurlijk een 10 hebben maar het blijkt een 6/7 te zijn dan denk ik van ja dan vind ik dat toch om het maar even als voorbeeld te geven want het is echt iets wat nu speelt, wat nu echt aan de hand is dus daarom kan ik dat voorbeeld ook goed geven. Dan vind ik dat wel heel, ja dat vind ik dan niet zo leuk, vind ik een beetje teleurstellend |
| En als je dat dan aangeeft |  |
|  | Uhm ja dat ja nee dan wordt het ook wel ja beaamt dan wordt ook wel gezegd ja heb je ook wel gelijk in en ja ja dat dus, ik geef het signaal wel zeg maar af en dat blijf ik ook doen en dat blijven mijn collega’s ook doen en de managers eigenlijk ook, maar ja op de een of andere manier houden we elkaar toch in die wurggreep ofzo denk ik. Dus ja  |
| Ja het is ook wel echt een lastig iets want ik heb van tevoren natuurlijk wel een beetje onderzoek gedaan en er zijn ook gewoon best veel factoren die zorgen voor de druk bij bijna iedereen maar ja ik sowieso niet maar waar weinig mensen echt iets aan kunnen doen. Dus dat is wel lastige |  |
|  | Die taken die taakhoeveelheid is natuurlijk denk ik ja voor alle werkende mensen in Nederland is gewoon enorm toegenomen en dat zijn natuurlijk ja heel veel taken die uitgevoerd moeten worden door steeds minder mensen dus dat gaat om het even heel algemeen eh te stellen. Hoe ga je dat dan doen op een gezonde manier zeg maar. |
| Ja precies, kan dat wel inderdaad en daarom probeer ik nu dan iets te zoeken wat zou iedereen kunnen helpen toch en ik weet dat het echt een uitdaging is en. |  |
|  | En mag ik jou ook een vraag stellen tussendoor? |
| Ja tuurlijk |  |
|  | Jij vroeg mij net van bij wie denk je dat dan in eerste instantie ligt he dus ik vind ook dat dat gewoon bij de medewerkers zelf ligt, merk je nou ook uit je onderzoek dat het ook buiten de medewerker kan liggen, dat de medewerker juist niet in eerste instantie de eerste eh zeg maar nou ja aangesprokene daarvoor is of dat het bijvoorbeeld ook echt de organisatie kan zijn of. |
| Ja vanuit vroeger is het eigenlijk altijd zo geweest dat ze juist dachten dat het vanuit de organisatie moest komen, en dan kan je natuurlijk zien aan allemaal de vitaliteitsbeleid en dat soort dingen bij dat soort dingen bij bedrijven en organisaties, dus eigenlijk zien mensen nog steeds dat vitaliteit werk gerelateerd bij de organisatie ligt maar er tonen nu juist heel veel onderzoeken ook aan dat het juist het besef en het bewustzijn als de medewerker dat heeft over zichzelf dat het dan uiteindelijk beter werkt. Dus ja ik denk uiteindelijk dat het belangrijk is dat je zelf bezig bent met je vitaliteit dus dat je zelf de verantwoordelijkheid daarin neemt omdat het ja het gaat toch over jezelf en jouw gezondheid en jouw vitaliteit, maar ik denk wel dat een organisatie een grote rol in kan spelen.  |  |
|  | Ja dus die moet daar dan wel gevoelig voor zijn als je dat dan aankaart |
| En het is superbelangrijk dat medewerkers vitaal zijn en dat het goed gaat met medewerkers dus uiteindelijk uh ja vind ik zelf dat een organisatie wel echt in moet investeren.  |  |
|  | Ja nee helder oké |
| Dus dat is zeg maar wat ik nu onderzoek met dat model dat is in ieder geval wat er voor mij uit is gekomen wat het ideaalste is dat je zeg maar al die vier puntjes echt goed aantikt en als dat zo is dan denk ik dat mensen vitaal zijn.  |  |
|  | Ja  |
| Dus zo, oké, dan gaan we dus naar het stukje vermogen dus dat gaat over het kunnen en dan de vraag welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om ja eigen regie te kunnen nemen over je vitaliteit, wat moeten mensen daarvoor doen, kunnen om echt die verantwoordelijkheid te pakken? |  |
|  | Uhm even nadenken hoor. Ja volgens mij moet je ook wel toch wel een beetje positief in elkaar steken zeg maar ook positief denken. Als je heel snel denk het glas is maar halfleeg en dan ga je eigenlijk al dus je moet eigenlijk best wel verstandig of je moet best een positieve miniset hebben zeg maar, wat ik zelf altijd wel of wat mij energie geeft wat ik fijn vind is toch geregeld met collega’s praten of ook daarover praten, niet in mopperende sfeer, maar in de opbouwende sfeer dus ik vind dat je ook elkaar daar erg bij kan helpen. Ik krijg daar zelf ik ben echt wel een mensenmens dus ik krijg daar zelf wel energie van om met de ander he. Dat kan gaan van een gezellig praatje bij de koffieautomaat over niks tot toch wel echt dieper gaande gesprekken vind ik ook wel belangrijk om vitaal te blijven. Ehm en jouw vraag was? Wat kan je  |
| Wat moet je kunnen of wat moet je vinden of weten of wat dan ook om eigen regie te nemen over je vitaliteit? |  |
|  | Ja je moet ook wel dingen aan durven kaarten denk ik, dus inderdaad zelf actie ondernemen uhm dingen bespreekbaar durven maken. Niet te lang door blijven modderen denk ik als je er eenmaal op de verkeerde manier in zit hoe moeilijk dat eigenlijk ook is en ja niet te snel dan in die mopperende stand komen maar meer proberen om het op een andere manier te benaderen, dus toch wel een beetje die positieve mindset.  |
| Ja, goeie ehm en dan de vraag bezit jij deze capaciteiten? |  |
|  | Uhm ik heb wel zeker die positieve mindset, ik denk wel dat ik te lang doorga dus dat ik te lang denk ik. Ik kan het zelf wel en dan wil ik er eigenlijk niet iemand anders mee lastigvallen. Omdat ik ook zie dat de ander het ook druk heeft, en het moeilijk heeft en uhm dan vind ik het wel lastig om een beroep te doen op anderen zeg maar om mij te helpen. Ja, dus dat is wel een skill ja ik wil zelf altijd wel graag anderen helpen maar ik vind dan zelf moeilijk om die hulp te vragen zeg maar, uh dus dat is misschien voor mij ook inderdaad dus misschien ook wel zo belangrijk voor mij dat ik regelmatig collega’s zie want ehm bij het voeren van die gesprekken met die collega’s ja daar bespreek ik vaak ook al heel veel, of heel veel de mogelijkheid om dingen bespreekbaar te maken zeg maar. Dus dat is dan niet dat ik actief ga denken van he goh nou ga ik het is even bespreekbaar maken, maar als ik dus met die collega’s praat gaandeweg het gesprek dan hebben we het er al over en dat geeft me dan ook al een beetje een goed gevoel. Dus dan kan ik ook wel mensen om hulp vragen terwijl ik met die mensen in gesprek ben zeg maar. |
| Oh ja dat snap ik dus dat is misschien een beetje lastig soms om je zelf een beetje voorop te zetten omdat je graag dus mensen helpt |  |
|  | Ja stel ik zit echt even een momentje niet goed inmijn vel en ik wil dat dan bespreekbaar maken met mijn leidinggevende vind ik het heel moeilijk om daar dan een afspraak voor in te planen ofzo dan denk ik van weet je laat maar even zitten dan ’s avonds denk ik van ja weet je het valt wel weer mee en hup ga maar weer door. Dat denk ik dan als je dat dan heel vaak hebt en dat je dan ja toch maar weer gewoon doorgaat zeg maar en dan uiteindelijk wordt er natuurlijk niks opgelost, en waarom dat dan in zit weet ik ook niet precies dat is toch. Nou ik denk dat ik het wel weet ik denk dat dat meerdere factoren zijn dat je dus. Niet altijd meer je leidinggevende ziet, ik ben ook pro binnengekomen in deze organisatie toen we op een andere manier onder onze leidinggevende vielen, en toen was het echt een teamleider van ons team. Nou hebben we geen teamleiders meer dus nu moeten we het zelf o9plossen dat vind ik zelf best wel lastig, en ehm ik zie ook wel dat die he dat mijn manager die is die zit er gewoon puur voor P&O maar die heeft het ook gewoon hartstikke druk dus ja dan denk je ook van ja weet je laat maar zitten he dat van mij is maar minor Retail en eh ik ga maar gewoon door, ik en een professional en ik moet er mee om moeten gaan en zo weet je wel. |
| Ja ik snap het |  |
|  | Ik denk dat dat ja dus dat is de combinatie van het thuiswerken het minder zichtbaar zijn en ook de grote afstand die de P&O managers zeg maar echt gekregen heeft zeg maar ten opzichte van het team want, bij die nieuwe teams dat zijn nog niet echte teamleiders opgekomen ofzo en ik weet ook niet of dat gaat gebeuren dus, ik weet ook niet of het echt nodig is maar goed. De teamleider die we twee jaar geleden hadden zo’n soort figuur die missen we natuurlijk wel een beetje, iemand die het een beetje van een afstandje bekijkt van hoe gaat het en die verdeelt de taken en ja. Dus dat ehm ja dat is lastiger dan zeg maar, dan moet je het gewoon zelf oplossen dus je moet zelf ook assertiever zijn |
| En den je dat het uiteindelijk een goede stap is geweest van de organisatie om dit zo te doen? |  |
|  | Uhm ja poeh haha dat is een gevaarlijke vraag |
| Ja ik zeg niks hoor ik hou het anoniem hoor dus het is niet dat mensen weten dat jij dit zegt haha |  |
|  | Als je het mij vraagt dan had ik liever die teamleiders |
| Ja |  |
|  | Wel ja ja |
| Ja snap ik, ja en zie je het misschien ook wel als een uitdaging van hoe het nu is van we moeten met het team het zelf gaan doen en  |  |
|  | Ja het is een forse uitdaging, want eh je hebt teams waarbij de mensen best wel veel qua werkzaamheden op elkaar lijken, maar bij ons team is het heel divers, wij hebben juristen we hebben planologen we hebben vergunningverleners en we hebben mensen van grondzaken hebben we mensen van economie die echt met de bedrijven contact hebben dus de groep is niet echt zeg maar homogeen, en dat is dan gewoon lastig om als je ergens mee zit om aan iemand anders te vragen van goh dit is mijn taak ik kan het niet helemaal alleen wil jij mij helpen, want die nader heeft hele andere werkzaamheden.  |
| Ja want hoe groot is jullie team |  |
|  | 12 ofzo denk ik zoiets |
| Oh ja redelijk groot |  |
|  | Ja best wel divers dus op juridisch vlak kan ik natuurlijk wel de hulp vragen en dat doe ik ook zeker, het beleidsmatige ben ik eigenlijk de enige dus dat is ook lastig dus dan kan ik wel wat mensen vragen om mee te lezen maar verder moet ik het zelf doen. En de omgevingswet doen we ook natuurlijk allemaal met werkgroepen samen daar ben ik dan projectleider voor dus dan ben ik zelf degene die de leiding neemt zeg maar. En die de taken moet verdelen dus dan ben ik zelf eigenlijk teamleider van zeg maar. Maar dat zijn allemaal weer werkgroepen die ruimte die deels in mijn team maar ook buiten mijn team maar ook bij de gemeente Oisterwijk zitten. |
| Oh ja dus dat maakt het inderdaad wel lastig allemaal, oké uhm ja en dan hoe is het met jouw fysieke gesteldheid eigenlijk, wat doe je bijvoorbeeld aan beweging om vitaal te zijn? |  |
|  | Ja dat is wel goed, ik moet zeggen het kan iets beter maar vanaf vanavond mag ik weer sporten jee dus eh ik in de gewone reguliere tijd als alles goed gaat dus ik hoop dat het dadelijk ook wat beter gaat dan sport ik twee keer in de week en dan ga ik lekker hockeyen, maandag en donderdag |
| Oh ja leuk |  |
|  | Dus ik doe ok echt een teamsport hartstikke fijn dus dat gaat vanavond gewoon weer starten dus omdat we iedere keer die lockdown hebben gehad viel het bij de senioren als eerste uit en ehm ja dan ben ik wel een beetje gaan hardlopen en wandelen en zo maar ik ben toch wel meer van de teamsport |
| Ja gewoon een sport ja |  |
|  | Ja dus dat heb ik ook wel gemist dat sporten met mijn team en dat start weer vanaf nu dus ik denk dat dat ook wel zeker bijdraagt aan een vitaliteit dus als ik lekker die training heb gedaan dan ben ik gewoon heel de frustratie van de hele dag meteen kwijt en dan want je bent zo met je hoofd met dat spel bezig dat is gewoon ja hartstikke fijn dat heb ik echt wel gemist.  |
| En doe je ook normaal wedstrijden? |  |
|  | Ja een keer op de week wedstrijden en dan een keer in de week trainen, dus ja  |
| Oké leuk, ja en qua voeding, |  |
|  | Goed  |
| Ja gewoon gezond? Gewoon normaal? |  |
|  | Ja gewoon balans, ik bedoel we hebben een gezin hier en eh ik moet ook zorgen voor de kinderen dat die goed vitaal blijven, nee gewoon gevarieerd en het is niet dat dat heel erg anders is in deze tijd ofzo of nee gewoon hetzelfde ja. |
| Oké en wat doe je verder qua ontspanning om een beetje rust te krijgen in je hoofd |  |
|  | Ja regelmatig met mensen afspreken, gewoon gezellig even borrelen, wijntje drinken ofzo of met een van de kinderen een keer lekker shoppen of ja wat nog mee. Ik doe ook van de hockeyclub nog wat vrijwilligerswerk, en dan zit eigenlijk je week er alweer op, gewoon ja maar ook regelmatig gewoon lekker eventjes netflixen ofzo gewoon of een beetje lezen. |
| Ja leuk |  |
|  | Ik probeer wel echt de weekenden niet helemaal vol te plannen en als de kinderen die sporten ook allemaal dus dat vind ik ook heel leuk om naar de wedstrijden te kijken als dat dan allemaal weer is. |
| Dat is ook wel gezellig ja |  |
|  | Dat is voor mij ook wel echt zeg maar ontspanning, lekker de zaterdag naar de wedstrijden kijken zeg maar |
| Ja want doen die ook hockey? |  |
|  | Ja die doen ook hockey dus ik ben ook manager van een van de teams van onze jongste dochter dus dat is ook leuk om lekker met die meiden bezig te zijn. Ja die zijn zo’n jaar of 14/15 |
| Ja dat is echt leuk ja |  |
|  | Dat vind ik ook leuk om te ontspannen |
| Oh ja maar het is nu heel lang geen wedstrijd meer geweest zeker |  |
|  | Nee want ik zit in die zaalhockey commissie van de hockeyclub dus we hadden alles opgetuigd en dat kwam ook plat te liggen maar die mogen ook weer vanaf deze week |
| Is het dan in kleinere groepjes ofzo |  |
|  | Ja dat zijn teams van, die spelen altijd met vijf in het veld dan zeg maar in plaats van een heel elftal en dan vijf zitten dan op de bank en vijf staan dan in het veld en zo wissel je dat dan af |
| Oh ja oké, en dan het mentale vlak, ook al een beetje over gehad ja werkdruk hebben we eigenlijk al redelijk besproken, ik weet niet of je daar verder nog iets over wil zeggen? |  |
|  | Ja die is voor mij zijn de belangrijkste punten van die werkdruk is hoog het doet iets met je mentaal en de herstel momenten die zijn echt dat vind ik echt een aandachtspunt voor iedereen in de organisatie die herstelmomenten moeten er zijn en ja hoe kunnen we dat nou het beste organiseren dat we die ook echt af en toe hebben. En ja die je kunt het ook gewoon over een langere periode bekijken van eh ja wat is de mogelijkheid straks weer om ook eens een keer met z’n allen ergens een drankje te pakken of leuk feestje te hebben ofzo, dat soort dingen dat zijn ook herstelmomenten he dat je elkaar op een andere manier treft dan alleen maar door het werk en nu is het gewoon iedereen staat al maandenlang twee jaar lang volle bak aan en gaan gaan gaan gaan gaan |
| Ja en de leuke dingen die gaan natuurlijk een beetje weg dus dan is die verhouding ook wat minder ja |  |
|  | Ja en dat hoort ook een beetje bij deze tijd natuurlijk dus dat is wel anders in deze tijd zal de vitaliteit bij iedereen wel iets minder zijn dan regulier want dat is natuurlijk voor jouw onderzoek ook wel lastig neem ik aan? |
| Ja we moeten natuurlijk gewoon meedoen met deze tijd dus dat neemt eigenlijk bijna iedereen mee in z’n onderzoek. Dus ook in de inleiding en zo dan komt daar gewoon een stukje over te staan zeker als je het natuurlijk doet over vitaliteit, het is natuurlijk corona is een ziekte dat heeft alles eigenlijk met vitaliteit en gezondheid te maken |  |
|  | Precies dus het is dan ook een experiment voor jullie eigenlijk, nu kun je eigenlijk echt heel goed zien als mensen reageren als anders is |
| Ja het is alleen lastig dat je natuurlijk niet ik heb bijvoorbeeld dit onderzoek niet gedaan bij de gemeente Goirle drie jaar geleden en dat is wel jammer want dan zou je echt goed vergelijk hebben maar ik vraag wel steeds soms dadelijk ook wel van is dat veranderd of ja ik weet niet het komt wel naar boven of het nu anders is dan toen ofzo. |  |
|  | Ja  |
| Dus dat, en hoe is het met de werk privé balans? |  |
|  | Nou ik moet wel door de werkdruk wat meer overwerken dus dat vind ik dan wel schadelijk voor de werk privé balans, eh als dat niet zo zou zijn dan zou het volgens mij wel prima zijn want ik werk 4 keer 9 dus dat is wel goed te doen ehm ja de werkdruk maakt wel dat die werk privé balans ja de werk privé balans bedoel je ook van thuis werken |
| Ja ook  |  |
|  | Daar heb ik op zich niet zo’n moeite mee ik heb niet zoiets van dat het voor mijn gevoel zo in elkaar overloopt ik kan ook heel goed de computer uitzetten en dan is het gewoon meteen privé hoor dus dat eh ja daar heb ik niet zon moeite mee. Het is meer van veel werk zeg maar ja als ik moet overwerken dat vind ik wel dat de werk privé balans verstoord |
| En dan die herstel momenten en als je dan zegt van ja het kan het verstoren de werk privé balans, hoe uit zich dat dan in jouw privé |  |
|  | Ja eigenlijk dat je te weinig bij kunt komen ook weer he dat je te weinig tijd hebt om weer even bij te komen en uhm waardoor je weer vitaal verder kan zeg maar. He waardoor je weer lekker met frisse moet kunt starten zeg maar  |
| Ja |  |
|  | Dat is eigenlijk denk ik wel belangrijk dat je zo goed mogelijk eh ja met een leeghoofd weer aan een nieuwe dag kan beginnen zeg maar |
| Ja oké nee dat is duidelijk. En dan wat is volgens jou het belang voor vitaliteit voor de organisatie? |  |
|  | Ja dat lijkt me volgens mij heel erg belangrijk. Want dan heb je positieve krachten he dus je hebt werknemers die positief ingesteld zijn, en je hebt veel minder verzuim. Ja je hebt mensen die gewoon lekker fris blijven, bij blijven die ook gewoon goed zelfstandig kunnen werken en die ook gewoon enthousiast zijn, ja klinkt allemaal heel positief natuurlijk he. Hahaha.  |
| Ja het is uiteindelijk wel zo ja |  |
|  | Ik denk wel dat dat heel erg belangrijk is ja |
| Oké, en voor een werknemer? Wat is daar het belang voor van vitaliteit voor echt een werknemer? |  |
|  | Ook want dan houd je het ook gewoon veel langer vol je moet natuurlijk vrij lang werken en als je dat gewoon goed doet je met een goede gezondheid kan bereiken, en de balans is ook goed dan ja, dan zit je wat beter in je vel, dan krijg je ook wat minder snel klachten. Ja het moet ook leuk blijven om te werken he, om ja te blijven werken |
| Ja zeker want je moet inderdaad lang zoals jij al zegt en uh, ja het is wel belangrijk dat je gewoon lang met plezier gezond kan werken. |  |
|  | Ja ja  |
| Zeker, uhm ja dit hebben we eigenlijk al gehad zeg maar, nu bijvoorbeeld de vraag, hoe belangrijk is het voor je om eigen regie te nemen over je vitaliteit?  |  |
|  | Ja  |
| Jij zei van ja ik denk dat het sowieso eerst bij jezelf ligt, en dan bij de organisatie, maar vooral bij jezelf inderdaad.  |  |
|  | Ja als je daarin vanuit he je onderzoek straks ook wat handvatten voor kan geven, maar ook dat het duidelijk wordt misschien ook via de OR ofzo van dat ze binnen de organisatie daar ook afspraken over maken dat dingen besproken mogen worden zeg maar he dus dat dat veilig voelt, dat je dat ook kan doen als werknemer en uh, dat je ook soort handvatten er voor krijgt van he wanneer kan je dat nou het beste doen? dat is natuurlijk lastig om te zeggen van he alsof er een strakke knip ofzo zit want dat is natuurlijk niet zo, maar dat je zelf misschien een beetje die signalen ofzo herkent. |
| Ja ik zit nu ook wel een beetje te denken van om iets te doen met wel een gesprek ofzo en toch wel dat er structureel een gesprek is over die vitaliteit, ook al zou je dan niet zelf aan de bel trekken, maar dan is het misschien wel handig |  |
|  | Ja is misschien moesten we zelf die R&O gesprekken inplannen, en dan heb je ook nog de functioneringsgesprekken, die heb ik zelf nog niet ingepland. De R&O heb ik al wel gehad, waar ik overigens weer veel te weinig tijd om zelf dat staat nog op mijn lijstje die moet ik zelf nog een verslag van typen zeg maar, dus he dat is al een maand geleden geweest, dus dan zie je hoe druk we het hebben, die komt dan bij mij onder op mijn prioriteitenlijst terwijl het wel heel belangrijk is. Dan zie je dus hoe weinig tijd je eigenlijk hebt of krijgt voor iets wat voor jezelf erg belangrijk is om dat op een fatsoenlijke manier af te ronden. Dus dat vind ik al een ja een teken van we zitten eigenlijk te vol. En uhm want ik heb dat gesprek dus wel gehad met X maar wat in de nieuwe organisatie past is dat je zelf het verslag maakt en het zelf aanzwengelt. Dus je hebt er zelf moet je ook weer heel veel zeg maar tijd in steken om dat gesprek aan te vragen, om het te voeren en om het verslag te leggen, dus dat zijn van die dingen die ja die kosten ook gewoon tijd, maar omdat je gewoon te weinig tijd hebt he komt dat dan onder op het lijstje, vind ik zelf een slecht teken. Dat zou misschien he bij voor jou bij dat R&O gesprek ook een van de punten kunnen zijn die je. Ik weet niet of ik ben het even vergeten hoor of het er ook in staat als standaardvraag.  |
| Nee weet ik ook niet |  |
|  | Die vitaliteit, zou je misschien even bij X ofzo na kunnen vragen. |
| Ja inderdaad dat is wel een goeie |  |
|  | Want dat zou misschien wel een goed haakje zijn om daar dan op door te gaan, want dan maak je het wel verplicht punt zeg maar wat even besproken wordt of bij het R&O gesprek of in je functioneringsgesprek. Een van de twee, want dan komt het even nadrukkelijk aan bod he.  |
| Ja dat is wel een goeie inderdaad. De vraag is van sta je het jezelf toe om eigen regie te nemen over je vitaliteit, en dan heb je het meer inderdaad over het aangeven en zo. Ja en dat gaf je aan van dat zou ik wel beter of sneller kunnen doen |  |
|  | Ja ja ik denk dat ik wel geneigd ben om daar te lang mee rond te blijven of ja door te blijven lopen, omdat je het ook gewoon goed wil doen en ook andere mensen niet zeg maar tot last wil zijn.  |
| Nee precies |  |
|  | Ja dus ja dat is misschien een van de handvatten van hoe kan je inderdaad het beste daar de regie over nemen. Is dat dat je dan voor jezelf even bekijkt he bijvoorbeeld even maandelijks nadenkt van goh ja hoe staat het ervoor of dat je een keer per half jaar doet of een keer per jaar. Of gewoon he tussendoor als je het gevoel hebt van het moet anders. Ik denk dat daar ook weinig over bekend is over hoe we dat het beste aan kunnen pakken. |
| Nee ja klopt volgens mij is het tot nu toe inderdaad dat daar ook niet heel erg o9p gefocust wordt, wie weet kan dat helpen. Uh ja in hoeverre heb je nu autonomie binnen je werk? |  |
|  | Uhm eigenlijk heel veel ja uhm niet zozeer denk ik qua taken die er liggen, maar wel hoe ik de taken invul. Dus de taken zijn duidelijk de taken die gedaan moeten worden, maar de manier waarop ze je uitvoert of invult heb ik wel heel veel autonomie in.  |
| Ja en als je een beslissing of een verandering ofzo wil inbrengen, wordt er dan geluisterd? |  |
|  | Ja jawel hoor er wordt zeker naar geluisterd. Dus ja op dat vlak heb ik wel echt het idee dat we echt wel zelfstandige professionals kunnen zijn. Ja  |
| Oké, en wordt er dan ook ja vaak iets mee gedaan of niet altijd? |  |
|  | De ervaring die ik heb is dat er ja toch meestal wel iets mee gedaan wordt ja, kan zo even geen voorbeeld bedenken waar het niet zo zou zijn maar eh ja ik denk het wel |
| Oké ja, wat is volgens jou de rol van directe collega’s of team in elkaars vitaliteit? |  |
|  | Ja die vind ik best wel groot eigenlijk, uhm wij proberen met ons eigen team proberen wij ook even een keer in de vier weken ofzo elkaar te zien of te spreken. En wat je wel ziet is dat sommige collega’s die zich daaraan onttrekken, en andere collega’s zijn wel altijd van de partij. Dus niet alle collega’s doen daar op dezelfde manier aan mee. En dat is denk ik ook wel een aandachtspunt voor de organisatie met die zelf organiserende teams van ja het werkt natuurlijk wel het beste als iedereen me doet. Bij ons is het vaak wel een klein groepje en vaak dezelfde. Dat zijn dan de mensen die het blijkbaar wel serieus nemen, en de andere denken van doe ik het maar misschien meer voor mezelf, of ik vind het wel goed hoe het nu gaat. Die hebben daar minder behoefte aan dus die moet je dan eigenlijk daarna nog een keer apart op zoeken dus dat is dan wel jammer terwijl ik vind als je zoiets afspreekt, mensen zeggen ook wel duidelijk van ja ik kom niet bij zo’n meeting als er geen duidelijk agenda is, ja dan moeten we afspreken wie het voorbereid. En dan hebben we dat toen wel gedaan maar dan zie je toch wel dat de standaard mensen een beetje afhaken zeg maar. Ook wel door de werkdruk hoor dus eh |
| En wat bespreken jullie dan in zo’n meeting |  |
|  | Eigenlijk ook wel hoe het gaat met ons, zeker, dat is ook wel iets wat zeg maar aan de orde komt, en waar iedereen mee bezig is en wat de raakvlakken zijn en ehm, ja echt he de organisatie dingen die er zijn en het grote overleg met X soms ook. Maar eh ja in ons eigen team bespreken we meer hoe het met ons gaat en waar we mee bezig zijn. Of daar raakvlakken in zitten.  |
| Ja en wat zijn dan bijvoorbeeld dingen die je voor elkaar kan betekenen op het gebied van vitaliteit |  |
|  | Uhm, nou we hebben bijvoorbeeld wel een bepaalde onderwerpen gehad die bij iemand terecht waren gekomen die daar eigenlijk niet thuishoorde, dus dat hebben we in het team besproken van ja wie gaat dit doen of wie gaat dit van hem of haar over nemen zodat daar een stukje verlichting ontstaat. En ja gewoon ook even gezellig samen zijn vind ik ook al belangrijk v oor mijn vitaliteit, gewoon even praatje pot en een beetje humor en zo, dat is ook wel belangrijk zeker als je elkaar via het scherm ziet zeg maar, dus dat is toch anders dan. En sommige zie ik ook wel op kantoor hoor. Uhm ja wat je voor elkaar betekenen kan qua vitaliteit, dat is natuurlijk, dat geld natuurlijk alleen maar als je echt een hulpvraag hebt, dus als jij duidelijk zegt van ik heb hulp nodig of ik heb daar behoefte aan, ja dan denk ik dat we elkaar wel helpen, dat  |
| En wat voor sfeer is er binnen jullie team? Hoe zou je die omschrijven |  |
|  | Uhm, goed wel ook wel een beetje kritisch, af en toe een beetje sarcastisch. Vind ik wel. Zijn ook wel mensen bij die ja zeker over de organisatieontwikkeling, die dat niet zo tevreden over zijn. Of die denken van ja laat mij maar gewoon mijn ding doen, dan is het wel goed. Het is wel echt divers moet ik zeggen. |
| Oh ja oké |  |
|  | Het is niet dat we allemaal op dezelfde lijn zitten daarin, nee. |
| En wat vind je daarvan? Dat dat niet zo is die lijn? |  |
|  | Ja het is dat maakt het wel eens lastig denk ik, ja want dan neemt de een het wel serieus en de ander niet. Het is maar net hoe je er dan zelf in staat he of je ik ben daar dan ik neem dat dan wel denk ik wat serieuzer, ik probeer dan wel wat meer met mensen aan te zwengelen om ook mee te doen en mee te denken en mee te helpen. Ja dan merk ik al snel dat ik ook een beetje een soort voorzittersrol op me neem en dat ik dan toch probeer bepaalde dingen bespreekbaar te maken, waar anderen misschien geen behoefte aan hebben. |
| Nee, oké,  |  |
|  | Maar ja dan is dat maar zo |
| Ja inderdaad. En wat is de sfeer van de organisatie?  |  |
|  | Uhm ik vind het wel veranderd door de organisatieontwikkeling ik vind het wel ja het is ik vraag me af of het nog zo’n zicht is op hoe wij ons voelen. Dat vraag ik me sterk af, of het MT of die dat weet. En ik spreek zelf geregeld met ja met die managers, maar dat geld misschien voor heel veel andere mensen niet. Dus en ik ben dan ook wel iemand die denkt van hup de schouders eronder en we gaan ervoor weet je wel. Terwijl ik denk dat er ook wel mensen zijn die denken van die mopperen of die denken van ja dat zal m’n tijd wel ff duren, dus in die zin rommelt dat wel een beetje vind ik, ik ben ook heel benieuwd naar de nieuwe werkplekken. Want dat zou best wel heel erg fijn kunnen zijn, we zitten toch in een sterk verouderd gebouw en als dat dan allemaal een beetje vernieuwd wordt dan is dat ook wel vaak fijn he. Dan komt dat ook allemaal weer een beetje professioneler over, fijne werkplek is ook hartstikke goed voor de vitaliteit he.  |
| Hoe zou je het effect van die sfeer op vitaliteit omschrijven, wat is het effect daarvan? |  |
|  | Van de nieuwe werkomgeving bedoel je |
| Ja van de sfeer die er heerst dus ja |  |
|  | Dat is denk ik niet zo heel erg positief, als mensen rondlopen die een beetje mopperen en zo dan eh denk ik niet dat dat heel erg positief is. We hebben ook wel gezien de laatste tijd dat veel mensen zijn weggegaan, er komen er natuurlijk ook altijd weer voor terug, dus dat is ook wel altijd weer fijn maar ik vind dat veel mensen weg zijn dat vind ik niet zo’n heel goed teken. Als goeie professionals weggaan zeg maar, dan denk ik van he wat is er aan de hand of zo. En oké het is ook de tijd waarin er veel mogelijkheden zijn om van baan te veranderen en als er dan uit een andere gemeente komt die ja bijvoorbeeld betere arbeidsvoorwaarden heeft, of betere situatie biedt ja dan die stap ook zo gemaakt dus dan mot je misschien als organisatie meer je best doen om de mensen binnen te houden. Denk ik |
| Ja klopt ja en hoe is die sfeer eigenlijk veranderd van in jouw werk, in je loopbaan eigenlijk hier? |  |
|  | Nou ik kan het verschil echt wel goed zien want ik ben in oktober 2019 ben ik hier begonnen dus iets meer dan twee jaar geleden, en ja toen had je dus echt nog de oude organisatie met de teams met teamleiders, het is toch wel echt een hele andere manier van werken. Hoe het toen was toen brak inderdaad in 2020 die coronacrisis uit, dus toen kreeg je dat. Ja dan was ik gewoon heel blij dat ik van tevoren al veel op kantoor was geweest, en de mensen heb leren kennen natuurlijk want het zijn ook mensen die natuurlijk in die situatie begonnen zijn, nou dat is al helemaal lastig als je dan een hele boel van thuis uit moet doen en ehm daarna kreeg je de organisatieontwikkeling. En ehm ja het heeft ook wel dat is ook wel door de coronacrisis denk ik is die organisatieontwikkeling misschien ook niet helemaal goed uitgerold, niet op een goede manier in de normale situatie dan was dat vanuit het MT denk ik geïmplementeerd en dan was iedereen er ook bij en dan hadden we dat iedere dag aan de lijf meegemaakt, maar nu ging het allemaal op afstand. En die organisatieontwikkeling is toch doorgegaan. En ja met de beste bedoelingen hoor maar wel met een ja eigenlijk met een half schip he dus mensen die half thuis zitten, mensen die half daar zitten, mensen die op een andere manier contact hebben met elkaar.  |
| Ja |  |
|  | En het is makkelijker om zoiets te doen denk ik als je allemaal op kantoor zit als je het allemaal met elkaar over kan hebben, en nu hoor je wel of hoorde je ook wel wat mopper geluiden over van ja waarom moet dat nou van werkplek veranderen, waarom moeten we nou ergens anders gaan zitten, waarom moet nou die hele club daar naartoe naar rechts en moet de club die rechts zit helemaal naar links. En ik snap ook wel de gedachte erachter want je wil ook je organisatie eens flink opschudden wat ook wel goed is want veel mensen zitten een beetje vastgeroest, dus dat is altijd goed natuurlijk om dat eens op te schudden en dan ben ik zelf ook altijd voorstander van hoor maar dan vind ik ook wel van dan moeten we ook met z’n allen de schouders eronder zetten en ja proberen het gewoon op een goede manier te oden |
| Ja het beste ervan te maken |  |
|  | Ja en dan merk je wel een verschil onder medewerkers.  |
| Ja mensen die meer weestand hebben daarin |  |
|  | Ja er zijn wel best veel medewerkers die veel meer weerstand hebben ja. |
| Oké, het laatste stuk gaat over faciliteiten dus echt vanuit de organisatie, hoeveel informatie of uitleg krijg je over vitaliteit van de organisatie? |  |
|  | Ik denk niks, ik weet het eigenlijk niet, tenminste ik kan zo even niet iets bedenken, dat we gehad hebben of dat we nog zullen krijgen ofzo |
| Nee oké, en vind je dat de gemeente Goirle genoeg aandacht besteed aan de vitaliteit van de medewerkers |  |
|  | Ik denk wel dat het beter kan, ik denk wel dat het in het reorganisatietraject aandacht is voor het welzijn van de medewerkers, of gewoon he de medewerker An zich want ja, maar de vitaliteit, gezond blijven en positief blijven en zelf die kracht er uit halen ja we hebben dan wel die sessies met die coaches gehad zeg maar dus dan zou je van kunnen zeggen dat heeft ook een stukje met vitaliteit te maken dus die coaches die de teams verder gaan helpen om zelf organiserend te worden, en die je ook altijd ten rade kan gaan, en mochten er vragen of klachten zijn van dan kunnen we altijd met die coaches die ons dan kunnen helpen dus dat vind ik wel goed dat ze dat gedaan hebben vanuit de organisatie. En ik denk dat dat dan het gene is wat de organisatie ervoor gedaan heeft. |
| Ja  |  |
|  | Om te zorgen dat de mensen vitaal blijven |
| Ja want verder even wat praktisch nog, jouw werkhouding hebben ze daarnaar gevraagd of zit je gewoon goed thuis zeg maar,  |  |
|  | We mochten toen voor dat budget dat aanschaffen, maar verder waar je dat aan zou besteden daar is niet naar gevraagd ofzo dat is niet gevraagd van goh zit je altijd op een laptop te werken of heb je wel een goede stoel of hoe is jouw bureau of is het heel druk in je huis ofzo nee dat niet |
| Ja daar zit misschien ook wel een stukje eigen regie in van hoeveel energie steek je in jouw werkplek en je werkhouding |  |
|  | Ja precies, dus op kantoor wordt dat zeker gedaan, ik kom ook hier voor uit een organisatie waar ze ook echt met die flexplekken werkte en zo dus daar hebben sommige mensen ook iets tegen maar dat heb ik helemaal niet, ik vind het helemaal prima. Ik ben ook niet iemand die een vaste plek moet hebben met z’n schilderijtjes op z’n bureau. Ik vind het juist wel leuk om op verschillende plekken te werken, dat geeft mij ook wel een stukje vitaliteit zeg maar. En thuis moet je ook weer de eigen regie nemen ja om voor te zorgen dat je gewoon goed kunt werken, ja maar dat heb ik wel ja.  |
| En hoe doe je met pauzeren? Neem je echt pauze of eet je aan je bureau? |  |
|  | Nee ik eet niet aan m’n bureau, ik probeer echt wel pauze te nemen, ik zet het tegenwoordig ook in outlook dus ik plan hem ook echt, dus dan plan ik ook echt even een uur. Dat is wel langer dan wat ik normaal doe, dus dan zorg ik ook dat niet iemand anders er afspraken in kan zeggen in die tussenliggende periode, en ehm ja ik zorg wel echt even dat ik die pauze neem en dan heel soms even wandelen maar soms komt het er niet van en vind ik het gewoon fijn om even naar beneden te gaan en even. Het is als ik op kantoor ben dan werk ik juist wel door terwijl als ik thuis ben neem ik wel die pauze maar als ik p kantoor ben dan is het vaak al drie uur voordat ik het weet en dan eet ik wel aan mijn bureau en dan heel vaak wil ik naar buiten voor een boodschap maar dan komt het er niet van.  |
| Nee ja en thuis heb je natuurlijk ook meer afleiding op een andere manier |  |
|  | Ja |
| Oké, uhm hoeveel ruimte krijg je van de organisatie om jouw vitaliteit te verhogen |  |
|  | Uhm ja ik denk wel dat ze als ik dat gesprek over aan ga met mijn domeinmanager dan zegt ze ook wel steeds van je moet aangeven als het allemaal te veel wordt, dat moet je vooral zelf doen, dus in die zin wordt de ruimte geboden, maar je moet het wel zelf doen. Dus ja als dat een soort van terugkerend iets zou kunnen worden dan zou dat denk ik voor medewerkers wel fijn zijn. Dat je toch vaak weer over gaat tot de waan van de dag en doorgaat met je ding, maar het ligt wel he het is wel ja primair en ei eigen verantwoordelijkheid, ik denk dat je het als je het aangeeft dat dan wel de ruimte geboden wordt, ja zeker |
| Dus als de organisatie een beetje de medewerkers tegemoet zou komen, daarin dat er meer duidelijkheid over zou zijn, meer openheid, dan zou dat wel goed kunnen zijn? |  |
|  | Ja ik denk die openheid dat dat zeker wel, ik weet ook niet of jij naar aanleiding van het onderzoek dat je nu gedaan hebt dat eruit blijkt dat er misschien een taboesfeer heerst ofzo, of dat dingen moeilijk bespreekbaar zijn? He want ja dat zou misschien wel kunnen he, dat  |
| Ja dat heb ik nog niet echt gehoord, niet echt zoiets is ik denk eigenlijk tot nu toe ik weet het niet zeker hoor veel mensen zijn wel positief over de sfeer en zo. En zegen wel van ja het ligt ook bij mezelf maar ik denk dat het te veel niet besproken is, en dat is niet omdat iemand dat niet wil of iemand dat niet durft maar gewoon omdat het er niet in zit, en ik denk wel dat als je dat in kan brengen op en leuke bepaalde manier dat dat misschien wel kan werken, maar daar moet ik nog een in verdiepen wel.  |  |
|  | Maar voor de organisatie is dat wel heel belangrijk voor mensen, voor mij is een teken als er veel mensen weg gaan dan denk ik van wat is er aan de hand, dat heeft ook met vitaliteit te maken. Want is dat nou van inderdaad deze tijd, je kan overal anders aan een goede baan komen of hebben mensen het niet naar hun zin of zo, dat vind ik wel belangrijk om te weten inderdaad, |
| En dan de laatste vraag, hoe kan de gemeente Goirle jou op weg helpen naar een gezondere levensstijl of een betere vitaliteit? |  |
|  | Iets minder werkdruk zou fijn zijn toch wel. Ja en hoe ze dat dan doen dat weet ik niet maar en inderdaad dat het niet altijd maar een team hoeft te zijn, dat je dat ook als organisatie moet accepteren, en ook vanuit het bestuur hoor. Ook wethouders, de burgemeester, die zijn ook allemaal heel kritisch, de raad is kritisch. Echt iedereen is gewoon kritisch, en eh ja je probeert het altijd zo goed mogelijk te doen, en het lukt niet altijd om een 10 te halen omdat het gewoon te veel is. En dat zou fijn zijn als dat dan gewoon als dat het liefst zeg maar een 8 mag zijn. En soms is het een keer een 6 maar ja dan ja dan is dat ook maar zo en dan moet je dat even onderkennen en dan heb je het gewoon gedaan, maar er ligt zoveel op het bordje. En we zouden allemaal het liefst die tien willen natuurlijk maar dat gaat dan niet.  |
| Dus bij jou wel het meeste mentaal vlak |  |
|  | Ja, lichamelijk niet dan zit ik gewoon heel goed in mijn vel, gezond, ik sport, qua eten, qua werksituatie. Ja qua collega’s onderling mentaal is het ook prima vind ik echt een goeie sfeer, allemaal aardige mensen dus ja dat is gewoon hartstikke fijn, zijn allemaal gedreven mensen natuurlijk, en dat is dan ook weer een gevaar natuurlijk he, mensen die eh, ja toch mensen die gedreven zijn gaan ook langer door en eh die eh die kan je ook moeilijk of ja zeg maar bevlogen gedreven mensen, laat ik het zo zeggen. Als je voor dit soort werk kiest moet je dat ook wel zijn denk ik. Dus niet in het bedrijfsleven met harde targets en zo het is gewoon echt wel je moet wel een beetje feeling hebben met die politiek en zo dus je moet dat ook echt iets voor de maatschappij willen doen, dus dat zijn wel echt allemaal van die dingen van dat moet je ook, eigenlijk ja meewegen he, dat dat eh voor mensen ook heel erg belangrijk is. Zeg maar, maar ja ik vind wel de werkdruk vind ik behoorlijk hoog.  |
| Oké, dus iets van een duidelijk iets of een opener cultuur, diversiteit op dat gebied, handvatten |  |
|  | Ja en ook duidelijkheid over die sturing qua werkdruk, want nu wordt het heel erg neergelegd bij de zelf organiserende teams, en de vraag is of dat opgelost kan worden binnen de zelf organiserende teams, maar ik zie bij mezelf wel dat ik het moeilijk vind om het bespreekbaar te maken, en om ook de vinger op de zere plek te leggen van waar zit het hem dan precies in en hoe kunnen we dan beter, wanneer hulp van buitenaf vragen of externe inhuren of moeten we taken bij iemand anders neerleggen misschien wat vaker overleggen of zo met een teamleider of een coach of een domeinmanager, zou misschien wel prettig zijn, en dat ligt ook aan mezelf hoor, ik moet het misschien ook wel, misschien wordt dat een van de goede voornemers van dit jaar, dat ik wat vaker met iemand even en gesprek er over in plan om de voortgang een beetje te bewaken, waardoor ook de werkdruk gezonder blijft, en je vitaler blijft.  |
| Ja oké, mooi, dan heb ik verder geen vragen meer dus ik weet niet of jij nog iets toe te voegen hebt of nog een vraag hebt of iets? |  |
|  | Jij gaat dus met resultaat een rapport? |
| Ja klopt en daarna ga ik een advies bedenken |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderzoeker** | **Respondent**  |
| De eerste vraag is wat betekent het woord vitaliteit volgens jou? |  |
|  | Vitaliteit ja ik vind dat echt een moeilijke omschrijving altijd hoor maar vitaliteit is volgens mij voor mij in ieder geval. Een goede balans in het leven staan en dan denk ik echt aan werken, ontspannen uhm. Ja werk ontspanning, uh sociale dingetjes, dat valt misschien een beetje onder ontspanning. Gezondheid  |
| Oké |  |
|  | Dus gewoon echt eh de dingen in het leven kunnen doen die je wil doen op de goede manier |
| Oké dat is wel mooi, en hoe vitaal ben jij zelf vind je? |  |
|  | Nou ik ben wel heel vitaal denk ik |
| We gaan zo dadelijk ook dieper ook in hoor maar, uh wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers? |  |
|  | Nou ik denk dat we niet specifiek ons richten op de vitaliteit van de medewerkers, een mooi voorbeeld is bijvoorbeeld, ik vind altijd dat als iemand zegt ik wil graag een sta-zit bureau, of een nader type stoel, vind ik eigenlijk dat je dat moet faciliteren. En wat er nu nog vaak gebeurt is dat je dan zegt nee, nee dan moet je eerst rugklachten hebben. En dan denk ik nee het is juist om rugklachten te voorkomen, uh dus in die zijn denk ik niet dat wij op die manier vitaliteit stimuleren, misschien het feit dat we nu wat meer het hybride werken enthousiasmeren dat draagt daar misschien wel aan bij, maar dan kijk je meer naar de combinatie van werk en privé en niet direct ook gezondheid matig, naar het stimuleren van vitaliteit |
| Ja, het heeft natuurlijk allemaal mee te maken, maar wat je eigenlijk zegt is dat eh. |  |
|  | Ik denk dat we dat nog niet eh actief doen |
| Nee, zou dat wel moeten? |  |
|  | Nou ik vind ook een heel groot deel toch wel bij de mensen zelf liggen, maar je zou wel eh daar op een slimme manier misschien gewoon wat aandacht aan kunnen besteden we hebben natuurlijk wel een keertje die week van de vitaliteit volgens mij ook gehad. Dat iedereen dat ze met water konden pakken en gezonde dingetjes, dus dat zijn denk ik goede initiatieven, alleen dat is niet een, daar zit volgens mij niet echt een plan of een idee achter. Dus ik denk dat je op die manier best wel mensen zou kunnen stimuleren een stukje in beweging, in voeding, nou ja een keer op staan vanachter je bureau, dat soort dingen, een beetje duurzaam inzetbaarheid zeg maar. Dat ze dat dan wat meer op de kaart zetten.  |
| Wat je net dan over die rugklachten zei, zouden we dan meer moeten focussen op preventief handelen? |  |
|  | Ja dat denk ik wel, ik denk dat je veel meer met preventie bezig moet zijn, ja ik hoor nu heel vaak. Ze vallen allemaal om, ze valt om, ja ik vind dat mensen best vaak snel omvallen, waarbij ik dan denk van oké hebben we nou alles eraan gedaan om die mensen ook zelf een stukje bewustwording mee te geven, en dat vind ik een hele lastige. En ik zeg wel eens heel bot tegen iemand van je hoeft hier van mij niet te werken he, dat klinkt heel hard he maar dat denk ik wel een. Dan denk ik ja dan kan je klagen, zeuren, piepen. Maar als je denkt dat het dan anders moet of anders kan of je past hier niet, dan moet je ook zelf daar actie op ondernemen. En dat hoort misschien ook wel een beetje bij vitaliteit, van zit ik op de juiste plek, kijk ik verder, moet ik misschien iets van een opleiding gaan doen, pas ik hier nog, klinkt misschien heel basaal, maar al die dingen samen horen daar volgens mij bij, dat betekent ook dat je naast kijken naar gezonder leven, de juiste stoelen, juist meubilair, dat je ook kijkt naar, past iemand nog op de plek waar die nu zit? Kan die dat nog aan, kan die nog mee? Moeten we daar iets mee? Ja  |
| Ja, en denk je dat dat ook wel ik heb het ook wel eerder over gehad, maar dat ook het mentale vlak preventief handelen, dat het vaak te laat is zeg jij eigenlijk ook van ze vallen om? Maar op welke manier zou je dan kunnen zorgen dat je daar preventief al mee bezig bent? |  |
|  | Ja ik denk dat dan toch af en toe het gesprek een beetje mist. Waarbij ik denk dat we eh dat een medewerker het ook wel vaak neerlegt bij de bij de organisatie. vind ik, want daar moet een oplossing komen, en we zijn misschien niet zo goed in staat om mensen zelf te laten bedenken van wat is nou goed voor mij. Ja dat is heel vaak minder werk, maar ja dat is natuurlijk geen oplossing. Als je zegt ja ik ben daar te druk voor en ik heb daar geen tijd voor, dus dat ligt ook wel bij de medewerker van wat kan ik dan wel, of hoe kan ik dingen wel oplossen? En het valt en staat ook een beetje bij eh het lef om de politiek af te remmen. Denk ik, |
| Leg eens uit, want dat snap ik niet helemaal |  |
|  | We hebben natuurlijk een college dat heel veel dingen wil, die gooien dan iets op tafel en die moeten dan onder stoom en kokend water, moeten we toch nog even een projectje erbij doen en iedereen denkt van goh je wil maar ja het moet dus het zal wel. En we zijn nog niet in staat om met z’n allen te bepalen wat we echt belangrijk vinden en daar moet hopelijk die strategische heroriëntatie aan bijdragen wat ik me ook wel echt af vraag. Maar dat betekent dus dat je iemand moet hebben in de positie van gemeentesecretaris die echt een keer met een vuist op tafel zegt van ik zie dit of dit in mijn organisatie gebeuren. Maar als dat gebeurt dan kan je heel veel lullen maar dan kan je niks meer. |
| Dat heb ik inderdaad ook wel al vaker gehoord |  |
|  | Ja dus focus, focus dat dat ook mist ja |
| Oké, hier hebben we al een beetje genoemd maar bij wie of wat ligt bij jou de verantwoordelijkheid van de vitaliteit van een individuele medewerker? |  |
|  | Ik denk dat het in de basis bij jezelf ligt.  |
| Oké |  |
|  | En dan moet je je natuurlijk wel gesteund worden door de organisatie dat als jij iets aangeeft, dat dingen niet lopen of dat je bedolven bent onder het werk, dat mag en dat vind ik ook alleen heel goed maar ik vind ook wel dat daar dan dat je daar zelf al over na moet denken hoe je dingen wel kan doen. Of hoe je zelf in oplossingen denkt, en ik zie soms een beetje een soort van aangeleerde of aangeboren hulpeloosheid dat we met z’n allen kijken naar een leidinggevende of wie dan ook die dan maar moet zeggen hoe het wel moet.  |
| En denk je dat die organisatieontwikkeling daaraan bij draagt, dat die teams zelfsturend worden |  |
|  | Nee dat komt te vroeg, ik denk dat mensen het niet zo goed weten hoe ze dit moeten doen en wat ik nu ook heel erg zie gebeuren is in de domeinen die heel groot zijn met een eenhoofdige leiding, dat dat daar dus niet goed gaat omdat die mensen niet in staat zijn om hun zelf hun werk op de goede manier te verdelen, prioriteiten te stellen, nog steeds echt een hang hebben naar een stukje sturing. Ja  |
| Oké, dat heb ik ook wel al een paar keer gehoord want het is natuurlijk wel. Wat vind je van het idee overall gewoon |  |
|  | Overall denk ik dat dat best kans van slagen heeft maar wel dat wel dat er teams zijn die gewoon zo in de uitvoering zitten, dat die ook gewoon die hebben het gewoon nodig dat er knopen worden doorgehad en dat het werk op een bepaalde manier wordt weggezegd, en misschien een team met mensen die heel zelfstandig en onafhankelijk van elkaar kunnen werken en alleen af en toe met elkaar moeten sparren geloof ik er best in, maar er zijn een aantal teams in de uitvoering, ik zie dat bij mijn eigen club, ik zie dat bij beheer publieke ruimte van X bijvoorbeeld, daar heb je gewoon iemand op nodig linksom of rechtsom. Ja en dan is zelforganisatie mooi, maar ik geloof wel in zo plat als mogelijk, en niet in plat. |
| En hoe is dat dan voor jou zeg maar als X om nu die verandering door te maken? |  |
|  | Uhm nou ik vind het best ingewikkeld want ik merk dat eh dat de club mensen, eh waar ik leiding aan geef dat die toch een hele andere manier van werk beleving hebben dan ik. Met name omdat zij vaak echt dit een baantje er bij dat klinkt heel oneerbiedig, maar die denken heel erg in de stichting eigen belang laat ik het zo maar even noemen, en die denken niet verder over de organisatie ik heb nu bijvoorbeeld twee vacatures, en wat er nu gebeurt is dat de zittende mensen heel snel een rooster in elkaar gaan toveren zodat ze niet hoeven te werken op de dagen waar ze geen zin in hebben, en dat de nieuwe zo wordt dat dan ook gezegd, die moeten zich daar dan naar gaan schikken, en dan denk ik, dat is raar, want je moet denk ik collectief, en ik vind willen en kunnen heel anders. Je wil niet op vrijdag werken of je kan echt niet op vrijdag werken? Ja en dan denk ik als je dus nog die in die mindset zit en bijvoorbeeld zegt van nee we zijn allemaal super flexibel ja als we vakanties van elkaar moeten overnemen want dat is een beetje voor wat hoort wat he, van als ik nu werk dan kan ik dan op vakantie. Maar niet in het collectief, en ehm ja dat is nog ver weg hoor. Ja  |
| Nee dat snap ik wel.  |  |
|  | Aan de sollicitanten wordt dat ook gecommuniceerd, de dagen staan vast letterlijk. Ik heb echt gezegd dit kan echt niet ik schaam me echt de ogen uit de kop. Als ik dat zou krijgen als sollicitant zou ik echt denken daar wil ik echt niet werken. Ze vragen flexibiliteit maar je wordt gewoon in een hoek gezet.  |
| Ja dat is inderdaad een beetje en wat als jij daar iets van zegt? |  |
|  | Nou ik heb nu een mail gedaan maar we hebben vrijdag werkoverleg dus dan ga ik dat wel even aanstippen. Want leuk dat je zegt flexibel te zijn, maar dan moeten we ook allemaal flexibel zijn. Dus dat betekent ook dat als er nieuwe mensen komen dat je dat rooster nog is tegen het ligt moet houden. En dat je niet meer kan zeggen ik werk al tien jaar op dinsdag, woensdag en donderdag, jammer! Ja  |
| Ja inderdaad, oké welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te kunnen nemen over je vitaliteit? |  |
|  | Wat bedoel je met capaciteiten? |
| Ja gewoon alles wat heb je daarvoor nodig, welke instelling, welke vaardigheden |  |
|  | Ja beetje competentie achtige dingen? |
| Ja een competentie inderdaad |  |
|  | Dat is een lastige, uh nou ik dek in ieder geval een stukje eigenaarschap over je werk en over je leven. Over het leven kunnen we altijd heel goed maar in ons werk staan we daar soms wat minder goed in. Uhm ik denk een stukje lef omdat je natuurlijk ook wel moet uitspreken van nou het gaat op dit moment niet zo goed met me, maar als we dit en dit kunnen regelen dan denk ik dat ik daaruit kom. Uhm toch ook misschien wel een beetje doorzettingsvermogen he, er zijn altijd momenten dat je denkt nou dit is echt even echt kut. Maar dan moet je ook proberen denk ik eh nou ervoor vechten om dat te boven te komen. Ja ik denk ook vertrouwen, in elkaar en in je collega’s als je iets aangeeft dat dat ook eh met z’n allen overgesproken kan worden. Ja denk dat dat wel de belangrijkste zijn |
| Ja oké, zijn ook inderdaad die later ook nog terugkomen dus je bent wel de goede richting in. Dan de vraag, bezig jij deze competenties, capaciteiten, vaardigheden? |  |
|  | Ja ik denk ook wel dat ik iemand ben die soms de druk een beetje te hoog op laat lopen. Eh, ja dat valt nu in deze functie wel mee omdat het allemaal goed te behappen is, maar ik weet in mijn vorige functie dan laat ik dat ook gebeuren dat ik echt helemaal in de stress thuiskwam en noem maar op. Dan ben ik ook niet zo goed in loslaten of aangeven tot hier en niet verder. Maar dat gaat me wel makkelijker af. Moet ik zeggen, ik kom uit een organisatie bij de landmacht waarin echt niet lullen maar poetsen mentaliteit ook heerst. En zeker als vrouw merk ik nu, dat je daar altijd wel aan het vechten bent geweest. Ja net even dat stapje harder willen lopen, net even ietsje beter wil doen. En daardoor ben ik ook altijd wel doorgedenderd ja. |
| Ja als je daar dan op terug kijkt, ben je daar dan blij mee of denk je van dat was echt niet goed.? |  |
|  | Nou ja het heeft voor mijn thuissituatie is het funest geweest denk ik uhm, ik denk wel dat ik ehm ook weet dat we heel snel gillen dat we allemaal heel druk zijn, het allemaal niet aan kunnen noem maar op. Dat ik ook denk jongens, jongens, jongens als je nu al drie minuten minder had lopen piepen dan had je het werk waar je over loopt te klagen eigenlijk al kunnen doen. Ik denk wel dat we daar een gezonde dosis relativeren. Dat ik daar een gezonde dosis relativeringsvermogen van heb gekregen en dat je ook veel meer kan dan je zelf denkt. Soms is het ook een kwestie van doen, ik vind at we bij de gemeente heel veel praten met stuurgroepjes, werkgroepjes, kernteams, parapluteams, regie teams, dat ik wel eens denk jongensjongensjongens, even. Als we nu gewoon zeggen dat gaan we doen dan gaan we het gewoon doen volgens mij.  |
| Ja het is natuurlijk ook dat heel veel mensen heel druk hebben, maar dat kan ook in het hoofd gepraat worden natuurlijk, door jezelf of elkaar |  |
|  | Tuurlijk, en ik hoor echt domeinen en daar schrik ik van dat ik denk van ja leidinggevende jij bent ook heel erg hard aan het roepen iedereen valt om, en hoe harder jij dat ook roept dat gaat tussen je oren zitten. En dan hoor ik dat ze anderhalf uur ‘s ochtends een koffiemomentje doet, dat is ook belangrijk. Maar dat strookt dus niet met en dan denk ik wel eens van oeh jongens.  |
| Hoe kan je zo’n sfeer of mentaliteit eigenlijk tegengaan |  |
|  | Hartstikke ingewikkeld want het kruipt in hoofden en het is ook druk sommige mensen hebben echt heel veel werk. Ik zeg altijd van als je nog steeds om half vijf de deur uit kan lopen of drie weken in de zomer op vakantie kan weet je wel, nou dan is het op zich echt wel oké.  |
| Ja inderdaad nou nog iets om inderdaad over na te denken. Het fysieke aspect, en dan de vraag ben je fysiek in staat om je werk uit te voeren, wat doe je als beweging? Voor jezelf om fysiek te blijven |  |
|  | Oh ik sport elke dag |
| Elke dag |  |
|  | Ja of drie keer, drie keer een halfuurtje ofzo |
| Ja en wat doe je dan |  |
|  | Ik heb de gelukkige omstandigheid dat ik een crosstrainer thuis hebt echt een goeie, ik fiets heel veel, ik heb allerlei dingen op mijn tablet staan de growing ananas dat is zo’n bekende die allemaal van die HIT workouts aanbiedt en dat soort fratsen. |
| Sow nou dat is inderdaad wel heel gezond. Uhm en qua voeding doe je daar iets aan? |  |
|  | Ja ik eet echt gezond, ja |
| Ja hoe doe je dat, ik ben ook benieuwd |  |
|  | Ja nou ja ik mijd vlees, ik mijd suikers ik heet heel veel groente, veel fruit. Altijd vers. Ik ben extreem |
| Oh ja oké |  |
|  | Ik krijg er paniek van een gebakje weet je wel, dat heeft ook met mijn verleden te maken maar dus dat is ook niet altijd goed, maar ik ben me er wel heel erg bewust van.  |
| Oh ja nee maar wel gezond, wat doe je om ontspannen te worden? |  |
|  | Sporten is voor mij ook echt ontspanning want dan kan ik mijn hoofd even leeg maken, ik krijg er soms ook nieuwe ideeën van, wandelen doe ik tegenwoordig iets vaker omdat dat wat minder intensief is en ook wel heel prettig kan zijn. Ik wil echt wel eens gewoon op de bank zitten met een serietje hoor, niet bingewatchen drie uur lang maar gewoon 1 of 2 afleveringetjes, en dat is ook prima.  |
| Oké lekker. En het mentale aspect, ervaar je wel eens of vaak werkdruk? |  |
|  | Uhm ja wel eens tuurlijk, als er met spoed dingetjes af moeten of even gedaan moeten worden, ja nu is het iets minder omdat ik een kleine club heb, maar toen ik die grotere club had realisatie en beheer, waar heel veel gebeurde heb ik dat echt wel ervaren ja zeker omdat ik nieuw was, nieuw in de materie. Zonder enige vorm van introductie of begeleiding, heb ik wel af en toe gedacht van jezusmina. |
| Ja en is dat toen echt te veel geweest, of was het nog te behappen? |  |
|  | Nee was wel te behappen tuurlijk, ja ik heb een hoge grens denk ik en maar ik kan me voorstellen dat mensen denken van tot hier en niet verder, ja  |
| Oké hoe zou jij dat doen als het echt te veel zou worden? |  |
|  | Uhm nou ik denk dat dat gewoon dat dat een opmerking mot zijn van ik ga de keuzes maken in dingen die ik oppak en er gaan dingen over boort vallen dus help maar. Ja ik denk dat dat de boodschap moet zijn van deze dingen liggen er ik ga deze dingen even niet oppakken dus het kan zijn dat we daar iets van gaan merken of doen ja. |
| Ja dus dan zou je in de situatie wel echt voor jezelf kiezen? |  |
|  | Ja zo langzamerhand wel ja, want ik ben er van overtuigd als je dan de goede keuzes maakt en zo is er ook nog geen man overboord en ik weet zeker dat het risico een beetje kan inschatten van oké dit moet ik nu echt doen, en dit kan blijven liggen dat het soms helemaal niet zoveel gebeurd he, bij defensie had ik weet ik veel hoeveel ongelezen mailtjes in mijn mailbox staan dat ik echt denk van ik heb nog mailtjes van 2013 erin staan dat ik dacht van ik flikker de hele bende eruit, dat was 2015 dan ofzo. Ik denk nou als er iets misgaat, ga ik het meemaken. |
| Ja maar als er inderdaad echt iets misgaat |  |
|  | Niks aan de hand |
| Krijg je nog wel een keer een mailtje ofzo en dan denk je oh ja |  |
|  | Ja ik zo wou net zeggen ik laat het wel gebeuren, ik zie wel of iemand nog een keer mailt of belt, of eh of als het blijkt dat ik achteraf iets niet gedaan dan zeg ik ja in de drukte is het mij helemaal ontschoten, dat is ook een antwoord he.  |
| Ja inderdaad dat is wel echt een goede instelling inderdaad. En hoe is jouw werk privé balans?  |  |
|  | Uhm nou die is nu wel heel erg god denk ik, zeker omdat die club natuurlijk wat rustiger is, uh dus ik kan dat altijd wel goed eh goed vormgeven, ik vind het dus ook niet erg om in het weekend of ‘s avonds te werken. Soms vind ik dat heel rustgevend al was het maar een uurtje ‘s avonds eventjes, uhm en ik ben er ook nooit voor weg gelopen, ik doe dat ook in de vakantie om te voorkomen dat als ik terugkom ik zon stuwmeer aan mails heb. Mensen zeggen wel eens van dan kom je niet helemaal los, ja ik vraag me af of dat zo is. Het is niet zo dat ik daar wakker van lig maar meer dat als ik een mail zie die ik toch kan beantwoorden van why not. Ja ik heb de ene week is het dan voor mij iets drukkers als X bij mij is en dan moet ik wat meer plannen, wat meer mijn werktijden verschuiven maar net als deze week is ze er niet en dan is het gewoon ja dat is prima te doen. Ja  |
| En werk je ook veel thuis? |  |
|  | Nee liever niet, nee mijn club zit natuurlijk in het gemeentehuis, dus eh het is voor mij prettiger om eh om daar gewoon te zijn, om te kijken of luisteren of ja.  |
| Ja oké, wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een organisatie? |  |
|  | Ik denk met name dat het stukje duurzame continuïteit is. Dus als jij voorkomt dat je pieken en dalen hebt met mensen die uitvallen, weer terugkomen, weer uitvallen, weer terugkomen. Dat dat daar gewoon aan bijdraagt en misschien kan je beter mensen hebben die pauze loos op dezelfde goeie niveau acteren en dat is soms misschien net iets onder een 10 maar daarom hebben we het wel heel lang vol kunnen halen en gewoon veel zijn, dan steeds die pieken en dalen. Dus ik denk dat als je kijkt naar continuïteit en een stukje duurzaam inzetbaar, ook als mensen wat ouder gaan worden denk ik dat je heel veel profijt van hebt. Ja en ik zat ook na te denken dat is natuurlijk ook een dingetje eh op het moment dat je ziet dat mensen ouder gaan worden. Bij defensie heb ik die discussies ook gehad, ook daar moeten mensen tot hun 60e/62e n u werken, hoe zie je dat voor je in een operationele functie, dat kan niet. Dus je moet ook zelf eens gaan kijken van hoe ga ik die mensen nu voorsorteren op een baan die ze nog wel aan kunnen of hoe kan ik hun werk wel aanpassen? Het hoort er denk ik ook allemaal bij, ga is naar die leeftijdsfases kijken van mensen.  |
| Ja klopt ja dat is natuurlijk ook belangrijk, mensen moeten steeds langer doorwerken |  |
|  | Ja dat is best een punt van zorg natuurlijk, want wat kun je nog, kun je nog mee, ja |
| Ja oké, uhm en wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een werknemer |  |
|  | Ja gewoon lol in je leven hahaha, en lol in je werk ja, het is ook zo zonde als jij altijd aan het worstelen bij met ofwel mentale of lichamelijke gezondheid. Ja. Sommige mensen zijn ook thuis niet meer zo gezellig als de werkdruk hoog is, die dan chagrijnig thuiskomen.  |
| Ja dat gaat ook vaak meewegen inderdaad |  |
|  | Ja bij ons is dat echt wel een uitspraak hoor als ook het thuisfront bij defensie was heel belangrijk, als dat goed is kan iemand ook heel goed presteren. Terwijl als dat niet goed is, ja dat is kansloos.  |
| Hoe belangrijk is het voor jou om zelf de regie te nemen over je eigen vitaliteit |  |
|  | Ja heel belangrijk, ja ik denk dat je het zelf het beste kan aanvoelen.  |
| En in hoeverre voel je je verantwoordelijk over je eigen vitaliteit? |  |
|  | Hoeverre ik me verantwoordelijk voel? Oh heel verantwoordelijk ja hoor. Ja ik vind dat je er zelf bij bent, ja |
| Ja zeker, uh ja wat doe je eraan om vitaal te zijn hebben we eigenlijk al een beetje gehad he. Dan heb je meer dat echt sporten, gezond eten, maar ook gewoon aangeven als het te veel wordt.  |  |
|  | En heel stom wat voor mij, dat is grappig daar had ik het laatst met mijn team nog over ik ben ook iemand die je hebt de, ik heb dat nu niet meer zo nodig maar op een gegeven moment is dat in gevoerd dat is de tomato techniek, dat is echt heel lollig he en dat houdt eigenlijk in. Je denkt tomaten techniek je denkt nou dat is tomatenprincipe ik denk nou er gaat wat gebeuren. Maar het tomatenprincipe is eigenlijk heel simpel, dat gaat er over dat je 25 minuten werkt, 5 minuten even een korte pauze neemt, 25 werkt, korte pauze, 25 minuten werkt, korte pauze, 25 minuten werkt, korte pauze. Dan ben je 2 uur bezig dan neem je lange pauze van 15-30 minuten. Uhm dat komt eigenlijk voort uit, degene die dat heeft bedacht die had een kookwekker in de vorm van een tomaat. Dus dat is eigenlijk gewoon, maar dat helpt dan heel erg. Op een gegeven moment heb ik dat dan gedaan, als ik gewoon lullig gezegd op de wc ging zitten, gewoon even zitten, voeten neerzetten, even aarden van hoe voel ik me? Dat kan al genoeg zijn. Dus afschakelen daar, ja daar geloof ik ook wel in, beetje zweverig af en toe ben ik.  |
| Nee dat heb ik ook hoor. Maar je zei wel eerst van dat je soms een uurtje in de avond kan werken en zo, maar voor jou is het dan wel gewoon goed te doen om als je niet aan het werk bent echt goed af te schakelen, en dan even te werken |  |
|  | Ja wel steeds beter hoor ik merkte dat ik een tijdje gelezen echt in mijn defensie tijd was dat niet denkbaar. Dat ik dacht oeh ik heb het hele weekend niet op mijn telefoon gezeten en mijn mail, ja dan denk ik oké dan ben je dus echt afgeschakeld geweest.  |
| Maar als je dus wel op je telefoon kijkt of op je mail in het weekend dan ondervind je daar niet echt last van? |  |
|  | Oh helemaal niet, nee hoor, nee soms is het ook gewoon een beetje meelezen weet je wel, nee ik vind dat helemaal niet erg |
| Ja dat is bij heel veel mensen echt heel verschillend volgens mij maar |  |
|  | Ja sommige zetten echt bewust hun telefoon uit, ja ik weet niet dat is misschien gewoon mijn loyaliteit met werk en dat ik het ook niet erg vind of nee  |
| Nee maar dat is alleen maar goed natuurlijk |  |
|  | Ja  |
| Uhm ja dit is natuurlijk voor jou iets andere vraag, dan voor de medewerkers, in hoeverre krijg je autonomie binnen je werkomgeving? |  |
|  | Nou ja ik heb heel veel autonomie maar soms ook gewoon veel te veel want ik heb echt nooit iets van sturing of leiding gehad of noem maar op, ik weet denk ik ook mijn eerste dag was rondleiding van 1,5 uur, toen zei X dit is je kamer succes. Ik heb geen idee, ik heb echt geen idee. Ik weet niet eens hoe een gemeente werkt weet je wel. Dus dat is in die zin was mijn eerste half jaar/ jaar ook echt waardeloos wat dat betreft. Ik ben mezelf wel een paar keer bijna voorbijgelopen |
| Want hoe ben jij dan ingewerkt eigenlijk |  |
|  | Niet! Heb ik zelf maar een beetje gepuzzeld en gevogeld, er zijn nu nog steeds dingen die ik nu pas ontdek. En dan zijn we 2,5 jaar verder |
| Ja dat is toch gek ofzo  |  |
|  | Ja dat is hartstikke gek, ja  |
| Ja want hoe zou je dat dan eigenlijk ideaal hebben gezien?  |  |
|  | Nou ik had natuurlijk geen, ik had geen voorganger meer dat is natuurlijk hartstikke lastig, die had wel een of ander documentje had die achtergelaten, eh ja je bent natuurlijk baas van een club, dus eigenlijk kon ook niemand uit de club je inwerken, X was ook net nieuw, die had dat even voor mij 2 weken waargenomen of 3, maar die wist ook van toeten of blazen, die kwam ook uit een hele andere tak van sport. Dus het was ook heel lastig alleen, ehm ik denk als je nu terugkijkt ook al was het misschien inhoudelijk lastig dat het wel handig was geweest als een ervaren gemeentemedewerker of een X, of een X wel even aan mij gekoppeld was geweest. Plus dat nu natuurlijk ook bezig zijn om gewoon met ede onboarding wat anders te doen van goh hoe werkt nou zon gemeentelijk organisatie, hoe zit dat in elkaar, waar kan je wat vinden, wie is waar verantwoordelijk voor, dan land je toch al veel rustiger op je werkplek.  |
| Klopt ja, dat is ook nog een leuk onderdeel, onboarding. Dus dat was autonomie inderdaad, ja dus eerst te veel autonomie, en nog steeds wel heel veel autonomie |  |
|  | Autonomie is heel goed maar je moet wel bepaalde kaders hebben of vangrails, ik denk dat dat het is of in ieder geval weten wat er van je verwacht wordt. Ik denk dat dat misschien nog wel het belangrijkste is van wat verwacht je nu van mij wat ik doe, ik heb geen idee. Ik heb nu ook geen idee he. Ja je moet gewoon een contactcentrum opzetten, ja wanneer dan, wanneer moet het af, wat verwacht je, wat is het einddoel, ja dat weet niemand ik doe maar een beetje prutsen inde ruimte, ik vind het wel prima want ik verzin wel dingetjes. Maar er is geen duidelijke, ik denk dat dat ook wel belangrijk is he wat wordt er nou van mij verwacht?  |
| Ja oké, en jullie hebben natuurlijk met het MT moet je best wel veel uiteindelijk beslissingen maken en doorvoeren en zo. Is het vaak dat jouw ideeën en veranderingen dat die ook echt daadwerkelijk doorgevoerd worden of is het vaak dat het toch niet. |  |
|  | Ik denk dat wij wel goed een gezamenlijke, we hebben de neuzen wel dezelfde kant op staan, en dat helpt wel heel erg dus vaak zijn de ideeën die ontstaan, die zijn wel uit de gezamenlijke koker eigenlijk. Als iemand iets voorlegt dat je ze ook zeggen ja prima gewoon doen. In die zin denk ik dat wij wel goed eh op dit moment goed op elkaar aansluiten. Ja dat is wel heel prettig |
| Nou dan zijn we al bij het stukje van cultuur. Wat is volgens jou de rol van directe collega’s of een team zeg maar in elkaars vitaliteit? |  |
|  | Uhm hm, ja dan kom je natuurlijk op een stukje vertrouwen, ik denk dat iemand uhm, zich moet durven uitspreken op het moment dat het niet zo lekker gaat, maar daarbij vind ik dan wel dat je ook zelf oplossingen moet aandragen, als het even niet zo lekker gaat of je komt even in de knel met je werk. Dus ik denk dat er in ieder geval vertrouwen moet zijn om met elkaar te praten over de werkdruk, de werklast, je thuissituatie en dat moet niet tot in den treure. Maar het moet voldoende zijn als iemand zegt ik zit vandaag niet zo lekker in mijn vel, ik ga er verder even niet op in maar ik zit vandaag niet zo lekker in mijn vel dus het kan zijn dat ik een beetje anders reageer. Dat is al een stap 1 denk ik. Ik denk dat je mensen ook best aan mag spreken op met een stukje fysiek, ik zeg niet dat iemand alleen maar de hele dag onderuitgehangen op zijn stoel hangt. Waarom kan je niet zeggen van kom even opstaan we lopen even een rondje of eh volgens mij staat jouw bureaustoel niet zo lekker. Heel ongezond eten en noem maar op, dat is heel moeilijk he dat is een drempel om aan te spreken op het feit van je bent al niet zo heel gezond en ik zie je hier nu drie appelgebakjes naar binnen ketsen. Eigenlijk zou dat wel gewoon normaal moeten kunnen zijn, ja. Al spreek je je uit dat je je zorgen maakt over iemand, het moet niet zo zijn van dat is niet zo handig 3 gebakjes als je 100 kilo weegt. Je kan wel eens zeggen van goh ik maak me een beetje zorgen. |
| Denk je dat dat bij Goirle zeg maar dat dat gedaan wordt, dat dat geaccepteerd wordt ook.  |  |
|  | Ik denk dat het misschien best geaccepteerd zou worden alleen wat ik wel heel erg zie is dat we graag een beetje dat vieze woord die familiecultuur, en lekker gezellig met z’n allen dat we dat hoog willen houden, en dat enige vorm van iemand aanspreken al gezien wordt als ruzie, terwijl ik denk van nou dat vind ik heel raar. |
| Ja hoe zou je zoiets kunnen veranderen |  |
|  | Heel moeilijk, we gaan binnenkort zelf een training feedback doen, maar mensen moeten gewoon leren om zichzelf te betrekken en dat dat ook een punt van zorg is, als ik denk als je dat aanspreekt bijvoorbeeld iemand had zich niet aan de vakantierichtlijnen gehouden, vonden ze allemaal. Dus dan zit je in een werkoverleg en ze beginnen allemaal van ja en die heeft dat gedaan en ik kijk naar die lege stoel naast me van nou X wat vind je ervan. Nu zijn jullie allemaal dat tegen mij aan het vertellen, maar degene die je het moet vertellen. Ja maar jij bent de leidinggevende, ja maakt met niet uit zei ik. Ik zei wat moet ik dan, moet ik tegen X ja trek je verlof maar in terwijl je al iets hebt geboekt, ja dat gaat hem ook niet worden he. En toen was het heel goed toen zie iemand van ja wij hebben het idee dat ze een beetje ons weg lachte toen we er iets over zeiden, ik zeg maar nu dat is dus de boodschap die je moet brengen, wij voelen ons voor het blok gezet en we he voor ons voelt het alsof jij het een beetje weg lacht. Ik zeg maar dan ga je het echt bespreken in plaats van op die inhoud duiken en dat is heel moeilijk, dat gaat nog niet. De manier van iets brengen.  |
| Ja dat is wel echt een goed voorbeeld ja. Het is wel lastig want als je het zo bespreekt lijkt het zo makkelijk, terwijl waarschijnlijk iedereen die fout wel eens in gaat of zo |  |
|  | Ja ik deed dat vroeger ook ik vond dat ook heel lastig en laatst heb ikzelf aan de hand gehad dat ik ook in datzelfde overleg heel erg voor het blok werd gezet dat ik echt dacht van wat gebeurt hier nou toch? Terugkomend op een onderwerp wat al lang was afgesloten, wat niet op de agenda stond, heel vervelend. En daar heb ik echt een nacht van wakker gelegen en toen dacht ik, ik moet dit gewoon met diegene bespreekbaar maken. Dus even tussen jou en mij gezwegen ik met het hart in mijn keel binnengelopen, en ik ben bij haar gaan zitten ik zeg, er moet wel even iets van het hart. Ik heb gisterenavond het zat me heel slecht, ik heb er slecht van geslapen van wat er gisteren gebeurde. Dat voelde heel vervelend, en zij zegt ja ja die indruk had ik al maar dat was helemaal niet de bedoeling. Klaar, eigenlijk dacht ik nou was dat nou zo ingewikkeld, nee maar het liefst had ik het gewoon genegeerd was ik achter mijn bureau gaan zitten werken. En dan had ik nog steeds dat nare gevoel gehad. |
| Ja klopt ik ben wel van mening dat als je zo’n gevoel hebt en het uitspreken dat helpt toch altijd het beste |  |
|  | Ja dat is heel ontwapenend vaak want mensen staan er soms dus helemaal niet bij stil wat ze eigenlijk doen. Het was voor mij ook wel een les dat dat dus echt werkt om zelf ook weer ontspannen op je werkplek te zitten.  |
| Ja hoe zou je zoiets nou bijvoorbeeld in jouw team kunnen implementeren dat iedereen zo ervoor staat.  |  |
|  | Het enige wat ik heb is dat ik het bespreekbaar kan maken in het werkoverleg he. Daar gebeuren vaak zulke dingen of dan zeggen ze ja vind je het goed als wij. Dat ik denk jongens, hoe denken jullie er zelf over, wat is jullie gevoel daarbij? Waarom wil je het niet zo doen, en draag zelf eens een oplossing aan, dus ik probeer ze wel de goede vragen te stellen. Waarom, wat, wanneer en dan zie je wel dat dat een beetje gaat leven, dat ze met elkaar gaan praten. Van goh dat was laatst ook kwam iemand naar mij toe die zei ja, nee jij moet even naar de receptie, iemand van burgerzaken, want ehm het is helemaal verkeerd gegaan met een poststuk. Ik zeg wat is er aan de hand, ja iemand heeft een poststuk gehad en dat is zoek. Ik zeg en dan kijk je nu naar mij? Ja jij moet, ik zeg ik ga helemaal niks doen, ik zeg zijn er afspraken over de post die gebracht wordt, gaat dat in een mapje. Ik ken de procedure niet, dus ik stel voor loop er zelf even heen, ga even kijken wat er gebeurd is en maak er afspraken over. Oh ja dan denk ik ja zo hiërarchisch zijn we dus met z’n allen georganiseerd. Of denken georganiseerd te zijn. Jij moet even naar de receptie want er is een poststuk kwijt. Vroeger had ik dat wel gedaan maar nu dacht ik ja ik ben gekke Henkie niet. |
| Klopt dat is toch eigenlijk een beetje waar die ontwikkeling dan misschien ook niet helemaal vloeiend gaat ofzo |  |
|  | Nee omdat ze gewoon nog niet dat vertrouwen hebben of dat eigenaarschap. Want ik mag en ik kan er ook makkelijk zelf. |
| Ja, ja en hoe kan je nou zoiets inderdaad bijbrengen? |  |
|  | Ja heel lastig, door ze te laten doen, dat is het enige van terug sturen. Kom zelf maar met een oplossing |
| Denk je dat de rest van de X daar ook zo in staan |  |
|  | Ja die denken hetzelfde, X is daar ook wel echt mee bezig. Van jongens het is jullie team, en jullie moeten daar mee aan de slag met hoe je dit gaat verdelen dit werk. En voor haar is dat heel lastig omdat de teams ook allemaal niet aan toe zijn, zij heeft ook niet de capaciteiten om iedereen op die manier, om daar sturing op te geven. X is het iets minder denk ik, tussen jou en mij gezegd en gezwegen, daar proberen ze heel erg de touwtjes nog in handen te nemen en dan zeggen ze van daar zijn ze nog niet aan toe, daar zijn ze niet aan toe, als je die kleine stapjes niet wil maken dan lukt dat ook niet. Mooi voorbeeld, ik ben van de voorbeelden he. |
| Ja dat is juist goed |  |
|  | Ik zat laatst in gesprek met, wij hebben koppeltjes gevormd, dus iemand van het klant contactcentrum samen met een team om te praten over de bereikbaarheid en dar soort dingen, dus wij zitten aan tafel met mensen van het X domein. Dus die zeggen we weten heel vaak niet dat mensen bij jullie ziek zijn, dus nou ja, ja, maar hoe stellen jullie dat dan voor. Ik zeg interesseert me niet, wij willen weten wei er ziek is en wie diegene vervangt. Dus ik zei van ja maar je weet toch wie er uit jouw team ziek is? Uhm, nee, nee ja dat doen ze ziekmelden bij de teamleider, ik zeg maar luister even wat je zegt, jij weet dus niet van je eigen team wie er ziek is? Nee, nee, ik zeg dat vind ik echt niet handig, nee dat was niet handig. Dus die gingen aan mij vragen hoe ze hun ziekmeldingen door moesten geven aan KCC. Is daar dan een procedure voor, ik zeg nee, dat bedenk je zelf maar, als wij het maar weten. Kan me niet schelen al doe je het via 6 appgroepen en noem maar op. Uiteindelijk moeten wij het weten. Dan denk ik dus van ja als je dan daar staat ja dat is wel heftig.  |
| Ja is ook weer die ja zijn toch dingen die inderdaad makkelijk lijken ofzo maar toch fout gaan |  |
|  | Ja die gaan fout, en in dat soort hele basale dingen zit het nog.  |
| Ja |  |
|  | Bij ons |
| Oké, hoe zou je de cultuur of de sfeer van het MT beschrijven? |  |
|  | Nou ik denk dat wij inmiddels wel heel erg het vertrouwen in elkaar hebben dat we het tegen elkaar uitspreken, ja en dat daar ook steun voor is en dat we ook echt kritisch zijn, op het moment dat iemand weer roept van ze vallen allemaal om. Ja maar dan moeten we zelf ook even proberen om dat omvallen is heel erg, maar ook op een andere manier te gaan benaderen. Ja nee dus ik denk dat wij daar wel het vertrouwen hebben om dingen tegen elkaar uit te preken |
| Ja want als iemand bijvoorbeeld roept van ze vallen allemaal om, hoe gaan jullie daar dan mee om? |  |
|  | Ik heb al een keer gezegd he ik denk, het is ook steeds de laatste tijd dat de bedrijfsarts zegt van ja ga maar drie weken naar huis, dat ik denk ja maar oké, dan sturen hem even drie weken naar huis. Maar zijn we dan ook aan de andere kant bezig om te zorgen dat die mensen als ze weer terugkomen, op de goede manier weer aan het werk kunnen. Ja we kwamen erachter dat mensen ook anders om gaan met ziek zijn bijvoorbeeld, bij domein X valt dat anders dan bij sociaal, dat is ook een ander type mens, dat zijn vrouwen, kinderen, de ballen hooghouden thuis en noem maar op. En da blijft toch, ja anders te werken dan een club helemaal vol met mannen, die dan toch misschien wel meer de achtervang hebben of dat minder ervaren als belastend. Zo spreken ze dat dan ook uit naar elkaar |
| Ja en het is natuurlijk ook als we het over cultuur hebben en je stuurt dus iemand drie weken naar huis, hoe laat je dan de rest van je team achter |  |
|  | Nou dat vind ik ook een dingetje, want je gaat natuurlijk, je zoekt in zekere zin ga je iemand rust gunnen, aan de andere kant ga je de andere mensen extra belasten, dus ik vind het een hele ingewikkelde dingetjes ja.  |
| Ja dat is het ook, maar dus ik vroeg van wat is de cultuur of de sfeer van het MT en jij zei dat je dus ook kritisch kan zijn, heel open eigenlijk |  |
|  | Ja dat wij echt wel goed open en transparant met elkaar omgaan ja |
| Oké mooi, en hoe zou je de sfeer of cultuur beschrijven bij jouw domein |  |
|  | Nou ik denk dat dat het grote probleem is denk ik dat ze op de werkvloer allemaal prima de schijn ophouden en dat er gewoon heel veel rodelende achterklap is. Ze vinden allemaal iets, ze vinden allemaal iets van elkaar maar ze spreken het niet af. Maar ja  |
| Ja dus die sfeer is daar wel iets minder soms misschien? |  |
|  | Die is nou ja je zal het niet zo snel merken maar af en toe ja ik denk ik dit is niet helemaal, he gaaf, elkaar de vliegen afvangen, ja. Dat is ingewikkeld, ook type werk hoor, allemaal van die vrouwen, bij een balletje, het is ook overal hetzelfde hoor, ik hoor dat ook uit Hilvarenbeek ik hoor dat ook in Oisterwijk, dat dat soort sentimenten dat leeft nog allemaal bij die receptionistes/ telefonistes.  |
| Oké en hoe zou je de cultuur of sfeer van de hele organisatie omschrijven? |  |
|  | Ik denk dat het gros van de mensen, hart voor de zaak heeft, graag z’n best doet, maar dat er ook wel en misschien is dat ook een beetje dat er snel wordt geklaagd, snel wordt meegehuild met de wolven. En dat er weinig of niet altijd constructief wordt mee gedacht. Weet je je kan best zwaar hebben, niet eens zijn bij de dingen waar trek je grote broek aan, ga dan mee praten of mee denken, en dat vind ik wel eens een lastige.  |
| En is de cultuur of sfeer veranderd in de afgelopen tijd dat je hier werkt? |  |
|  | Ja ik denk onderling dat komt ook door natuurlijk corona, dat mensen elkaar ook niet zien maar dat omdat, dat ik denk mensen ook anders om gaan met de mogelijkheden van thuiswerken, en het verzoek komt toch om af en toe op kantoor te verschijnen. En dan heb je nu ook weer een uitnodiging voor schrijfsessies, en ik weet al dat een iemand komt van ja kunnen we dat niet gewoon digitaal doen? En die verschuiving zie je ook wel een beetje, ik heb ook wel het idee dat dat ook onderling bij mensen best wel wat wrijving oproept, van we zien jou nooit maar. En dan denk ik dat de werkdruk hoog is waarbij ik denk dat de werkdruk niet hoog is maar dat er geen prioriteiten worden gesteld, college daar is ook een grote rol in heeft en dat werkt niet mee dus we zijn allemaal een beetje het spoor bijster. We zijn met 100 dingen tegelijk bezig maar wat nou echt de bedoeling is dat weet niemand denk ik wel eens en tuurlijk met die ene met die corona en de organisatieontwikkeling waarbij sommige mensen in een nieuw team zijn terecht gekomen, en elkaar moeilijk weten te vinden daardoor, ja dat heeft niet bijgedragen. Dat er echt een beetje eilandjes worden zo nu en dan |
| Eilandjescultuur |  |
|  | Ja die je juist kan voorkomen door de organisatieontwikkeling |
| Ja inderdaad. En qua formaliteit? |  |
|  | Nou ik weet niet of het formeler wordt, ik denk dat het gewoon minder makkelijk is om elkaar even op te zoeken dus ik wil niet zeggen dat het formeel is maar dat je andere methodes zoekt om met elkaar in contact te komen dus bijvoorbeeld door teams of bijvoorbeeld door mailtjes sturen in de plaats van even binnen te hobbelen. En dat hele informele ben ik ook van overtuigd dat dat heeft geleid tot de cultuur van we durven elkaar niet aan te spreken want het is zo gezellig. Dus dat is ook een beetje wennen dat er nu misschien toch kort en bondiger zakelijker wordt gewerkt, wat misschien helemaal niet erg is. Ja ik want juist dat hele dat echt dat familiecultuur dat vieze woord, ja daar moet je meteen vanaf. Dat is echt afschuwelijk, dat lijkt heel leuk maar het verhult eigenlijk gewoon dat niemand elkaar durft aan te spreken of waar het echt over gaat.  |
| Ja dat is misschien wel eh hoe gaan ze dat eigenlijk aanpakken met de organisatieontwikkeling want dat is ook een puntje toch dat ze willen dat teams elkaar gaan aanspreken? |  |
|  | Waar ik natuurlijk ook tegenaan loop we gaan dan wel een hoe heet dat een sessie, training feedback geven maar ik denk dat iedereen dat moet doen. Ik denk dat dat sowieso al heel erg meehelpt, en ja ook mensen aan elkaar koppelen ik weet X doet dat heel goed die stuurt mensen ook gewoon weg van ja jongens komt, en ze had dat laatst ook dan kwam er een andere domeinmanager samen met een teamleider klagen over haar twee beleidsmedewerkers die elkaar niet wisten te vinden. Dat ze dacht van waarom zitten jullie hier dan, laat die beleidsmedewerkers met elkaar praten, wat gebeurt er nu, dat is wel hoe we het moeten doen. Mensen ga met elkaar praten en niet over elkaar of  |
| Via via |  |
|  | Als er iets dwars zit loop er gewoon naar toe, soms is het stomme communicatie, wat ook heel vaak gebeurd of onduidelijkheid weet ik veel |
| 0/10 keer gaat echt nergens over denk ik |  |
|  | Dat denk ik dus ook ja maar dan stapelt zich dat op, niemand zegt iets, gaan wel lekker mailen tegen elkaar, goh heerlijk. Afschuwelijk eigenlijk ja |
| Ja daar gaat ook allemaal tijd in zitten natuurlijk |  |
|  | Ja ook daten soms als je even binnenloopt en je hebt het er t10 minuten over dan denk je van oh was dit het nou eigenlijk, ik denk dat dat wel een beetje ontbreekt ja. |
| Oké, we hebben het natuurlijk over verschillende culturen en sferen gehad, wat denk je ja eigenlijk hebben we het oer drie verschillende gehad. Die culturen of sferen effect hebben op de vitaliteit? |  |
|  | Nou dat denk ik wel want ik ben ervan overtuigd als dingen niet soepel gaan, we niet praten over wat er echt aan de hand is dan ga je dat mee naar huis nemen je wordt nukkig, je wordt anders in gedrag je gaat mensen misschien wel mijden. Ja heeft zeker invloed. Het is gewoon sfeerbepalend en dat zie je nu ook een beetje dat ik denk dat er heel veel van de mensen die druk zijn en omvallen dat dat echt te maken heeft met een stukje sfeer of een stukje werkbeleving.  |
| Ja dat is inderdaad wel een verband, denk je even in algemene zin dat je het binnen een team kan maken om meer aandacht te besteden aan je vitaliteit, dus bijvoorbeeld wat jij al zei van ik geef echt aan van als het bij mij te veel word ik pak dit op omdat ik dit aankan en dit niet dus dat laat ik dan maar even liggen, denk je dat dat in teams, in de cultuur |  |
|  | Ik denk dat het al heel erg helpt als je een soort van dag start zou doen, ik wil daar echt wel naar toe, gewoon de dag start een vragen van hoe zit je erbij vandaag. Bij ons is dat best belangrijk bij baliewerk, maar voor andere teams zou dat ook best kunnen werken. Gewoon van hoe is het met iedereen, gaat het goed, dag start, waar zijn jullie vandaag mee bezig of zijn er dingen die we moeten weten? Ik denk dat als je gewoon een beetje die aandacht hebt voor elkaar het hoeft ook niet een ellenlange koffiesessie te worden en klets maar raak voor een kanaak. Maar echt voor de essentie ik heb vandaag Nathalie van Zundert nog gesproken en die had volgens mij vanuit bij Achmea geloof ik daar hadden ze een dag start op een bepaald in een bepaald format en marjolein Reinhout haar man die heeft er ook mee te maken die doen dat heel netjes echt volgens een format zodat het nooit langer duurt dan een minuut of tien, dat je weet hoe de vlag hangt hoe iedereen erbij zit en dat soort dingen.  |
| Ja dat is wel een goed idee |  |
|  | Hele kleine dingen zijn misschien wel die kunnen helpen |
| Ja nou dat is een goed idee dat kan ik misschien meenemen. Dan het stukje faciliteiten, hoeveel informatie en uitleg krijg je vanuit de organisatie over vitaliteit? |  |
|  | Nou niet echt denk ik, ik denk dat we vitaliteit toch wel een beetje verkeerd uitleggen he dat allemaal moeten wandelen in de pauze en allemaal water moeten drinken, ja. |
| Dat is een goeie, en vind je dat de gemeente genoeg aandacht besteed aan de vitaliteit van de medewerkers?  |  |
|  | Uhm nou ja niet altijd in de, ik denk dat vitaliteit ook moeilijk te vatten is ik denk dat als je hem gaat uitsplitsen naar een aantal zaken dus enerzijds misschien toch wel een beetje het stukje fysiek, wat heel moeilijk is omdat ik vind dat je mensen niet kan dwingen om te gaan lopen of om iets te gaan doen of als ze dan waterbidons uitdelen zegt iedereen is zonde van het geld en dat hou je toch altijd die discussies, maar misschien het stukje mentaal en misschien mentale weerbaarheid ook wel een dingetje hoor, denk ik dan. Hoe maak je mensen nou mentaal wat weerbaarder, en wat meer, hoe laat je mensen een beetje incasseren en ook kiezen voor zichzelf op de goede manier. Dan denk ik dat daar met name wel het stukje zit en volgens mij is dat echt gelegen in aandacht. Aandacht, communicatie, stukje coaching misschien ook wel daarin ja. Ik denk dat daar misschien wel de de kracht zou moeten zitten, buiten het feit dat je leuke dingen kan regelen voor de fysiek hoor, maar dat zijn niet denk ik de dingen die echt bijdragen aan duurzame inzetbaarheid van werkgevers, ik denk dat veel meer werkdruk zit. Ik denk niet dat je dan iemand 3 weken naar huis moet laten want dan komt die terug en dan zit die weer in die stapel werk weet je wel, werkt wel voor even maar nee.  |
| Nee ja het is zeg maar ik heb het aan het begin ook al gezegd van dat de werkdruk wel hoog is. Als je daar iets aan wil doen is dat als eerste moeilijk, er is werkdruk dus mensen hebben weinig tijd in hun hoofd dus hoe zou je dan |  |
|  | Ja in hun hoofd precies |
| Ja dus hoe zou je dan toch iets kunnen verzinnen, je hebt het over coaching over iets doen eraan, meer aandacht, maar hoe schaalt dat zeg maar samen. Enerzijds heb je weinig tijd en aan de andere kant wil je meer aandacht met tijd besteden. |  |
|  | Het is ook heel lastig, het is dus het ligt niet alleen bij die mensen zelf, het is iets van de hele organisatie, en ehm dat begint bij waar nou de focus ligt. Dat vind ik dan wel lullig en dat begint ook bij wat er van mensen verwacht wordt. Want wat je nu een beetje ziet is dat bij we een bestuursakkoord hebben, daaronder hangen dan uitvoeringsagenda’s. Soms vraag ik me af van sluit dat nog ooit aan bij wat we hebben bedacht vier jaar geleden toen dit college werd gekozen. Of heeft het college ook gewoon gedacht van ja we doen er allemaal nog wat bij, en daar moet ook regie over gevoerd worden. En ja weer loskomen van je werk en beetje je hoofd minder druk maken, ja misschien zijn mensen ook niet zo goed in het organiseren van hun werk, dat denk ik ook wel si misschien zijn daar ook wel tools voor. Hoe organiseer ik nou mijn werk dat ik niet knettergek word. Ik ben zelf ik trap zelf ook in een valkuil als ik ergens mee bezig ben en ik zie een mailtje binnen komen dan ga ik dat mailtje beantwoorden, dan denk ik van ja dat is zo gebeurt maar dat is helemaal niet slim |
| Ja dat doe ik ook altijd |  |
|  | Ja ik doe het ook altijd en dat zijn hele simpele stomme dingen van zorg dat niet steeds die melding boven komt dat je mail binnenkrijgt. Ik heb een cc box voor mijn mail, dat is hartstikke handig want dan krijg ik niet van die achterlijke cc’s binnen. Soms kijk ik er dan in een keer per dag in en dan zijn er natuurlijk weer van die dombo’s die mij dan bij een actie, die van mij iets verwachten terwijl ik in de cc sta. Dat heb ik ook laatste keer gezegd, he ik heb geen antwoord op mijn vraag, ik zeg welke vraag. Ging ik in mijn cc box kijken zei ik ja maar je hebt mij in cc gezet dus dan doe ik niks, weet je he en dat soort hele simpele slimmer omgaan met je werk is denk ik ook wel een ding. Maar we moeten sowieso beginnen met minder mailen. |
| Ja dat is natuurlijk misschien ook meer geworden door corona of niet mailen |  |
|  | Ja ik denk het ook ja, heel veel dingen met trelloborden kan je doen maar dat is nog niet zo omarmt met z’n allen. Ik zit er nu zo over na te denken ik denk dat dat organiseren van werk dat dat ook best een ding is, hoe doe ik dat nou slim |
| Ja goeie kan ik ook nog even achteraan aan |  |
|  | Hoe kan ik nou rust brengen in mijn agenda bijvoorbeeld. Hoe kan ik nou zorgen dat ik niet voor alles wordt gebeld.  |
| Ja oké uhm hoe veel ruimte krijg je van organisatie om je vitaliteit te verhogen? |  |
|  | Nou ik denk dat onze organisatie het prima vindt als iemand een half uurtje in zijn agenda heeft staan dat die buiten aan het wandelen is, daar ben ik van overtuigd, dan denken ze van nou die is goed bezig. Uhm ik denk ook dat er prima te praten is over je werkdruk alleen wat ik ook vaak merk is, ik heb al is gevraagd ja daar moeten we dit mee doen, maar wat kan je dan niet doen? En dat kan niemand beantwoorden, dat is heel raar he, oké je moet dit erbij doen wat valt er dan overboord? Dan hebben we drie weken gewacht nou blijkbaar niks. Dus de vraag en de ruimte zijn er wel nog alleen op de een of andere manier kunnen mensen het ook niet. Van hoe organiseer je werk en wat vinden wij nou echt belangrijk dat we dus niet goed weten. Ja lastig maar ik denk dat de organisatie wel kan helpen door mensen te vertellen wat ze van er wordt verwacht. En dat dat staat of valt bij een goed bestuursakkoord een goede uitvoeringsagenda en een duidelijke lijst met dingen die we doen en die we dus nog niet doen. Dus ik denk verwachtingsmanagement.  |
| Oké er is toch veel te verbeteren denk ik |  |
|  | Ja er is hartstikke veel te verbeteren, dat is mega ingewikkeld, dat is echt super ingewikkeld.  |
| Ja nou ik heb op mijn lijstje de laatste vraag en dat is hoe kan de gemeente Goirle jou op weg hebben naar een betere vitaliteit? |  |
|  | Nou ik denk dat het voor mij niet zo’n vraag is, ik denk dat ik goed in staat ben dat zelf te doen, ik heb mogelijkheden om mijn werktijden te regelen, ik heb mogelijkheden om flexibel te zijn, ja ik kan steun of hulp vragen als dat nodig is, ja dus ik denk in mijn geval, dat dat wel redelijk in de klauwen is. |
| Oké ja interessant, dit waren mijn vragen, dus ik weet niet of wij nog iets heb toe te voegen? Of te vragen |  |
|  | Nee eigenlijk niet nee nee het is gewoon gecompliceerd en ik denk eh, ja ik denk dat je echt wel twee sporen hebt die heel belangrijk zijn, mentaal en aan de andere kant fysiek. Want als jij fysiek je fijn voelt zit je ook goed in je hoofd en andersom ook, dus het versterkt elkaar wel. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderzoeker**  | **Respondent**  |
| Nou eerst een paar vraagjes over gewoon algemeen vitaliteit, dan is de eerste vraag; wat betekent het woord vitaliteit voor jou? |  |
|  | Vitaliteit, maar wil je dan gericht op werk of wil je gericht op privé, persoonlijk of |
| Ja mag allemaal, gewoon waar jij aan denkt eigenlijk wat het voor jou betekent. |  |
|  | Waar ik aan denk, vitaliteit uhm, is gezondheid, uh beweging, en dan met betrekking tot je werk is het voor mij ja energie houden, leuk vinden, het werk leuk vinden, niet te veel hooi op je vork nemen haha. Want ja dan is het niet meer leuk op een gegeven moment natuurlijk. Ja dat is het wel denk ik. Het is een brede term he daar kan je veel onder ja, ja. |
| Ja is ook geen goed of fout hoor. Hoe vitaal ben jij zelf vind je? |  |
|  | Ik ben nog niet zo vitaal zoals ik was voorheen, dat heeft ook met mijn burn-out te maken gehad, ik merk wel dat het beter gaat, maar ik ben er nog niet. Het heeft tijd nodig, begreep ik van onder andere de bedrijfsarts, uhm maar goed, plezier in mijn werk heb ik zeker, en ja gezondheid is op zich ook wel goed denk ik. Ja ik mag weer bewegen, ik moet gewoon tijd besteden aan dat ik naar buiten ga om te gaan wandelen en dat soort dingen. Uhm wat ik ook wel een onderdeel van het werk is om de sociale praat zeg maar, het bakje koffie, want dat vind ik ook een onderdeel om vitaal te zijn, te blijven, dus even afschakelen, even gezellig en dat mag meer.  |
| Ja dat vind ik eigenlijk ook wel daar ben ik het wel mee eens, daar moeten we misschien iets mee. Ja uhm en dan wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers. |  |
|  | Ja ze bieden van alles aan he om ehm, om workshops deel te nemen, eh laatst wat was die blue Monday of zoiets, van ga erop uit, wandelen, ga naar je collega wandelen, ik dat vind ik wel dat ze dat goed doen. Ze kijken naar de wat oudere collega’s die tegen het eind zitten van hun werkleven voor hun pensioen dus eigenlijk om die vitaal te houden. Denk ik dat er wel wat meer gedaan kan worden, wordt wel onderzocht inmiddels, wat de mogelijkheden zijn, ik denk wel dat het ook echt wel maatwerk moet zijn voor de mensen, de mensen waar ik het over heb he die tegen hun pensioen aan zitten, niet om die bij algemene regelingen neer te leggen of zo. Ja blijf in gesprek ook met de mensen, om hun laatste jaren nog gewoon plezier te kunnen beleven in het werk |
| Ja en dat doen ze dan wel of dat kan beter? |  |
|  | Nou ik het gaat al beter, ja merk ik. Dus  |
| Ja verder nog je zegt van ja van die workshops en dat soort dingen van die berichtjes op intranet, en daarbuiten is er dan nog iets wat ze faciliteren?  |  |
|  | Nou ja voor gezondheid he zo’n Arbo, de Arbo koppel ik eraan, ja dus nou gewoon de thuiswerpleken zijn omdat we thuis moeten werken en dan daar ook gewoon faciliteiten voor leveren en dat vind ik ook wel een heel positief iets, want dat is ook een onderdeel van vitaal blijven. |
| Ja dat is ook heel belangrijk. Ja bij wie of wat ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van de vitaliteit van de medewerkers? |  |
|  | Ik vind in de basis bij de medewerker zelf. Die moet bij de leidinggevende aangeven van he ik ga in gesprek, ik moet een gesprek aan gaan met de leidinggevende over hoe vitaal hij of zij is of he op een bepaald moment. Om daar inderdaad een gesprek over te voeren, kijken wat er mogelijk is, dat soort dingen, ik vind dat dat in eerste instantie bij de medewerker moet liggen, kijk op het moment dat het zichtbaar begint te worden dan kan natuurlijk een leidinggevende ook een gesprek aan gaan met de medewerker, maar pas vaak is dat dan op dat moment al te laat denk ik. Ja  |
| Ja klopt ja, oké uhm welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te kunnen nemen over je vitaliteit? |  |
|  | Welke competenties, oh jeetje ik vind dat altijd een lastige, competenties |
| Ja of een capaciteit of een instelling eigenlijk mag het gewoon alles zijn van wat is er nodig dat mensen die eigen regie kunnen nemen? Of dat jij die kan nemen |  |
|  | Ja eigen kennis denk ik, he hoe je naar jezelf kijkt, durf, want je moet toch het gesprek aan gaan, je moet je kwetsbaar opstellen, sommige mensen vinden dat misschien een vorm van falen van ik hou het op deze manier niet vol of. Zo heb ik het zelf ook heel erg ervaren, en dat is niet fijn |
| Nee dat snap ik |  |
|  | Maar ja van de andere kant denk ik ja je moet op een gegeven moment iets anders kan je je hoofd niet boven water houden.  |
| Nee |  |
|  | Ja en ook goed nadenken van he maar dat kan ook met hulp van, gesprekken voeren met leidinggevenden of bedrijfsartsen van, en waar zit het hem dan in. Om zo je moet voor jezelf helder krijgen van waar sta ik nu, wat heb ik nodig, ja dat denk ik.  |
| Ja je zei het ook al eerder zo van dat het, dat je vaak al te laat bent als je het aangeeft. Bijvoorbeeld dat het niet goed gaat of dat het te veel is, ik weet niet of je dat zelf ook hebt ervaren maar denk je dat het mogelijk is om dat eerder te signaleren? Zoiets bij iemand  |  |
|  | Bij iemand, nou ja dat zijn de gesprekken die een leidinggevende voert met een medewerker en probeer dan inderdaad en het is over en weer he kijk een leidinggevende kan vragen van hoe gaat het nu, hoe zit je in je werk hoe zit je he hoe voel je je als persoon, maar ja als je dan als antwoord krijgt goed. Het is over en weer je moet echt in het gesprek gaan en die medewerker moet zich gewoon openstellen en ook eens goed ove3r nadenken van hoe voel ik me eigenlijk? Waar kan verbetering plaats vinden, wat heb ik nodig? |
| Ja en hoe was het dan bij jouzelf toentertijd? Dat je erachter kwam dat het te veel was? Want uiteindelijk, heb je het ook niet op tijd kunnen  |  |
|  | Ik heb het op tijd aangegeven alleen er is door mijn toenmalige leidinggevende, ja dit blijft onder ons he |
| Ja zeker zeker |  |
|  | Dit is in Hilvarenbeek door mijn leidinggevende niet genoeg opgepakt |
| Oh oké joh, nou dat is nog erger eigenlijk |  |
|  | Ja, ja  |
| Oké dus ja je hebt gewoon toen op tijd wel aangegeven en toen is daar niks mee gedaan vanuit de organisatie? |  |
|  | Nee ja ik moest zelf maar mijn taken verdelen, ja |
| Oh ja dit is inderdaad wel een ander verhaal ja, oh dat is niet goed, nee inderdaad dus dan is het heel belangrijk dat een organisatie daar ook goed op inspeelt |  |
|  | Ja zeker zeker dat vind ik wel, ja |
| Oké nou ja dat is dan voor jou wel een god voorbeeld want ik weet dat er ook heel veel andere mensen zijn het lastig aan te geven op tijd dat het te veel is |  |
|  | Het is ook lastig hoor want ik zat, ik was al eigenlijk best ver, voordat ik uiteindelijk aangaf van het is, ik heb te veel, het is te veel, en toen daar niks mee gedaan werd ja toen ging het mis. Maar dat ligt ook eraan aan mensen he ik bedoel ik ben zelf een beetje te hoe noem je dat uh een pietje precies, ik wil alles goed doen, ik wil gezien worden |
| Ja voor mensen het goed doen denk ik |  |
|  | Voor mensen goed doen inderdaad, en eh ja ik loop dan nog harder als dat ik eigenlijk hoef te lopen zeg maar, en ja dat gaat op een gegeven moment hou je dat niet vol en dan zegt je lichaam van nou is het klaar, ja |
| Ja wel heftig |  |
|  | Ja |
| En hoe doe je dat dan nu? Bewaak je wel dat het niet zo ver komt? |  |
|  | Is lastig, er zijn, dat blijft toch voor mij heel erg aandachtspunten, en ja wat ik zei he tijdens onze nieuwjaar team gebeuren. Op tijd mijn rust pakken, maar dat vind ik nog heel lastig. En zeker omdat het zo enorm druk is, zoveel ligt, ja en wat dat betreft zijn X en ik hetzelfde. Dus ja dan kan je ook niet echt aan elkaar optrekken hahaha. Uhm maar ik probeer wel zo goed mogelijk naar mijn lichaam te luisteren.  |
| Ja dat is wel slim ja, dat is goed |  |
|  | Ja, ja |
| Nee oké, nou ja we hadden het eerder over die capaciteiten wat zei jij allemaal, zelf kennis, durf, dan is de vraag eigenlijk van bezit jij die capaciteiten? |  |
|  | Inmiddels wel ja |
| Oké, wat doe je er allemaal aan om fysiek goed te blijven, dus en dan begin ik wel bij beweging? Wat doe je qua beweging? |  |
|  | Ik wandel, ik kan niet intensief sporten omdat ik een hernia heb dus ik heb ja een vernauwing onder in mijn rug dus echt fysiek sport, en fietsen wel dat doe ik ook dus dat zijn dingen die je ja  |
| Ook goed toch |  |
|  | Ja |
| Gezonde voeding? Of ja voeding hoe ga je daar mee om? |  |
|  | Sowieso zoetigheid en zo daar hou ik al niet van, of ja hou ik niet van dat is overdreven maar daar hou ik wel rekening mee. Ja wij eten voornamelijk de dames hier in huis voornamelijk koolhydraatarm. En ja genoeg groente fruit, dat soort dingen dus ja we houden er wel rekening mee, ik hou er rekening mee ja |
| Oké, en voor ontspanning? Wat doe je dan het liefst om te ontspannen |  |
|  | Het liefst? |
| Ja |  |
|  | Ergens wegkruipen met een boek maar dat lukt niet. Nou wat ik ook wel fijn vind is gewoon even een uurtje gaan liggen, maar proberen alles hierboven even uitzetten, dus dat vind ik ja en sowieso ook wandelen is voor mij ook een ontspanning, ja |
| Oké en dan het mentale vlak, hoe is het met je werkdruk gesteld? Haha |  |
|  | Hahaha, hoe is het met de werkdruk gesteld, nou op het moment wordt er veel van ons gevraagd haha en op alle momenten van de week zeg maar en uhm ja ik hoop dat dit snel wel een beetje afneemt. Want ik merk dat ik gewoon ook aan dingen gewoon niet toekom, vergadercultuur is op het moment enorm, vooral nu met teams, de een na het ander moment. Je krijgt niet de tijd om heel even van je werkplek weg te gaan of een overleg uitwerken, nee dat gebeurt meestal ‘s avonds of op de vrijdagen. Dus op dit moment wordt er wel veel gevraagd, maar goed dat is niet alleen bij ons merk ik wel, dat is in heel de organisatie. Ja klopt, maar goed ik wil niet te negatief zijn hoor. |
| Nee dat hoeft ook niet, dat maakt ook niet uit, ik hoor het ook wel vaker en het ding is natuurlijk een beetje kijken van hoe kan je dat ja wegnemen gaat natuurlijk niet helemaal maar misschien is er toch een manier te vinden om dat beter te maken voor de medewerkers |  |
|  | Ja wat ik zelf, ik zit weer op het moment zeg maar dat ik heel veel heb liggen, dus dan moet ik eigenlijk vanmiddag en dat had ik in de planning, heel even op een rij zetten voor mezelf van wat ligt er, waar ben ik mee bezig, wat is de deadline, waar moet ik eerst mee beginnen. Omdat en dat geeft voor mij alweer wat meer rust |
| Oh ja dus prioriteiten stellen een beetje |  |
|  | Op dit moment loopt alles door elkaar en dan heb ik het overzicht niet, en dan denk ik oh ja dat moet ik ook nog doen, oh ja dus ik moet dat echt even een keer op een rij zetten en dan heb je weer een beetje meer overzicht en dat geeft weer al iets meer rust en ja en misschien ook maar eens een keer zeggen van ja jongens nu niet, dat komt nog wel.  |
| Ja klopt, en hoe ga je om met een goede werk privé balans of hoe probeer je dat te bereiken?  |  |
|  | Dat vind ik lastig zeker nu met thuiswerken, ja ik ben gewoon de hele dag ben ik alert op mijn mail. En als ik ook vrij ben. Maar goed ze hebben het hier in huis hebben ze er geen last van |
| Nee maar het is zeg maar wel verandert voor jou dat je niet meer thuis werkt dat je ook echt dan bezig blijft met werk tijdens dat je niet werkt eigenlijk |  |
|  | Nou weet je het verschil is kijk mijn mail bijhouden deed ik al. Als ik niet op kantoor was had ik thuis m’n mail want die zit op mijn telefoon, alleen nu staat mijn laptop gewoon constant open, die staat in de woonkamer dus als ik een mailtje binnen zie komen en dan ga ik meteen reageren of dingen op zoeken of net wat de vraag is en ja daar moet ik eigenlijk vanaf maar goed, straks echt ik hoop ik mijn eigen werkplek boven en dan is ja dan is de stap toch iets groter om dan ja  |
| Dat is wel goed ja, oké dan zullen we verder gaan weg van het mentale stuk haha |  |
|  | Haha |
| Wat is volgens jou het belang van vitaliteit of vitale medewerkers voor een organisatie? |  |
|  | Het belang ja de weerbaarheid, ja als mensen als de organisatie vitale medewerkers heeft ja, je hoe moet je dat zeggen, ja ik denk dat je dan ook wat meer gedaan krijgt als organisatie maar ook de vreugde, op kantoor. Ja dat zijn wel belangrijke dingen en de weerbaarheid van e organisatie dan he die wordt dan ook vergroot, kan je eens een keer wat extra vragen en niet van dit komt er ook nog is even bij. |
| Ja oké, wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor het individu? Voor een werknemer, of voor jouzelf? |  |
|  | Ja gezondheid, ja. Gezondheid en vreugde in het werk, want we moeten allemaal nog zo lang hahaha |
| Ja klopt ja dat is ook belangrijk inderdaad, het is juist ook belangrijk dat iemand zijn hele loopbaan gewoon vitaal blijft voor zichzelf ook natuurlijk  |  |
|  | Ja natuurlijk zeker absoluut, anders hou je het niet vol he.  |
| Nee want het is natuurlijk ook niet iets alleen voor de oudere |  |
|  | Nee nee |
| Want iedereen wordt op een duur natuurlijk ouder he |  |
|  | Ja weet je ik vind vreugde in je werk he vind ik ook heel belangrijk. Als je elke dag echt met lood in je schoenen weer op staat en weer begint ja dat hou je niet vol.  |
| Nee klopt dat is waar. Hoe belangrijk is het voor jou om zelf de regie te nemen over je vitaliteit?  |  |
|  | Heel belangrijk. Ik denk dat het belangrijker is dat je zelf de regie neemt, dan dat X als leidinggevende tegen ij zegt van he je moet dit en dit gaan doen want ik zie dat ja ik, je moet daar zelf achter staan. Zelf ja dus ik vind dat vind ik wel belangrijk. |
| Ja oké, mooi |  |
|  | Ja |
| Sta je het jezelf toe, je omgeving eigenlijk tegenover je omgeving om eigen regie te nemen over je vitaliteit? |  |
|  | Ja maar dat is wel een leerproces en dat heb ik wel doorlopen inmiddels met de coach.  |
| En nog een andere vraag, in hoeverre heb je autonomie in je werkomgeving?  |  |
|  | Oh ja autonomie, hoe moet ik dat zien kan je dat uitleggen |
| Ja dus zeg maar een voorbeeld is als jij een beslissing of een verandering wil inbrengen en ja vaak moet je dan naar een leidinggevende of binnen je team kan ook, wordt er dan geluisterd ja of nee en dan wordt er dan ook vaak iets meer gedaan of wordt het afgeschoten? Ja zeg maar beetje de ruimte om beslissingen te maken, om veranderingen in te brengen |  |
|  | Ja maar die ruimte is er zeker, zowel binnen het team als bij de leidinggevende, ja |
| Ja en wordt er dan ook vaak iets mee gedaan of wordt er alleen geluisterd? |  |
|  | Nou ik denk dat er in ieder geval binnen het teams iets mee gedaan wordt, ja. In ieder geval kijk, dat wil niet zeggen dat natuurlijk iets wat ik aandraag ook meteen overgenomen wordt, want daar wordt natuurlijk wel een gesprek over gevoerd.  |
| Oké mooi en uhm wat is volgens jou de rol van directe collega’s of een team in elkaars vitaliteit? |  |
|  | Heel belangrijk  |
| Ja en hoe zie je dat dan voor je? |  |
|  | Hele belangrijke rol. Nou ik kan bijvoorbeeld noemen, ik had een collega in Hilvarenbeek die zelf enorm druk had alles afhield, want ze had he te druk, ja vervolgens moet het dan wel gedaan worden en toen kwam het bij mij terecht terwijl ik eigenlijk ook vol zat met werk, en ik merk in Goirle dit wordt in overleg gedaan. Als er een vraag gesteld wordt, X he op adviseurs gebied zeg maar. X en ik gaan in overleg van hoe kunnen we dit het beste oppakken. Maar ik denk binnen het team sowieso als we een vraag krijgen van wie kan dit het beste oppakken? Voor je vitaliteit natuurlijk heel belangrijk om te zorgen dat die druk niet te ver oploopt. En wat ik ook heel fijn vind, het de lol die we onderling ook kunnen hebben, kijk nou is het via teams wel anders, maar ja ik vind dat wel heel belangrijk.  |
| Ja klopt, en vind je wel op gebied, kijk nu hebben we over echt het werk maar daarnaast ook, vind je dat dan collega’s ook een rol hebben in van hoe het echt met je gaat? |  |
|  | Ja zeker, ja gewoon belangstelling tonen. Uhm ook over privézaken. Ja ik vind dat wel heel belangrijke rol.  |
| Oké mooi, wat is de cultuur of de sfeer binnen je team?  |  |
|  | Cultuur en de sfeer ja goeie sfeer vind ik, uhm ik voel wel een afstand maar dat komt denk ik ook omdat we natuurlijk nu niet op kantoor zitten, bijvoorbeeld met X en met jou. Ja veel over de mail uhm ja en dat is wel jammer vind ik. Maar goed we kunnen er weinig aan doen op dit moment |
| Ja klopt ik vind het ook jammer hoor |  |
|  | Met X ik gewoon heel veel overleg overdag of even heel even bellen of even teamsen of net wat. En dan merk ik wel dat met jou en met X wat minder is. En dan wordt het al gauw echt alleen maar zakelijk. |
| Ja klopt, dat vind ik ook wel, ik denk, ja nu praat ik meer omdat het natuurlijk X is, ik denk dat wel goed kan, beter had kunnen zijn als je elkaar vaker had gezien dat het dan echt leuk zou kunnen klikken, het klikt wel hoor maar |  |
|  | Ja zeker en ik vind net als vorige week heb ik met X even gebeld goh puur om te vragen hoe het gaat niks inhoudelijks werk gewoon puur hoe gaat het? |
| Oh ja leuk, ja is wel leuk |  |
|  | Ja je moet proberen toch contact te houden en ik vind het is wel lastig, zeker in de waan van de dag want dan denk ik ik zal even bellen. He heel even contact van hoe gaat het, maar dan is het weer het eind van de dag en dan heb ik nog geen tijd gehad, en normaal gesproken op kantoor ja dan heb je even contact, even moment om eens te vragen van he hoe gaat het. |
| Ja ik ben benieuwd of het nog binnenkort, in mijn stageperiode of we dan nog naar kantoor gaan.  |  |
|  | Ja wanneer ben jij klaar? |
| In juni/juli dus op zich zou het nog wel kunnen |  |
|  | Ja ik verwacht van wel |
| Nee dat zou leuk zijn. Oké en dan wat is ja de cultuur of sfeer binnen de hele organisatie volgens jou |  |
|  | Op dit moment is de sfeer niet zo best denk ik. Dat is tweeledig, en de organisatieontwikkeling, en ze zijn toch een beetje bang heb ik het idee ze spreken dit alleen niet uit, wat onzekerheid over wat gaat, wat moeten de teams nou doen, wat blijft bij de domeinmanager liggen? Veel onduidelijkheid over, ja en corona, en wat ik net noemde alleen maar zakelijk contact dat je met je naaste collega’s hebt. Ja dat maakt het er wel wat minder leuk op.  |
| Ja  |  |
|  | En een leuke personeelsactiviteit zou wel heel erg ja wenselijk zijn, maar goed dat lukt niet. |
| Nee klopt dat is echt jammer en zie je dan ook verschil in ja tijden terug en nu? In de tijd dat je er werkt qua sfeer |  |
|  | Voor corona? |
| Ja voor corona of sinds je er werkt |  |
|  | Ja ik vind het heel lastig om sfeer te proeven ja je komt niet op kantoor, ik spreek mensen wel via teams in overleggen maar dan krijg je het toch niet goed mee dus ik vind dat heel lastig om daar, het is maar dat je ik weet er zijn een aantal mensen collega’s die ik ook privé zie. En ja die mopperen ook, uhm ja waar ligt dat aan, ja het is tweeledig denk ik. Wat ik net noemde |
| Oké |  |
|  | Ik vind het lastig |
| Ja dat is het ook hoor.  |  |
|  | Ja gewoon om de sfeer te proeven want als ik dan op kantoor kom, ja je loopt meteen naar je kamer met die mondkap op beneden in de hal. Je gaat niet even op je gemak staan kletsen, en je ziet bijna niemand want heel veel mensen werken thuis, dus het is ook lastig om daar een idee bij te krijgen op dit moment. |
| Ja het is ook wel jammer inderdaad, ja wat denk je dan over die organisatieontwikkeling met effect op de sfeer? |  |
|  | Ja de onzekerheid, uh niet duidelijk van he van wat ligt waar, welke taken liggen waar? Wat gaat er nog komen, uhm wat ik ook gehoord heb is het vertrek van X, die heeft nou een organisatieontwikkeling ingezet, zo zien ze dat dan, die gaat nou weg, wat gaat de nieuwe hoe gaat die dat doen, gaat die weer iets anders doen? Dat zijn toch wel dingen die er spelen.  |
| Ja snap ik wel, denk je dat het op het goede moment is gekomen die ontwikkeling?  |  |
|  | Ja het is ingezet voor corona he, kijk als corona er was geweest hadden ze het misschien niet kunnen doen. |
| Nee en ik denk ook wel dat het goed werkt hoor maar misschien dat je er even doorheen moet |  |
|  | Ja ik sta wel achter die organisatieontwikkeling en ik denk dat het alleen maar leuker kan worden ook voor de teams, alleen mensen zien het nog niet.  |
| Nee oké,  |  |
|  | En dat is jammer |
| Ja en wat is dan denk je, wat is nou een gevraagd effect van de sfeer op vitaliteit?  |  |
|  | Nou ja het effect, kijk ja als de sfeer minder is dan voel je je ook minder vitaal natuurlijk.  |
| Denk je dat dat nu ook speelt ook, dat de vitaliteit daardoor minder is |  |
|  | Ik denk het wel. En ik denk dat dat ook werkdruk is ook wel een hele belangrijke, we kunnen moeilijk aan personeel komen, mensen gaan weg. Om wat voor reden dan ook, gewoon heel breed scala aan redenen, meeste volgens mij hebben een andere baan gevonden buiten. Maar niet dat ze echt, dat het grote deel weg loopt omdat ze het niet naar de zin hebben in Goirle, dat geloof ik niet. Uhm, ja het heeft wel, dan komt de druk natuurlijk bij de mensen die achterblijven wordt hoger, zeker omdat we geen mensen kunnen vinden. Ja en dan maakt er ook de sfeer niet beter op, ook ja als persoon wordt er ook niet beter op. |
| Nee, oké dat is waar, en dan hoeveel informatie of uitleg krijg je over vitaliteit van de organisatie?  |  |
|  | Te weinig ik denk dat wij daar als P&O maar als MT meer over moeten communiceren, moet ik ook wel heel eerlijk zeggen dat dat een beetje onderaan ons lijstje staat, uhm en dat is we zouden er goed aan doen om bijvoorbeeld binnen GHO iemand aan te stellen die echt zich richt op vitaliteit binnen de drie gemeenten. Want het kan veel meer, kijk dan heb je die werkgroep duurzame inzetbaarheid, die zitten dan een gedeelte op vitaliteit maar dat is te weinig we moeten toch meer ermee. |
| Ik hoop dat ik daar een bijdrage aan kan leveren, dat zou leuk zijn. |  |
|  | En hoe zie jij dat zelf? |
| Ja ik hoor dat wel heel vaak terug dus ik denk dat ik wel een advies wil geven waar, kijk ik wil eigenlijk iets verzinnen wat niet heel veel tijd vergt van bepaalde personen want daardoor gebeurt het nu niet. Maar ik wil wel graag iets verzinnen wat gewoon een iets ja iets wat kort duurt ofzo of gewoon iets kleins wat gewoon heel veel effect kan hebben. Misschien een bewustzijn ofzo, of juist iets meer in gespreksvorm, maar hoeft ook niet super lang te duren, aar denk dat dat gewoon de valkuil is dat het veel tijd kost of dat mensen denken dat het veel tijd kost en dat het daarom niet gedaan wordt, maar dan juist heeft dat weer las het niet gedaan wordt is het weer negatief voor de vitaliteit en dat dan weer dan kom je in een soort van spiraal.  |  |
|  | Ja je hebt ook een hele hoop workshops die wij in het verleden allemaal aangeboden hebben maar ik, echt maar een minimaal aantal mensen melden zich aan omdat ze er geen tijd voor hebben. Ze zien het als weer extra terwijl je er zoveel uit kan halen voor jezelf.  |
| Ja klopt dat is ook zo sommige workshops kunnen echt helpen maar dat is soms anderhalf uur ofzo, dus ja ik zit nu een beetje te denken aan. Ja niet een workshop ofzo maar ook niet per se een ja weet ik veel een fietsplan of fruit of dat soort dingen maar meer toch iets van een soort van proces of een gesprek achtig iets waardoor mensen ja praten of aandacht krijgen |  |
|  | Ja ik denk want kijk naar onze organisatie moeten zich niet alleen maar focussen op vitaliteit in de vorm van een fietsplan of zo he. Beweging, er zit meer. Ik denk dat dat het overgrote deel dat dat gewoon meer in zit, ik heb toevallig nou van de week of de week er op heb ik met iemand een gesprekje die moet nog zes jaar tot zijn pensioen. Maar die ziet dat niet zitten nog zes jaar maar goed ik ga in dat gesprekje inventariseren van wat wil je, wat heb je nodig en dan kijken of we er iets mee kunnen. En dat wil niet zeggen dat wij dat als organisatie per se iets mee kunnen maar gewoon in overleg gaan.  |
| Ja het is ook wel lastig want ik heb ook wel nu vaker gezien dan bij de gemeente en ook een beetje ja onderzoek naar gedaan natuurlijk al en echt gewoon het feit dat mensen zo lang moeten doorwerken volgens mij ik ken heel weinig mensen of ik spreek heel weinig mensen die echt denken van ja ik ga echt tot mijn 66e doorknallen. |  |
|  | Ja als het aan mij ligt ik ook dat X zijn bedrijf het heel goed gaat doen dat ik hahaha. Nee ik wil blijven werken want om hele dagen thuis te zitten is niks voor mij zeg ik nu. Maar ik moet nog 20 jaar minimaal |
| Ja precies maar je hoort gewoon veel mensen zeggen die dan nu in de 50 zitten weet ik veel 55 van ja 62 vind ik goed weet je wel dus ik vraag me soms ook gewoon af van hoe veel mensen zijn er nou daadwerkelijk die tot 65 ouder hebben doorgewerkt.  |  |
|  | Ja er zijn toch wel wat hoor  |
| Ja klopt zijn er wel wat |  |
|  | Ja sommige mensen moeten ook he |
| Ja dat is waar |  |
|  | Die kunnen niet eerder stoppen financieel gezien |
| Nee dat vind ik dus een kwalijke zaak eigenlijk of ja het is natuurlijk wel hoe het zit maar  |  |
|  | Dat is hier in Nederland he |
| Ja vind ik, ja ik vind dat wel heftig maar ja. Goed even een volgende vraag, hoeveel ruimte krijg je van de organisatie om jouw vitaliteit te verhogen? |  |
|  | Oh dat vind ik een lastige. Ik denk dat je het begin eigenlijk, de eerste stap is dat je ruimte moet pakken. Proberen te pakken en of je die dan krijgt van de organisatie, ik heb eigenlijk geen idee |
| Nee, ja en jij zegt de ruimte pakken en wat ja, als je dat niet zelf doet, dan wordt het ook niet echt gecreëerd door de organisatie? |  |
|  | Uh nee ik denk het niet. Maar ja we hebben trappers hahaha. Vanuit de organisatie nou ja weet je en in de resultaatgesprekken he of de goede gesprekken of hoe je het dan wil noemen, daar komt het wel naar voren natuurlijk uh, in ieder geval het bespreekbaar maken. Ja er worden workshops aangeboden ja ik vind het een lastige. Ik weet niet wat anderen daarop geantwoord hebben |
| Nee dat weet ik nu ook zo even niet denk ik.  |  |
|  | Nee snap ik maar ik ben benieuwd naar straks je eindoordeel |
| Ja dat ga je wel zien |  |
|  | Eindoordeel!  |
| Nou dan is er nog een vraag, hoe kan de gemeente Goirle jou op weg helpen naar een gezondere levensstijl of een betere vitaliteit?  |  |
|  | Ja volgens mij hebben we dat ook al wel een beetje besproken |
| Ja een beetje wel er komen vaker wel dingetjes terug.  |  |
|  | Ja uhm, |
| Ja ook bijvoorbeeld als we het hebben over het advies dat ik ga geven wat zou je dan zeggen van dit zou kunnen werken of dit zou kunnen werken voor jouzelf als je kijkt naar jezelf |  |
|  | Ja toch wel weer ga het gesprek aan, over wat mensen nodig hebben en nou weet ik zelf ja ik denk dat ik op het moment dat het nodig is met Ruud wel rond de tafel ga maar er zijn ook mensen die dat niet doen. Ik denk wel dat vanuit de organisatie gewoon dat daar wat meer over naar buiten moeten brengen, uh we moeten zo nog zo lang werken ja heb je dingen nodig om dat zo lang nog vol te kunnen houden of trek aan de bel, laat weten, ja.  |
| Ja, gewoon inderdaad een beetje openheid ofzo |  |
|  | Ja je moet het open gooien en dat het helemaal niet gek is |
| Nee klopt |  |
|  | Ja mensen moeten zelf wel komen vind ik |
| Ja klopt dat is het wel |  |
|  | Ja je kan het niet, het staat niet op het voorhoofd geschreven he van mensen.  |
| Nee klopt dat is ook zo |  |
|  | En dat is die eigen regie, ik denk dat we daar echt wel wat helderheid in moeten brengen zo van jongens, eigen regie, pak die, ga in gesprek, dat soort dingen ik denk dat dat wel hele belangrijke is. |
| Ja nee oké, mooi, dit waren mijn vragen |  |
|  | Nou helemaal goed! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderzoeker** | **Respondent**  |
| Wat betekent het woord vitaliteit voor jou? |  |
|  | Ja dat je een beetje fit bent en ja ik kan wel zeggen dat je heel gezond bezig bent maar dat ben ik gewoon niet hahaha |
| Haha |  |
|  | Nee ja dat je je eigen fit voelt denk ik vooral |
| Ja oké en hoe vitaal ben jij vindt je haha |  |
|  | Hoe vitaal ik ben, ik ben niet zo hel vitaal op het moment. Niet dat ik dat voel. Ik liep altijd heel veel, ik kwam hier altijd te voet naar toe niet dat het dan 10 kilometer is maar dat was dan 3 kilometer, maar ik kwam altijd te voet naar het werk en dan weer te voet naar huis en dan ging ik ‘s avonds vaak nog een stuk wandelen. Tot dat ik last van mijn knie kreeg ja en toen kreeg ik last van mijn heup en toen had ik echt ik dacht van ik moet een nieuwe heup maar het blijkt iets van een ontsteking geweest te zijn en dat is aan het verbeteren, dus ik heb toevallig van het weekend gezegd van ik denk dat ik weer eens ga proberen te lopen ook al knik ik soms door mijn knie, zo lang dat ik daarna gewoon weer door kan lopen ga ik dat binnenkort weer proberen want dat was net toen corona kwam, toen kreeg ik allemaal die klachten |
| Ja |  |
|  | En verder ja ik fiets veel maar gewoon, gewoon op een elektrische fiets |
| Ja maar dat is ook gewoon goed, zeker als je last van je heup hebt |  |
|  | Ja daarom dacht ik zo van ja als ik niet wandel dan fiets ik wel naar het werk, ik heb een auto voor de deur staan maar die staat soms weken voor de deur he maar uhm ja na dat lopen ben ik gewoon gaan fietsen. En omdat ik een verschrikkelijk hekel heb aan de wind hier. Dus ik heb een elektrische fiets vorig jaar gekocht en ja ik doe daar nu alles mee dus ik fiets.  |
| Nou dat is toch wel eh |  |
|  | En verder uh doe ik niks qua beweging, niet meer |
| Nee |  |
|  | Heb wel zat gedaan maar |
| Wat heb je vroeger gedaan? |  |
|  | Ik heb eerste gehandbald toen heb ik gevoetbald toen ben ik gaan batmintonnen en toen heb ik heel lang getennist.  |
| Oh ja leuk.  |  |
|  | Met tennissen ben ik toen gestopt toen ik twee keer achter elkaar een zweepslag had en ja dat is er daarna gewoon niet meer van gekomen en toen heb ik ook mijn kruisbanden, achterste kruisbanden gescheurd. Ja toen het glad was, toen ik naar het werk fietste, en ik fietste stapvoets en ik schoof maar net een klein beetje onderuit he dus dat ging helemaal niet hard ofzo. Nou ja toen heb ik toch kruispanden gescheurd |
| Ah dat is echt ongeluk joh |  |
|  | Ja dat was pech, maar toen had ik geen zin, toen heb ik ook nog wel bij de orthopeed echt zo’n heel stalen ding laten aanmeten en dat heb ik nog steeds liggen thuis, maar ik denk van ja als ik moet gaan tennissen met dat zeg ik wel eens bij anderen die gingen dan tennissen dan zaten eerst kwartier/ twintig minuten op een bankje die protheses om te doen. En dan gingen ze tennissen en daar had ik gewoon geen zin in dus nu kijk ik alleen nog naar het sport.  |
| Nee maar wandelen en fietsen is ook goed alternatief, wie weet  |  |
|  | Ja dat wandelen ga ik weer proberen ik heb ook wel een paar spuiten in mijn knie maar ik vind niet dat dat goed heeft gewerkt, maar wie weet ik ga weer beginnen |
| Ja nou leuk |  |
|  | Ja |
| Uh wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers |  |
|  | Niks  |
| Haha |  |
|  | Nee  |
| Uh bij wie of wat ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van je vitaliteit? |  |
|  | Ja uiteindelijk bij jezelf denk ik ze hebben trouwens wel laatst iets gedaan dan kon je in je lunchpauze gaan wandelen als je wilde. Ja laatst kon je een wandelroute in je lunchpauze met ja dat je sommige mensen doen dat in del lunchpauze maar dat kwam toen ook net met die corona volgens mij dus dat is niet zo heel veel gebruik van gemaakt omdat ze toen allemaal thuis kwamen te zitten |
| Ja |  |
|  | En verder, je moet zelf een beetje in de gate houden dat is vooral, ik doe dat af en toe gaan staan. En ik heb sowieso sinds kort ook omdat ik last van mijn heup had heb ik iemand van de ergotherapie erbij gehad omdat ik zelf het eigenlijk wel fijn vind om af en toe ook te gaan staan in plaats van te zitten. Als ik zit op zo’n stoel dan zak je automatisch zo in elkaar. En als je staat dan heb je dat veel minder, en ik heb nou ook twee wiebelkrukken en is leuk hoor dat is kei lekker ik zit gewoon de hele tijd te wiebelen, dat iedereen hartstikke  |
| Gek wordt  |  |
|  | Ja maar dan heb je dus automatisch je rug recht |
| Ja  |  |
|  | Ja dus uhm ja dat moet je wel allemaal zelf achteraangaan ja want ik weet nog dat ik volgens mij vijf jaar geleden heb ik ook al eens gevraagd want dat hoorde ik toen bij een andere gemeente dat die ook van die bureaustoelen hebben soort fiets achtig ding dat je kan gaan zitten trappen. Ik denk dat wil ik ook wel dus dat heb ik ook een keer bij P&O toen gezegd van he is dat niks voor ons? Maar die hebben nog steeds niet die dingen dus daar zijn ze hier niet zo  |
| Zo mee bezig? |  |
|  | Nee, nee maar toen ik die ergotherapeut heb laten komen ook voor een overleg met P&O toen is dat allemaal wel he daarna wel snel actie ondernomen maar ja er is gewoon een potje voor voor dat soort dingen he dus ik heb eigenlijk nu nog drie krukken staan om uit te proberen. Er zijn dan twee overgebleven ik denk dat die gewoon blijven maar ik ben de enige die dat fijn vindt, de rest want we zitten met z’n zevenen. |
| Oh ja en je hebt iedereen al laten proberen en zo |  |
|  | Ja ik zeg dan wel is van zal ik mijn bureau om hoog laten staan dat je vanmiddag ook kan gaan staan maar nee ik zit goed op zo’n stoel zeggen ze dan |
| Ja dat ook voor iedereen anders |  |
|  | Ja dat klopt dus vooralsnog ben ik de enige die dat prettig vindt |
| Oké nou ja als het voor jou werkt is dat mooi |  |
|  | Ja klopt ja |
| Oké nou dat was de vraag van bij wie was de verantwoordelijkheid dus jij zei van uiteindelijk bij jezelf  |  |
|  | Ja vind ik wel  |
| Ja en wat is dan het aandeel van de organisatie? |  |
|  | Volgens mij doen ze er niet zo heel veel aan hier |
| Nee en hoe zouden ze dat beter moeten doen? Zouden ze het meer moeten doen volgens jou of is het goed |  |
|  | Voor mij is het goed |
| Ja |  |
|  | He want bedoel je hebt ook bedrijven bij waar je zelfs kan gaan sporten of iets |
| Klopt |  |
|  | He maar dat zou ik dan toch niet doen dus voor mij hoeft het allemaal niet |
| Nee op die manier niet nee oké, uhm nou ja het gaat dus inderdaad over eigen regie nemen in je vitaliteit maar wat is ervoor nodig voordat je echt die regie zelf pakt, dus welke capaciteiten heb je daarvoor nodig? Bijvoorbeeld bewustzijn of doorzettingsvermogen of durf, dat soort dingen kan je aan denken. |  |
|  | Ja dat heb ik allemaal wel maar als er hier niet meegewerkt wordt dan loop je toch elke keer tegen een muur aan |
| Denk je dat dat het probleem is dan? |  |
|  | Nou ja het is maar net dat kleine voorbeeldje van met dat trapding wat ik ooit al is heb gevraagd en ik heb al eens meer gevraagd van kan ik een bureau krijgen waar je ook aan kan staan, en niet eentje die ik zo omhoog moet draaien tot een bepaalde hoogte die dan ook weer niet ergonomisch verantwoord is. He maar ja ik heb dat al best wel vaak, ik heb wel al een aantal keren dingen gevraagd hier waar dan uiteindelijk niks mee gedaan wordt. Volgens mij zeggen ze gewoon nou ze is haar ei weer kwijt nou en maar door.  |
| Dat is natuurlijk niet de beste manier haha, uhm wat doe je we hebben het al over beweging gehad, maar wat doe je voor voeding om vitaal te zijn.  |  |
|  | Ik eet heel weinig koolhydraten, dat is misschien het gezondste dat ik doe haha |
| Haha ja is ook goed toch |  |
|  | Geen koolhydraten maar daar zijn we eigenlijk mee begonnen een beetje mijn man heeft een aantal jaren geleden een herseninfarct gehad en toen neigde hij ook naar suikerziekte en toen hadden we wat foldertjes waarin stond dat koolhydraten niet goed zijn als je daar aanleg voor hebt dus wij eten bijna geen koolhydraten en volgens mij is dat wel heel goed voor |
| Ja dat is wel goed |  |
|  | Voor zijn gezondheid en voor mij is het ook goed en je kan gewoon lekker eten met die bloemkoolrijst en wat je tegenwoordig hebt is hartstikke lekker |
| Ja en van die spaghetti van courgette f doe je dat niet |  |
|  | Ja die hebben wij zondag op haha spaghetti met courgette en dan had ik daar sperziebonen door gedaan. Dus dan had ik bijna een kilo groente erdoor. Dus eten doen wij wel gezond maar wij vinden dan wel een wijntje wel lekker dus dat is wel minder maar ja je moet nog iets doen he.  |
| Ja zeker dat zijn wel keuzes als je dat lekker vindt is het goed toch en voor ontspanning om tot rust te komen, wat doe je daarvoor?  |  |
|  | Gewoon niks, ik kan gewoon heel urenlang lekker in de bank zitten en dan hoeft niet eens de tv aan te staan dan kan ik gewoon lekker naar buiten zitten te kijken en dat vind ik gewoon heerlijk. En of lopen of fietsen. |
| Ja  |  |
|  | Dat vind ik ook |
| Oh ja en verder iets van hobby’s of zo |  |
|  | Nee, ik heb geen hobby’s want ik vind heel veel dingen leuk maar ik heb ook artrose in mijn vingers dus dan kan je he een vriendin van mij die is voor mijn kleinkind sokjes aan het breien nu omdat ik dat met die gekke vingers niet kan, dan denk ik ja zou ik best wel leuk vinden om dat zelf ook te kunnen maar ja dat is ja, je kan denk ik ook niet zo heel veel van dat soort dingen mee en verder in de tuin werken dat doe ik omdat het moet, ook niet omdat ik het leuk vind. Maar dat is ook weer als ik lang op mijn knieën moet zitten dan begint he dat zijn allemaal wel dingen die vond ik 20 jaar geleden leuker als nu, maar dat heeft dan ook met wat lichamelijk klachten te maken. En verder ja vind het wel fijn om buiten te zijn en dan hoef ik niet per se iets te doen buiten |
| Nee ook lekker als je gewoon even niks hoef te doen, dat is ook lekker |  |
|  | Ja |
| Oké, uhm en het mentale vlak dus heb je wel eens ervaar je wel eens werkdruk? |  |
|  | Het begint nu pas te komen denk ik, er verandert best wel veel bij de receptie en ik denk het nu pas een beetje begint te komen verder heb ik eigenlijk nog nooit last gehad van werkdruk |
| En hoe komt het dan dat het nu komt dat het verandert? |  |
|  | Er komen heel veel veranderingen aan en het is vind ik allemaal niet duidelijk. Het lijkt allemaal op korte termijn al gekomen maar ik denk dat dat helemaal niet te realiseren is. En uhm ja wij zitten nou met die hele coronaperiode zijn wij eigenlijk de enige die bijna elke dag op het gemeentehuis geweest zijn he van de receptie en de telefoon, en dan komen ze nu ineens bedenken ze van oh jullie kunnen ook thuis gaan werken of apart hier ieder apart in een kamer gaan zitten in verband met de corona. We zitten al twee jaar bovenop elkaars lip waarom moet dat nou ineens, he dat vind ik dan soms van die ideeën die willen dan weer zo doorgedramd worden. Terwijl ze niet eens dan eigenlijk vind ik aan ons goed vragen van wat willen jullie, ja en wat werkt er voor jullie prettig? |
| Nee en gaat dat ook echt door of denk je niet |  |
|  | Ik zie het voorlopig niet gebeuren want toevallig hebben we van de week hier op het werk op het gemeentehuis getest of het werkt om op een telefoon, op een mobiele telefoon je het algemene nummer binnen te krijgen, uhm en dat gedeelte dat werkte he dus technisch moet het kunnen maar ik zeg eer ik thuis wil gaan werken wil ik thuis ook een fatsoenlijke werkplek hebben. |
| Ja dat moet ook geregeld worden dan |  |
|  | Wij hebben gewoon geen telefoon van het werk wij hebben gewoon onze eigen telefoon dus dan moeten we een van het werk hebben, moeten we allemaal een laptop hebben het liefst nog met een beeldscherm ernaast want wij hebben zo veel programmatjes open staan dat is op één laptopje niet te doen, er moeten headsets geregeld worden om dat thuis aan te sluiten dat is schijnbaar ook niet zo heel makkelijk |
| Nee maar ik vind het ook wel laat dan dat ze daar dan mee komen |  |
|  | Ja terwijl er wel KCC’s zijn die dat al wel veel langer doen |
| Ja als ze dat vanaf het begin hadden gedaan dan was het op zich wel prima geweest |  |
|  | , ja klopt en ik heb het volgens mij in het begin van de corona ook gevraagd want dan zat ik hier gewoon helemaal als enige. En dan was het zo rustig hier dat wij niet met zijn drieën zaten, dan zat ik daar alleen en dan weer een collega en toen heb ik dat wel eens gezegd van waarom kunnen wij niet thuiswerken en nu opeens heeft het iemand anders bedacht die iets hoger in rangorde staat. Ja en dan wordt het eventjes wel snel opgepakt |
| Ja |  |
|  | Maar ja er is niet goed over nagedacht vind ik, wij hebben ook ja wij vragen zo veel aan elkaar als wij met zijn drieën zitten. Dus ja ik moet nog kijken, ik moet nog zien dat het gebeurt, ik heb zelf alleen ik zou me eigen op zolder thuis bijvoorbeeld weg kunnen zetten om te werken want beneden in de woonkamer, ja mijn man zit daar heel de dag een beetje tv te kijken en dan loopt hij weer een beetje rond. Dan denk ik ja dan zit ik daar te werken dat weet ik ook niet of dat handig is, nou wij hebben boven hebben wij van twee slaapkamers, een hele grote gemaakt voor ons eigen en dan hebben we dus nu een babykamer erbij voor die kleine. En dan de zolder is ook een logeerkamer eigenlijk. He dus is ook niet makkelijk, ik zou het wel lekker vinden hoor af en toe een keertje thuis werken maar ik weet niet of het voor het werk wat wij doen zo handig is.  |
| Nee dat snap ik nou ja we moeten eerst maar zien of dat überhaupt gedaan wordt |  |
|  | Ja dat heb ik hier overal altijd wel zoals ze dan met iets komen denk ik van ja ik ga me eigen pas druk maken als het echt zover blijft te komen want voor hetzelfde, 9 van de 10 dingen gaan toch niet door zoals ze willen dus ik zie het wel. |
| Ja oké,  |  |
|  | Maar het zijn wel dingen he wij krijgen ja er komt best wel heel veel bij bij ons binnenkort. Binnenkort ik zeg al. Dat zeggen ze dan maar ik denk dat het meer het termijn is van nu en vijf jaar dat wij echt een volwaardig KCC zijn.  |
| Want wat is dan die verandering |  |
|  | Bijvoorbeeld, we krijgen, de gemeente heeft altijd gewerkt met een extern bureau die allemaal vragen waar mensen naartoe konden waar we mensen naar toe konden verbinden voor de belastingen, de gemeentelijke belastingen. Dus daar zijn ze mee gestopt met die club, dus dat gaat bij ons komen al die vragen. Als het echt te ingewikkeld wordt dan kunnen we dat wel op de mail zetten voor degene die daar echt meer vanaf weten. He maar ik heb gisteren zo’n vragenlijstje gezien dat is toch best wel heel veel wat erbij komt.  |
| Ja oké,  |  |
|  | En zo is het elke keer iets dan komt er van het loket weer de telefoontjes erbij, volgens mij gaan ze binnenkort weer weg bij ons. Ik ja er verandert best wel veel en het blijft wel gewoon zo ik vind het nu, ik vind het gewoon leuk het werk maar als ik het niet leuk vind dan stop ik er gewoon mee. Maar hoe het vijftien jaar geleden was, was het veel leuker. |
| Ja want wat is daar het verschil in? |  |
|  | Ja toen zaten wij met zijn tweeën aan de balie en dan deden we telefoon dan namen we de telefoon op als die ging, en aan de balie degene die vrij was die hielp degene aan de balie ja dat was gewoon veel ja knusser wil ik het niet noemen maar wel compacter. Ja toen was het wel iets drukker maar nu komt dat ook door corona dat het minder druk is. Alles is veel meer op afspraak, vroeger kon iedereen altijd binnen komen lopen. Toen zaten we met zijn tweeën aan de receptie en ik denk dat we toen met z’n vieren waren gewoon. En nu zijn we met z’n zevenen ondertussen en nu zit je gewoon continu of ’s ochtends zitten er drie en ‘s middags zitten er drie. Toen hadden we volgens mij zaten we toen ‘s middags maar alleen. ‘S ochtends met zijn tweeën denk ik en ‘s middags alleen omdat we tot half een volgens mij dat het open was het gemeentehuis. Maar ja toen was het gewoon gezelliger. |
| Ja en dan de werkdruk die je zegt dat komt nu pas een beetje dat je het merkt |  |
|  | Ik vind het hoe het nu is zo is het nog nooit geweest vind ik, die veranderingen allemaal. En dan heb ik gewoon het geluk dat ik hier al heel lang werk dus dan komt het er zo beetje bij beetje bij, je weet van alle dingen weet je wel iets. |
| Ja |  |
|  | He maar ik vind iemand die hier nou nieuw zou moeten komen, en er komen binnenkort twee nieuwe bij ons dan denk ik dat het toch best wel pittig is wat die allemaal moeten weten.  |
| Ja dat is dan in een keer allemaal er bij |  |
|  | Ja |
| Oké en uhm in welke mate ervaar je dan nu werkdruk? |  |
|  | Alleen dat het veel is. Ik neem mijn werk niet mee naar huis ofzo dat heb ik nog nooit gehad he dus dat heeft ook met mijn functie te maken maar uhm nee dus ik heb gewoon als ik hier om vijf uur afsluit dan uhm spring ik op mijn fiets en dan laat ik hier de boel.  |
| Oké  |  |
|  | Maar het is gewoon dat er veel nieuwe dingen aan zitten te komen nu. |
| Oké en hoe is het, hoe is je werk privé balans? |  |
|  | Goed, jawel ik zeg al als ik thuis kom ik heb het wel over het gemeentehuis maar dat komt omdat mijn man heeft hier ook altijd gewerkt dus het is sowieso, hij weet precies als ik het over bepaalde werkzaamheden heb wat het is. |
| Ja maar is ook leuk om op een leuke manier over je werk praten.  |  |
|  | Ja dat is ook nee ik heb ook he ik heb ook wel wat collega’s waar ik buiten werktijd ook wel kom. Dan heb je het vaak over dingen op het werk. Maar dat is dan gewoon echt alleen over leuke dingen, over minder leuke dingen dan ben je ook weer even je ei kwijt tegen iemand. Maar verder heb ik niet ik zit niet aan de gemeente Goirle te denken heel de avond thuis.  |
| Haha nee dat is mooi. Even kijken hoor wat is volgens jou het belang van vitale medewerkers voor een organisatie?  |  |
|  | Ik denk wel dat je dan ook blijere medewerkers hebt |
| Ja dat is een goeie |  |
|  | He en ja als ze allemaal wat gezond zijn dan is het natuurlijk ook. Dat heeft denk ik ook niks met dat vitaal te maken, ja dat kan wel maar als je pech hebt dan word je toch ziek. |
| Ja dat klopt dat is inderdaad de andere kant, maar je hebt ook het mentale vlak. Als mensen beter in hun vel zitten wat levert dat dan op. |  |
|  | Ja dan zijn ze veel productiever denk ik, ja |
| Ja precies, nee inderdaad, ziekte wat je zegt ja in sommige gevallen kan je daar gewoon niks aan doen. |  |
|  | Ja want sommige mensen zijn zo super vitaal en die krijgen ook een hartstilstand of zoiets  |
| Nee klopt. Ben jij veel bezig met vitaliteit?  |  |
|  | Ja ik ben daar helemaal niet mee bezig. |
| Oké nou ja mooi zolang je gewoon goed in je vel voelt |  |
|  | Ja maar nee ik ben daar helemaal niet mee bezig ik, als ik dat bij mijn kinderen zie die zijn daar wel heel veel mee bezig die sporten hun eigen suf, he maar als ik dan die filmpjes zie denk ik oh leuk bende lekker aan bewegen maar ikke nie.  |
| Nee snap ik, oké, hoeveel autonomie heb jij binnen je werk, dus dat is dat je beslissingen mag nemen of veranderingen mag doorvoeren.  |  |
|  | Ik vind niet dat ik zo heel veel in kan brengen nee he want ik he bijvoorbeeld als ik bij een sollicitatiegesprek zit en ik vind een kandidaat de beste en mijn leidinggevende vindt een andere de beste dan wordt het die andere, dus ik vind niet dat ik heel veel te zeggen heb |
| Zou je dat meer willen zien? Dat je dat meer hebt? |  |
|  | Ja dat gaat hem bij mij toch niet worden want ik zit bij zo’n clubje hier die er al heel lang zitten en die veel te veel de mond open trekken en uhm ja dan dat soort dingen dat gaat toch niet gebeuren. He wat kleine dingetjes he dat je wat wij zo zelf regelen of wat ik zelf regel. Simpele dingen ik ben nu bezig met een nieuwe bloemen op de balie of zo he dan moet ik eerst wel toestemming vragen en als ik daar toestemming voor heb dan kan ik daar verder mee aan de gang.  |
| Ja oké,  |  |
|  | Maar ze zijn wel denk ik hier van de gemeente uit wel wat meer bezig om iedereen wat zelfsturender te maken. Maar ik vind dat we bij de receptie wij zijn al best lang zelfsturend. He ik bedoel verlof en zo verlof van iedereen dat regelen we onderling. Ze willen niet dat je alles hier zelf regelt hoor ze willen heel veel dingen zelf gewoon ook wel in de hand houden denk ik. |
| Ja aan de ene kant zeggen ze wel van zelfsturend maar aan de andere kant is dat wel moeilijk om echt ja iets te veranderen of zo of iets  |  |
|  | Ja dat klopt |
| Oké, wat is volgens jou de rol van je team of directe collega’s in elkaars vitaliteit? Of wat kan je er in betekenen voor elkaar? |  |
|  | Bedoel je dan dat ik anderen erop wijs dat ze. |
| Ja dat kan, je kan in die hoek denken maar je kan ook denken van dat je echt in de gaten houdt van gaat het goed met iemand of dat je stel jij hebt het heel, jij hebt heel veel werkdruk dat iemand anders iets overneemt, dat kan van alles zijn |  |
|  | Als ik dat zie bij iemand dan zeg ik wel dat ik dat zie, ik had een tijdje geleden bij een van de collega’s heb ik gezegd van uhm je kunt gewoon merken aan de manier hoe jij aan de telefoon zit dat je het niet echt leuk meer vindt. En uhm nou ja dat was ook zei ze, ik zeg maar ik vind het wel vervelend dat wij dat merken. Dus uhm ik moet zeggen dat het al minder is nu hoor dus het is wel verbetert en verder wat wij wel eens hebben dan zeg ik he ga jij eens even koffie halen dan beweeg je weer iets. Hahaha  |
| Hahaha ja dus op die manier hebben jullie het daar wel een beetje over |  |
|  | Ja en ik denk dat wij automatisch ook al wel best wel veel tegen elkaar zeggen als iemand niet lekker in zijn vel zou zitten dat die dat zou zeggen. |
|  Ja nee maar dat is wel goed,  |  |
|  | Maar dat komt op zich niet zo heel veel voor, we zijn gewoon een stelletje van die huisvrouwen zeg ik altijd maar zo. En de meeste vinden het allemaal wel goed |
| Ja en wat is de sfeer in jullie team?  |  |
|  | Goed |
| Ja |  |
|  | Ja, die is goed maar ik zeg al ik vond het vijftien jaar geleden was het leuker, he met hoe meer mensen je komt te zitten hoe meer verschillende mensen er zitten qua karakter en dingen. En het is soms wel wennen aan de een. En dat duurt dan en na een half jaar bende alweer gewend, en ik moet zeggen het is nou het laatste jaar, eigenlijk het laatste jaar is er eventjes wat verloop maar verder he ik bedoel uh. Weet ik Gemma die zit er al volgens mij ondertussen ook al zeker 15 jaar. De meest zitten er al blijven er toch best wel eventjes zitten. |
| Ja dat is op zich ook wel al een goed teken natuurlijk |  |
|  | Ja ik zeg alleen nu even de laatst drie.  |
| Ja oké, en wat is de sfeer van de organisatie? |  |
|  | Ja ook niet wat het geweest is, op het moment is er ja is het denk ik helemaal niet leuk voor heel veel, ik heb dat zelf niet zo heel veel last van, maar ik denk dat het voor heel veel collega’s niet leuk is en dat zie je aan ze en ze zeggen het ook. En je merkt het ook door de leegloop, he dat heeft niet alleen te maken met dat ze het hier niet naar hun zin hebben maar ook met het werkaanbod wat je op het moment hebt. Want je kan overal gaan werken denk ik, maar ik heb in de laatste twee jaar niet zoveel collega’s weg zien gaan dan in de vijftien jaar ervoor.  |
| Nee dat is ook zo maar als je moet uitleggen van hoe dat dan toen was, en nu wat is dan het verschil |  |
|  | Toen was het net een beetje een grote familie, he toen was het echt bijna iedereen, dat er ook mensen die buiten werk een appje stuurde of even langs kwamen of waar je iets even op het terrasje gaan zitten of zo. He en ja, de meeste waar je dat contact mee had daar zijn er heel veel van weg en die ervoor terug komen ja dat is toch allemaal anders. |
| Ja dat is nieuw allemaal |  |
|  | Ja dus dat is wel jammer maar ja, ik lig er allemaal niet zo wakker van. |
| Nee dan is het goed natuurlijk, wat denk je dat die cultuur of sfeer voor effect heeft op de vitaliteit? |  |
|  | Ja dat zal voor veel mensen ook niet heel goed aan doen denk ik. Maar ik zeg het het is heel die verhuizing van dit gebouw naar dat gebouw dat snap ik ook niet. He en maar ja als je daar dan iets van zegt dan. Of tegen je leidinggevende dan ja die reageert dan ook zo van ja nou ja waar maak je je eigen druk om, zo zegt ze dat niet maar ik kan er beter mijn mond erover houden heb ik het idee. Er zijn van die dingen die snap ik gewoon niet en dan heb je daar zoveel mensen of collega’s die dat ook, die hetzelfde er over denken maar toch drammen zeg gewoon door, en dat vind ik gewoon jammer. Maar ja het is niet anders, over vijf jaar dan is het net als nu waarschijnlijk weer zoals het nu is. Dat is meestal dan is er weer dan een organisatieverandering en dan moet er ook daar zo nodig interne verhuizingen bij, horen daar dan bij.  |
| Ja het is nu natuurlijk ook die verbouwing en zo he toch ik ben benieuwd |  |
|  | Ja maar ik bedoel die nu op de tweede verdieping zitten die afdeling ja die had daar gewoon kunnen blijven zitten en dan de verbouwing, maar niet de verbouwing en dan ook nog heel die tweede verdieping hup naar gebouw. Gebouw B weer hup hiernaartoe. Ik snap dat niet maar ja dat heeft dan ook weer iemand die meer heeft geleerd dan ik ook die zal dat dan, die wil dat dan en dan gebeurt dat. |
| Ja die erover nadenkt |  |
|  | Dus ja nee maar ik denk wel dat er veel collega’s die vinden dat niet prettig.  |
| Ja en dat kan dan meespelen met vitaliteit en zo |  |
|  | Ja kijk wij blijven gewoon zitten, wij blijven trouwens helemaal niet zitten waar we zitten, de balie wel maar ze willen ook de telefoon weg van de receptie. Want dat doen ze overal dus ja dan moet dat hier ook gebeuren, we zijn laatst wezen kijken bij de gemeente den Bosch, kijk zo willen wij dat ook in Goirle net als in den Bosch. Goirle is toch niet te vergelijken met den Bosch. Dan stonden we bij het telefoon gedeelte, die hadden op een vrijdagochtend geloof ik 670 telefoontjes gehad, ik zeg dat hebben wij in een hele week nog niet. Maar we willen het wel allemaal zoals in den Bosch |
| Ja maar die zitten dan toch ook wel met meer |  |
|  | Ja die zitten er met meer ja. Maar ze willen en dat gaat denk ik wel gebeuren maar ik hoop dat dat niet op korte termijn is. De telefoon willen ze niet bij de receptie en dat is jammer want ik vind het best veel en je leert veel van elkaar en als je iets niet weet dan vraag je het zo. He als ik aan de balie zit en ik zie dat ze het in het telefoonhok alle twee aan het bellen zijn en er staan nog twee wachtenden en als ik niemand aan zie komen zet ik ook mijn telefoon aan. Ja dat heb je dan allemaal niet he en van de andere kant als we bij de telefoon weinig aanbod is en er staan vier mensen te wachten bij de receptie dan help je ook mekaar. |
| Ja dus beetje samenwerking die je dan hebt |  |
|  | Maar iemand die dat werk niet doet wil dat toch omdat er een bedrijf is waar ze dan die ze adviseert dat dat best kan, maar ja zal vast gebeuren, maar dat is ook iets dat lijkt me helemaal niet leuk. |
| Nee, dat snap ik. Ja  |  |
|  | Dat zijn eigenlijk wel dingen waarom ik niet tot mijn 67e waarschijnlijk blijf |
| Ja dat is wel te begrijpen, oké, uhm hoeveel informatie en uitleg krijg je over vitaliteit van de organisatie? |  |
|  | Ja ook niet uh, niks bijzonders |
| Nee oké, en vind je dat de gemeente Goirle genoeg aandacht besteed aan de vitaliteit in zijn algemeenheid |  |
|  | Ja ik heb geen idee wat ze daar precies, of ze er iets mee doen, ik hou ook niet alles bij waar ze aandacht aan besteden, want dan zou het op het oranjeplein misschien iets gezet worden |
| Ja ooit heb ik wel eens gezien van massagestoel of yoga |  |
|  | Oh ja dat heb ik ook wel eens ergens gelezen, dat wil ik wel, dat zou ik wel willen haha. Dat zou ik wel lekker vinden een massagestoel |
| Ja of fruit of smoothies.  |  |
|  | Ja dat hebben ze gehad hier he fruit |
| Ja dat heb ik gehoord ja |  |
|  | Maar dat is weer wegbezuinigd |
| Ja dat zegt iedereen ja |  |
|  | Nee dat klopt, ik denk lekker een kiwi elke, ik kan dat makkelijk van thuis uit ook meenemen maar ik heb daar geen erg in om daar mee te sjouwen hiernaartoe.  |
| Ja het is wel leuk als een bedrijf dat faciliteert natuurlijk, dus dat soort dingen kunnen ze doen, ook workshops en dat soort dingen |  |
|  | Ik weet niet of daar nog veel animo hiervoor is voor dat soort dingen, dat fruit was inderdaad wel  |
| Ja dat is wel leuk want dan heb je het gevoel dat de organisatie iets doet voor de medewerkers |  |
|  | Maar dat is dan zo jammer dat dat weer afgeschaft is, dat was eigenlijk het enige waarvan ik dacht ja kijk he ze proberen mee te denken om mensen wat gezonder te krijgen.  |
| Ja nou ja, uiteindelijk de laatste vraag hoe kan de gemeente Goirle jou op weg helpen naar een gezondere levensstijl of een betere vitaliteit? |  |
|  | En dan alleen op het werk of  |
| Mag echt alles zijn wat kunnen ze voor jou betekenen, wat zou jij nodig hebben waar zou jij van denken dat zou ik leuk vinden of handig vinden of daar zou ik gebruik van maken. |  |
|  | Ja ik regel zelf liever dat soort dingen, kijk he dat hebben ze ook afgeschaft dat fietsplan dat is ook zoiets he, dat mensen gewoon dan met een kleine korting he via het werk dan he een fiets kochten is ook afgeschaft, dat is volgens mij ooit landelijk afgeschaft, ik hoor heel veel bedrijven waar het weer terug is. Dat was ook jammer dat ze dat niet meer doen. Jaren geleden hadden we ook veel meer dat we ook bijvoorbeeld een winterwandeling dingen op de vrijdag middag, dat was leuk.  |
| Ja |  |
|  | Dat wordt eigenlijk ook allemaal niet meer gedaan. Nee ook met corona heeft dat natuurlijk te maken, de laatste twee jaar. Ik weet ook nog dat we een keer in het jaar een fietstocht altijd deden op vrijdagmiddag, omdat dan bijna niemand werkt, ik moet zeggen in het eerste jaar dat ik hier werkte was je best wel met een flinke club ook niet iedereen want heel veel komen op de vrije dag niet terug, maar er deed toch altijd zeker wel 50 man mee. Ik heb het op een gegeven moment heb ik het georganiseerd, toen heb ik tot vervelens toe iedereen elke keer zei ik hedde gij ou eigen al opgegeven, en dan hadden we er geloof ik 100 die mee gingen dus dat was wel leuk, en dat werd steeds minder. Op een gegeven moment hadden we een fietstocht ik geloof dat daar nog geen 20 man zich voor had aangemeld dus daar zijn ze ook mee gestopt. Dat is toevallig omdat ik fietsen leuk vind, maar iemand die fietsen niet leuk vindt die geeft zich daar niet makkelijk voor op terwijl het superleuk was, meer fietsen van terrasje naar terrasje. Dan had je wel 30/35 kilometer gefietst maar wel leuk. |
| Ja heel leuk ja, nee  |  |
|  | Maar ja dat is ook allemaal niet meer. |
| Nee, ja, dit waren in ieder geval mijn vragen.  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderzoeker** | **Respondent** |
| De eerste vraag is wat betekent het woord vitaliteit voor jou? |  |
|  | Jemig, uhm gezonde levensstijl, alles in balans |
| Ja oké, nou mooi, hoe vitaal ben je zelf vind je? |  |
|  | Ik sport vier keer in de week, dat doe ik, ik probeer uhm, ik ga elke dag nu met de hond lopen, ik probeer het op het werk staan en zitten af te wisselen, ik probeer gezond te eten, ik probeer pauze te houden maar dat komt er 9 van de 10 keer komt dat er niet van terwijl ik bewust ben van dat ik dat gewoon zelf in kan plannen en dat die verantwoordelijkheid bij mijzelf ligt uhm dus dat |
| Oké, dus over het algemeen wel redelijk goed? |  |
|  | Ik een paar jaar geleden heb ik een multidisciplinair traject gehad bij het Leijpark vanwege fysieke klachten, spieren en pezen en daarin heb ik gewoon heel erg goed geleerd om keuzes te maken. Dus uh alles wat ik aan de ene kant te veel doen kom ik aan de andere kant kom ik mezelf tegen dus ik ben me daar heel erg van bewust.  |
| Oké dat is wel goed, en die keuzes die je toen moest maken waar was dat voor |  |
|  | Alles ik heb overal een keuze in of ik doorga met mijn werk of niet, of ik een telefoontje nog op neem op het laatste moment of als ik bedenk dat ik terugbel of uh er heeft met alles te maken ook in mijn vrije tijd, uhm en dat grenzeloze wat ik eerst altijd had want ik kon toen op dat moment kon ik vijftig meter lopen en dan viel ik bij wijze van spreken om. Dus en nu gaat het gewoon echt heel erg goed met mij en die klachten die ik toen had die heb ik nog steeds wel en die zullen altijd wel blijven maar die zijn echt naar de achtergrond verdwenen omdat ik maar door en door en door ging op allerlei mogelijk manieren op het werk maar ook privé, uhm waardoor dat ik uh, ja dat heb ik daar wel geleerd om uh en af en toe ga je toch uh ongemerkt de verkeerde kant op en dan is het wel zaak dat ik me op een of andere manier moet corrigeren om gewoon die balans weer te houden want dat merk ik echt meteen. |
| Ja want toentertijd had je dan echt een soort van burn-out achtig of hoe moet ik dat dan zien? |  |
|  | Ja maar ook toen |
| Maar ook dan inderdaad lichamelijke klachten zei je |  |
|  | Ja maar dat had er ook mee te maken inderdaad dat ik maar doorstoomde en allerlei lichamelijk klachten niet opgemerkte waardoor mijn lichaam inderdaad aan uit viel een soort fibromyalgie dus daar heb ik ook medicatie wel voor inderdaad en dat gaat goed maar om daar inderdaad beter mee om te kunnen gaan ben ik dat traject inderdaad ingegaan om keuzes te maken, ja om daar bewust van te zijn in plaats van alleen maar door te stomen en uh. Als een kip zonder kop |
| Oh ja dat is dan wel echt een bewuste aanpak van hoe je dat ging oplossen, goede keuze, goede manier geweest |  |
|  | Ja nou ja ik kon toen op dat moment ook helemaal niks meer, mijn lichaam had er echt gewoon een streep onder gezet dus heel langzaamaan ben ik dan natuurlijk dat multidisciplinair traject eh dat is met fysiotherapeuten, in ieder geval de revalidatiearts staat erboven, fysiotherapeut, psycholoog, maatschappelijk werk, ergotherapeut, zwemmen, sporten, wat had ik allemaal nog meer, mindfulness zat er bij, ja lichaamsbewuste eh denken, met groepen uh zelfstandig was echt heel divers en daar ben ik wel vier dagen in de week was ik daar in het Leijpark. En dat traject zou in eerste instantie 12 weken duren en dat hebben ze uiteindelijk verlengd met nog een keer 12 weken omdat ze uh. Nou ja het grappige is je bent klaar met de eerste sessie en voor dat je de deur uitgestapt bent weet de volgende al hoe het is geëindigd en waar dat die dan weer vanuit zijn vakgebied er mee door moest gaan. En na die 12 weken hadden ze eigenlijk twijfels of het genoeg in mijn systeem zou zitten of dat ik, of dat ze verwachtte dat ik heel snel weer terug zou vallen in mijn oude patroon, dus daarom hebben zij inderdaad verlengt, om dat nou ja beter in te bedden en dan nog weet je nu kom ik nog steeds in de verleiding door uhm nog even of nog even door te werken of nou ja sinds corona ik denk dat ik in corona drie keer de hond heb uitgelaten overdag, las ik thuis aan het werken was. Dus uhm je, het is zo moeilijk of ja ik vind dat echt heel erg moeilijk omdat je overleg hebt in teams om dan uh nou ja je werk echt even neer te leggen en niet die boterham achter je computer inderdaad te eten. Dus ja, maar dat ligt bij mij. Dus ja |
| Interessant verhaal wel, echt dat traject vind ik ook wel echt interessant want ik had er nog nooit van gehoord,  |  |
|  | Ja dat hebben ze voor verschillende doelgroepen hebben ze bepaalde programma’s inderdaad en uh dat is uh volgens mij ik ben via de reumatoloog heb ik die verwijzing inderdaad gekregen vanuit uh en dat wordt dan vergoed vanuit de basisverzekering, maar dat is echt iets van 13000 euro dat traject, echt absurd. Maar ja ik heb er wel wat aan gehad dus en het gaat nu, het gaat nu super goed met mij. Ja  |
| Ja dat is echt goed, nee over hoe het nu gaat gaan we ook nog verder op in, maar we gaan even door naar de volgende vraag en dat is wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers? |  |
|  | Uhm haha |
| Strikvraag haha |  |
|  | Hm, ik denk ik weet niet of daar beleid op is helemaal niet, ik weet alleen dat ik inderdaad gewoon met mijn leidinggevende die roepen me af en toe tot de orde die weten, die kennen mijn verhaal, die wijzen me er op dat als ik te druk ben van he Marloes even een tandje zachter of uh wijzen me er op inderdaad dat er pauze gehouden moet worden dat soort dingen, en ik heb natuurlijk toen ik in dat traject zat kon ik daarnaast kon ik ook niet werken maar het was wel van belang dat ik dat traject inderdaad afrondde dus dat heb ik toen ook alle vrijheid voor gekregen om te doen. |
| Ja oké, dus ja wel echt een beetje inspelen op hoe het gaat en inderdaad als je dan echt ziek ben doen ze wel te helpen maar verder niet van interventies of acties of preventief |  |
|  | Ja wel vanuit de wet poortwachter dat je wel dan binnen de termijnen want je hebt dan wel dat plan van aanpak en tussentijdse evaluatie en uhm volgens mij na een jaar, eerstejaarsevaluatie weet niet meer precies hoe dat heet maar het is ook wel alweer een tijd geleden dat soort momenten heb ik natuurlijk ook. En elke keer gesprek met de bedrijfsarts inderdaad om aan te geven hoe het ervoor stond en aan de andere kant ik ben. Ik weet niet meer precies hoe het zat maar eigenlijk ben ik op een gegeven moment wel ziek gewerkt, maar eigenlijk tot het re-integratie traject voor dat kon starten heb ik gewoon in plaats van 24 uur werkte ik 16 uur in de week. Dus ik heb al die tijd ik ben helemaal niet volledig thuis komen te zitten met de uitzondering van die 24 weken dat ik dus bij het Leijpark zat. |
| En was dat dan door de week dat traject? |  |
|  | Ja alle werkdagen ja |
| Oké en verder wat de gemeente Goirle nog doen? |  |
|  | Nee ik weet dat ze een paar jaar geleden nee we hebben een keer zo’n programma op de computer gehad en die wees je erop dan kreeg je een pingeltje ofzo en dan moest je een bepaalde oefening doen. Ik weet niet meer hoe dat heette ne ik had een collega en die deed dat echt trouw, en wij klikte het allemaal mooi weer weg. En je kon helemaal invullen inderdaad volgens mij moest je allerlei vragen beantwoorden en op basis van die vragen popte dan een keer per op een dingetje op en dan moest je op je stoel moest je ineens je hoofd uh tien keer draaien of zo, ja |
| Wel grappig eigenlijk |  |
|  | Ja dat hebben we gehad maar ik ben hier werkzaam sinds 2002 dus 20 jaar, ik weet dat we toen ook een keer in het kader van de week van de vitaliteit of wat dan ook dat we toen uh. Uhm dan hadden we bij het koffieapparaat stond er fruit geloof ik en gezond wat er met smaakjes ik weet het allemaal niet precies hoor, en in het allereerste begin werd er vanuit de gemeente gesport. Dan kon je elke donderdag ik heb daar nooit aan meegegaan aantal andere collega’s wel, die gingen sporten. Dan hadden ze volgens mij een sportzaaltje was afgehuurd en daar gingen ze dingen doen ja.  |
| Oké nou ook leuk, en vind je dat zulke dingen dan bijdragen? |  |
|  | Uhm ik heb er toen niet aan mee gedaan en ik kan me voorstellen en ik zie dit nu op het werk van mijn man. Die zijn nu verhuist naar een nieuw pand en dan hebben ze beneden een sportzaal helemaal vol met apparaten en toestellen echt geweldig en de werkgever die betaald dan die sportkosten elke maand voor alle medewerkers. En die medewerkers die kunnen daar gewoon. X die gaat uhm was de bedoeling twee of drie keer in de week ‘s ochtends of na het werk sporten en dan heb je het gelijk meegepakt. |
| Dat is echt best wel leuk |  |
|  | Ja dat is geweldig eigenlijk dus uhm en aan de andere kant na dat revalidatietraject ben ik uh heb ik het sporten ook opgepakt en dat doe ik nu vier keer in de week. Ik lig in die warmtecabines omdat ik gewoon weet als ik naar de sportzaal ga dan ga ik over mijn grens want dan denk ik het kan er wel bij het kan er wel bij. Terwijl ik heel langzame opbouw schema’s zat erin maar elke keer als ik dat soort dingen deed dan zat ik vervolgens weer met een spierscheur of dus daarin ken ik misschien nog steeds wel geen grenzen inderdaad. En nu lig ik in zo’n warmtecabine dat is goed voor mijn spieren, goed voor mijn pezen, en dan kan ik gewoon prima volhouden en ik heb verder geen pijn dus daarom. Daar lig je in terwijl je je oefeningen doet.  |
| Oh cool daar heb ik ook nog nooit van gehoord |  |
|  | Dus dat zijn ja spieroefeningen voor benen buik rug uh |
| Ja en dat doe je dan liggend of |  |
|  | Ja  |
| Oké  |  |
|  | Dus die warmte dringt dan zo erg door dat je ook geen spierpijn krijgt |
| Krijg je het dan niet heel war mals je dan ook nog aan het bewegen bent |  |
|  | Ja volgens mij zijn die cabines 40 graden dus maar weet je ik vind het fijn en ik neem elke maand doe ik weer een maand abonnement afsluiten en dan plan ik gelijk voor maandag woensdag vrijdag en zaterdag afspraken in en dan staan die afspraken en dan ga ik ook. Dus ik heb voor mezelf daar ook wel een modes in gevonden van dit is wel oké wel prima dus het zit bij mij in mijn systeem dus ik verwacht dat verder niet van mijn werkgever. Maar ik kan me wel voorstellen ik bedoel een zittend beroep is gewoon funest, we hebben voor jaar tijdens organisatieontwikkeling hebben wij ook allerlei workshops op twee dagen of zo of een bepaalde dag en daar kon je je voor inschrijven en toen heb ik ook van een lifestyle coach was een uurtje en die had het er inderdaad over van uh zitten of zo werken zittend werken is het nieuwe roken. |
| Ja |  |
|  | Dus uh en ik heb ook naar aanleiding van dat revalidatietraject heb ik ook een sta zit bureau. Die heb ik thuis ook aangeschaft in de periode van corona omdat we natuurlijk thuis ook veel werken dus ik heb er thuis ook een. Uhm maar ook daar ligt je verantwoordelijk he dat het gefaciliteerd wordt hier op het werk ben ik super blij mee en ik heb ook begrepen als we dadelijk naar een ander gebouw gaan dat we dan allemaal. Daar staan allemaal sta zit bureaus dus en ja weet je dan is het aan mij inderdaad om daar ook naar te handelen om te gaan staan en toch vind ik dat wel heel erg moeilijk dan neem ik mezelf voor in elk telefoongesprek en elk overleg dat ik heb doe ik staand en rapporteren doe ik zittend. Maar ik zat net aan de telefoon en ik zat gewoon dus |
| Doe je dat wel vaak? |  |
|  | Uhm bij vlagen ja |
| Ja en vind je dat fijn werken |  |
|  | Eigenlijk wel ja, het grappige is hier als ik op mijn werk zit dan zit ik ook echt gewoon hier te werken en als k thuis aan het werk ben, alle telefoontjes doe ik loop ik eigenlijk door het huis heen, dat is heel raar maar ja thuis zit ik dan alleen en dan kan dat ook gewoon dus daar val ik er niemand mee lastig |
| Ja is helemaal niet raar. Nou klinkt goed in ieder geval uhm dan de volgende vraag is bij wie of wat ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van jouw vitaliteit? |  |
|  | Op de eerste plaats bij jezelf. |
| Oké goed antwoord, en dan uhm welke capaciteiten zijn volgens jou van belang om eigen regie te kunnen nemen of de verantwoordelijkheid over jouw vitaliteit of competenties of een instelling die je hebt. |  |
|  | Discipline  |
| Ja nou goed antwoord, alleen discipline of denk je nog aan iets? |  |
|  | Goed kunnen plannen, handelen ook naar je agenda ja ik denk dat |
| Oké, en bezit jij die capaciteiten |  |
|  | Hahaha uhm ja misschien niet van nature maar dat komt omdat ik eigenlijk gewoon alleen maar door en door en door wil omdat ik heel vaak ineens ‘s middags om vijf uur erachter kom van he het is al vijf uur. Ik zeg al een stukje bewustwording en dat heb ik natuurlijk geleerd maar om dan daadwerkelijk tot de actie over te gaan ben ik ook wel afhankelijk van mijn collega’s van nu gaan we koffie doen of we gaan even naar buiten of uhm dat of dat ik ergens een seintje krijg eigenlijk zou ik het weer op mijn telefoon moeten zetten.  |
| Ja dus eigenlijk heb je een soort van geen rem ofzo en hoe kan dat dan hoe moet ik dat voor me zien |  |
|  | Geen idee geen idee ja weet je ik wil het gewoon goed doen ik wil mijn werk af hebben, uhm als ik zeg dat ik terugbel dan bel ik terug met als gevolg dat je natuurlijk soms kan dat gewoon niet dus ik denk dat ik gewoon te voor mezelf gewoon te veel van mezelf verwacht of verlang. Ja dat ik misschien ook wat liever voor mezelf moet zijn |
| Ja dat je ook graag dingen voor een ander goed wil doen |  |
|  | Ook dat ja maar uiteindelijk de basis ligt natuurlijk bij jezelf. Als je zelf niet goed voor jezelf zorgt dan heb je er aan de achterkant weer last van.  |
| Ja oké, uhm ben jij fysiek in staat om je werk uit te voeren en dan begin ik altijd van wat doe je voor beweging maar daar hebben we het eigenlijk al over gehad. Je doet dan dat sporten in die cabine en dan wandel je met de hond, doe je daarnaast nog iets. Kom je met de auto of waar kom je vandaan |  |
|  | Berkel-Enschot daar achter de druiventros woon ik uhm nee ik toen wel, maar dat is ook wel al 10 jaar geleden een fiets aangeschaft via het fietsenplan, dat vond ik ontzettend fijn met name in de zomer want dan was ik gewoon ok echt als ik dan tegen die tijd dat ik weer thuiskwam was ik ook gewoon klaar met werken, dan had ik lekker mijn hoofd leeg kunnen maken. Nu stap je natuurlijk aan het eind van de dag in de auto en dan kom ik thuis en dan vind k het altijd fijn als de kinderen nog even niet thuis zijn en dat ik gewoon eventjes kan, weer kan landen, uhm maar buiten Berkel-Enschot en toen had ik ook een hoop mits en maren want dan moest je weer op tijd bij school zijn of het kinderdagverblijf dan was je altijd een race tegen de klok aan het voeren en omdat je gewoon eenmaal langer over doet want als je nu ja drie kwartier vijftig minuten onderweg denk ik want wij woonden toen nog in noord en uhm in de winter of als het regent dan ga ik gewoon niet fietsen dat doe ik gewoon niet. Je hebt hier van die hele fanatiekelingen en die gaan dan fietsen en die springen hier dan onder de douche en dat ga ik gewoon echt niet doen. Dus ja ik heb wel bedacht als ik een elektrische fiets zou hebben dan zou het weer een ander verhaal worden alleen die fietsenregeling is er natuurlijk van af gegaan. En ik heb eigenlijk nooit meer iets gehoord over die lease uhm dat was een fietsenleaseregeling of zo dat is ook iets uh ja daar kon je je fiets leasen. Maar daar heb k eigenlijk nooit meer iets over gehoord dus ik weet niet of dat hier geïmplementeerd is of dat dat kan of wat dan ook, en da zou |
| Nee ja elektrische fiets is natuurlijk top, in de regen zou ik ook net gaan fietsen |  |
|  | Maar ja aan de andere kant word je natuurlijk lui van maar dan heb je in ieder geval wel even buitenlucht gehad, frisse lucht. |
| Ja je wordt er misschien lui van maar het is ook een discipline van hoe hard je dat ding dan zet |  |
|  | Klopt en aan de andere kant doe ik helemaal fiets ik nagenoeg helemaal niet |
| Nee  |  |
|  | En uhm ja misschien dat dat inderdaad wel zou veranderen want volgens mij is het een kilometer of veertien vijftien |
| Ja dat is wel echt een stuk ik snap wel dat je want dat ligt toch wel dan achter Tilburg zeg maar vanaf hier, dan moet je toch wel voorbij Tilburg of niet  |  |
|  | Ja richting Oisterwijk |
| Hoe lang fiets je dan als je zou fietsen |  |
|  | Uh ik denk drie kwartier. Maar dan nog ik hoef nu niet meer op tijd thuis de zijn om de kinderen op tijd op te kunnen halen of wat dan ook die kunnen zich prima zelf redden |
| Ja maar ik snap wel, ja je loopt natuurlijk dan ook met de hond dus dat is natuurlijk ook beweging. En de gezonde voeding of voeding hoe ga je daarmee om |  |
|  | Ik heb een kind dat uh heeft coeliakie mag geen gluten dat betekent dat ik alleen maar vers kook dus geen kant en klare maaltijden of zakjes met kruiden of die wereldgerechten, dat mag ze allemaal niet dus ik kook gewoon gezond |
| En dan gluten is natuurlijk ook pasta en zo eet je dan glutenvrije dingen? |  |
|  | Nee wij niet |
| Jullie eten dan wel gewoon |  |
|  | Ja maar de saus zeg maar als je dan kant en klare saus of in een zakje en er moet water bij daar zitten allemaal gluten in |
| Is dat ook van die resten uit die fabrieken ofzo dat staat er soms wel eens op of zo |  |
|  | Ja dat het geproduceerd wordt in een fabriek waar ook gluten worden verwerkt ja dat klopt maar ik doe gewoon alles vers maken ja  |
| Dat is ook wel het lekkerste |  |
|  | En aan de andere kant ja mijn gewicht gaat echt op en neer dus moet mezelf nu wel weer tot de orde roepen maar in de basis eten wij gewoon gezond |
| Ja gewoon gezond en als je zo schommelt doe je dat dan omdat je bijvoorbeeld een keer een dieet doet of |  |
|  | Ja ook maar ook in periodes dat het of niet zo lekker met me gaat of als ik aan het stressen ben of ja weet je dan en nu met corona inderdaad ook weet je dan denk ik hoe maken we het dus alle sociale dingen zijn natuurlijk daar komt ook eten bij kijken dus ja |
| Ja dat vind ik ook lastig hoor ook alcohol en zo is zo ongezond |  |
|  | Ja dat doe ik eigenlijk niet |
| Oh dat is echt top |  |
|  | Dus alleen als er een derde zeg maar bij is. Dus als we met zijn tweeën op vrijdagavond thuis zijn X doet altijd zijn wijntje en ik drink dan thee of water dus ja |
| Ja nou wel goed uhm en qua ontspanning wat doe je dan het liefst om tot rust e komen |  |
|  | Ik heb nou weer een storytel abonnementje  |
| Oh lekker |  |
|  | En k ben echt zo echt helemaal verslaafd dus dan ga ik die hond uitlaten en dan heb ik gewoon een urenlang heb ik mijn oortjes in en dan ik vind dat echt zalig om te doen. Uhm ja netflix vind ik natuurlijk ook altijd leuk maar ik ben blij dat nu het sporten van de kinderen weer begint dus dat we gewoon maar het voetbal toe kunnen en naar de hockeywedstrijden weet je wel dat is gewoon dat soort dingen dat vind ik al gewoon het idee alleen al denk ik ah fijn |
| Oh ja want dan ga je kijken naar de wedstrijden met de ouders langs de kans heel gezellig |  |
|  | Ja  |
| Oké, leuk dan het mentale aspect ervaar je wel eens of vaak of soms werkdruk |  |
|  | Uhu  |
| Of ja in welke mate zeg maar |  |
|  | Ja weet je er zijn momenten dat ik er geen last van heb en er zijn momenten dat ik er veel last van heb. Weet je wat wij hier doen, mensen hebben een uitkering en mensen moeten het geld hebben en uhm crisisbreedte op de meest onmogelijke momenten kan het losbreken of uitbreken en uhm het werk hier is nooit klaar er is altijd wel iets, altijd. En of wij het nou zelf qua werkwijze over een andere boeg gaan gooien of dat we een andere aanpak hebben of dat het vanuit de klant komt uhm ja weet je er is gewoon altijd wel iets. Ja  |
| Ja en ja wat maakt het dan dat je het soms wel echt druk in je hoofd hebt en soms niet, is dat echt die crisis? |  |
|  | Nou weet je uhm dat is een combinatie van want als ik thuis ik bedoel als het alleen maar het werk is dan kan je op een gegeven moment kan je alles gewoon afsluiten en dan is het gewoon klaar maar als het thuis ook nog is gewoon op ja gewoon aan het pieken is dan kom je niet tot rust dus en dan merk je het gewoon dat je ja of alleen dat je gewoon niet aan de rust toe komt die je eigenlijk gewoon nodig hebt en dat zijn die keuzemomenten waar ik het over had dat je daar dan bewust van moet zijn van he shit ik moet even pas op de plaats maken of even stap terug en uh gewoon nu even voor mezelf zorgen gewoon een keer gaan zitten, kop koffie kop thee pakken of wat dan ook dus in plaats van maar door douwen. |
| Ja ook een beetje die herstel momenten ofzo, oké en je zegt dan zelf een beetje maar hoe ga je om met een goede werk privé balans? |  |
|  | Uhm ik werk parttime uhm wat voor mij een hele geruststellende gedachte is hier staan ze er ook gewoon zo in he ik werk gewoon 24 uur en vorige week ik was de afgelopen maand nog afgelopen maandag moes tik naar Uden om een coronatest te doen omdat thuis mijn dochter was in eerste instantie positief gezet en daarna mijn man dus wij mochten op een gegeven moment moesten wij gaan testen en hier in de buut kon het niet dus en er was om half 12 moesten we in Uden zijn weet je wel twee uur loop ik mis maar ik kan gewoon op woensdag ik kan mijn eigen agenda inplannen dus of ik op woensdag of op vrijdag aan de andere kant is dat gewoon een fijne gedachte dat dat gewoon kan en niemand die er naar kijkt of dat je het idee hebt dat je bekeken voelt of dat je echt je aantal uren moet maken voorheen hadden we ook nog een dan moest je klokken wanneer dat je binnen kwam en wanneer dat je naar buiten ging en dan moet ik wel heel eerlijk zeggen dat ik sinds januari weer opnieuw ben begonnen met mijn tijden registratie. Gewoon om voor mezelf inzichtelijk te maken omdat ik even kijken wanneer was dat nou afgelopen dinsdag is echt tekenend voor mij, afgelopen dinsdag ben ik om 8 uur begonnen en om 17:45 heb ik mijn computer uitgezet geen pauze gehouden. En ‘s avonds van 19:30 tot 21”30 ben ik nog even verder gegaan want ik dacht ik moet nog even we hebben weer iets bedacht wat we gaan doen en dat moesten we dan inzichtelijk maken en dat is een enorme administratieve klus en dat krijg ik niet voor elkaar als ik gewon op mijn werk ben omdat er dan continu telefoontjes zijn en uhm dat ik denk van ah weet je ik kan dan gewoon beter even thuis doen maar aan de andere kant hoeveel uur heb ik dan gewerkt dus iets van 12 uur maar gewoon om het inzichtelijk te houden dat ik dan gewoon een keer met goed fatsoen zeg van goh luister ik heb deze week al zoveel uur gewerkt stop gewoon even voor twee uur |
| Ja dat is wel goed en dat is ook gewoon die regie om dan te zeggen van ja inderdaad als je het dan druk hebt dat je dat dan kan zeggen dat je dat voor jezelf kan doen |  |
|  | Ja aan de andere kant werk moet natuurlijk wel gebeuren |
| Ja klopt maar als jij 24 uur contract hebt dan ja het is heel moeilijk is dat |  |
|  | Ja maar werk ik dan efficiënt, misschien doe ja dat weet ik niet en ik weet ook niet hoe je dat meetbaar kan maken geen idee |
| Ja dat is misschien weer een stukje functioneren he als jij uiteindelijk niet goed genoeg functioneert dan zal je het vast uiteindelijk wel horen. Denk ik he  |  |
|  | Ja daar ga ik wel vanuit |
| Dus waarschijnlijk als je niks hoort en mensen zijn tevreden dan zal je vast wel efficiënt genoeg werken. En hoeveel werk je thuis en kantoor? |  |
|  | Ik werk op maandag dinsdag en donderdag en in principe kom ik op dinsdag en donderdag naar kantoor. Maar er is ook een beetje afhankelijk van de bezetting want wij zitten hier nu natuurlijk op deze afdeling zitten we met het hele voorliggend veld dus alles wat eerst bij het loket zat zit nu allemaal hier met als gevolg dat we zo weinig werkplek hebben zoals normaal dus volgens mij kunnen wij alleen deze ruimte boeken op woensdag en donderdag en dan vaak op dinsdag zit het team YES er en dat is niet zo’n groot team als team YUP waar ik in zit. Dat ik of alleen afspraken maak in de spreekkamer beneden met de klanten dat ik als k klaar ben met die klanten dat ik weer naar huis ga of dat er hierboven toch plek is of wat dan ook en aan de andere kant afgelopen anderhalve week heb ik gewoon volledig thuis gezeten van wegen het feit dat er natuurlijk corona bij ons thuis was en dat de twee mannen in isolatie zat. Weet je alles kan gewoon.  |
| Ja klopt |  |
|  | Ik heb mijn booster gehad dus ik mocht werken maar ja dan heb ik inderdaad contact opgenomen van goh hoe staan jullie erin met die nieuwe versoepelingen ik zeg als je wal dat ik naar kantoor kom kom k hartstikke graag. Toen zei Jeroen van ja luister dat betekent niet dat je het zelf niet meer kan krijgen en dat je een ander mens niet kan besmetten en hij zegt dan zit je hier op een afdeling en vervolgens een week later valt er 20 man uit omdat je daar mee in contact bent geweest dus ja weet je in goed overleg is gewoon alles mogelijk en kan ik gewoon thuis werken en ik weet zelf als ik overleggen heb via teams een hele middag dan ga ik dat thuis doen dat vind ik toch fijner om dat thuis te doen als dit is uitzonderlijk hoor als er niemand zit maar dat heeft natuurlijk ook te maken met die verhuizing want de rest zit allemaal op drie of thuis te werken. Maar als hier andere mensen bij zitten kan ik hier geen teams meeting volgen |
| En het thuiswerken hoe ervaar je dat? |  |
|  | Ja op zich ik ben dan wel heel productief, toch wel heel fijn en ik zeg al ik probeer dan mijn agenda zo in te plannen dat de dagen dat ik op kantoor ben dat ik dan mijn klanten spreek en de dagen dat ik thuis ben dan kan k het allemaal uitwerken en andere lijntjes uitzetten dus dat vind ik wel heel fijn alhoewel we hebben ook tijden gehad dan kwam je maar een keer in de week naar kantoor en dan had je zoveel om te printen en dan was het onmogelijk om verbinding te houden met je collega’s want dan had ik zoveel afspraken met de klanten want k moest zoveel printen ik moest dit doen en dat doen en dit doen als gevolg dat ik geen pauze heb en uiteindelijk niemand had gesproken in die kader van die verbinding om dat ik gewoon geen tijd had om ergens rustig te gaan zitten dus dat vond k wel heel moeilijk, maar thuis heb gewoon een perfect ingerichte werkplek en ik kan er in alle rust werken dat is gewoon prima ja  |
| Ja dus over werkhouding heb je hier gewoon goed met dat bureau en thuis heb je ook gewoon een goede werkplek |  |
|  | Ja  |
| Oké en ben je dan ook alleen thuis overdag |  |
|  | Ja, nou niet altijd uh want we hebben zeg maar twee sta bureaus ook een op de kamer van mijn zoon die stond er als eerste en uhm en beneden hebben we nog een kantoor en daar staat er ook een dus het is een beetje afhankelijk |
| En pauze thuis hoe doe je dat, doe je dat vaak helemaal niet haha |  |
|  | Als ik alleen ben en trouwens als X wel thuis is of de kinderen dan doe ik dat ook niet |
| En als je pauze neemt of als je eet doe je dat dan aan je bureau |  |
|  | Ja  |
| Vind je dat goed gaan of denk je soms van  |  |
|  | Nee dat moet ik niet nee moet ik niet doen |
| Ja iedereen doet het hier  |  |
|  | Bij e gemeente Tilburg sociale zaken daar hebben ze die zijn verhuisd naar de burgermeester Broxlaan en die hebben daar een no food policy op hun werkplek he dus dan moet je ook zelfs als je een appel eet he of bij kopje koffie ik weet niet of je koffie aan je bureau mag drinken dat weet ik niet, maar als je zelfs een appel wil gaan eten dan moet je echt naar de ruimte voor de klapdeuren en dan denk ik eigenlijk is dat dus wel goed |
| Ga ik meenemen wie weet kan ik daar inbreng in geven hahaha |  |
|  | Ik hoorde dat toen en ik dacht nee dat kan toch niet waar zijn maar aan de andere kant denk ik voor mij zou dat best een uitkomst zijn |
| Klopt ik denk voor veel mensen ook zal er veel weerstand zijn. Ja het doet wel veel, beweging en ook om contact te hebben met mensen want je moet toch ergens heen waar je meer mensen vast ziet dus dan sta je daar je appel te eten dan kan je net zo goed dan ga je weer kletsen en dat is ook weer goed. Oké nou interessant. Maar ja waar ga je dan zitten |  |
|  | Ja in de kantine want hebben natuurlijk wel gewoon een kantine, ja of buiten in de tuin als het mooi weer is. We hadden ook een keer afgesproken met heel Werk & inkomen om beneden zouden lunchen elke donderdag maar dat gaat dan ook weer sterft ook weer stille dood. En ik vind het fijn om even over de Hovel te lopen als ik even een boodschap nodig heb dan denk ik oh dan heb ik dat in ieder geval al even gedaan en dan ben k even buiten geweest in plaats van dat we ons verplaatsen daar naartoe en daar een half uur zitten te eten en met elkaar zitten te kletsen er is voor alles iets te zeggen inderdaad. |
| Ja dat is zo oké, uhm wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een organisatie? |  |
|  | Uh continuïteit anders ik denk uhm nou ja ik bedoel je moet op je medewerkers kunnen bouwen en als zij fysiek of ja geen goede gezondheid hebben doordat mensen niet voor zichzelf zorgen te weinig beweging hebben uhm dan zal het ziekteverzuim hoger zijn dus ik denk zeker als daar aandacht voor is dat het ziekteverzuim naar beneden kan. |
| Ja zeker zo en wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een individu een medewerker of voor jezelf? |  |
|  | Uhm hoe bedoel je dat? |
| Ja waarom is het voor jo belangrijk om vitaal te zijn? |  |
|  | Omdat ik me beter voel als ik goed voor mezelf zorg heb ik genoeg energie dan kan ik waarschijnlijk ook meer werk leveren dan wanneer je allerlei klachten hebt en ditjes en datjes en slechte nachtrust en of slechte conditie ik bedoel ja |
| Ja oké uhm en in hoeverre voel jij je verantwoordelijk over je eigen vitaliteit?  |  |
|  | Ja wel heel erg verantwoordelijk  |
| Oké, even kijken hoor  |  |
|  | En dat komt ook natuurlijk wel door dat het natuurlijk ook mijn lichaam zo verwaarloosd heb dat ik niet meer ik voelde me ook echt zo ontzettend schuldig naar mijn werkgever toe dat ik me gewoon niet meer lukte. Dat ik ja echt gewoon een hoopje ellende was ja |
| Ja want even om daarop in te gaan een vraag van sta je het jezelf toe om eigen regie te nemen op je vitaliteit? Hoe ging dat dan bij jou uiteindelijk ben je te hard gegaan de hele tijd en heeft dat zich opgebroken maar heb je dat dan op tijd aangegeven dat je het gevoel had dat het niet helemaal lekker gin |  |
|  | Nee want k had dat niet helemaal inde gaten maar weet je dat heeft ook helemaal niks met werk te maken het heeft te maken met hoe mijn karakter is en de eisen die ik mezelf stel, privé maar ook nou ja met name privé denk ik dan gewoon hoe ik ben en wat ik allemaal wil en hoeveel ballen dat ik allemaal in de lucht moest houden vond ik zelf en als je lichaam allemaal signalen afgeeft en die zie je gewoon niet dat er nog maar een manier was en dat je lichaam gewoon zegt van ik doe het niet meer. |
| En toen dat dus gebeurde toen heb je dat eigenlijk pas aan kunnen geven van |  |
|  | Ja en daarna dan pas dan had ik in eerste instantie dan zit je in zon medische molen en dan, dan krijg je een soort van diagnose en aan de andere kant zit je in een heel traject en dat gaat nog volledig door en achteraf kan ik pas zeggen van goh ik heb gewoon heel veel dingen gewoon genegeerd ik heb het gewoon niet gezien en ik heb mezelf zo voorbij gerend op allerlei mogelijke manieren en dat had echt gewoon niet met werk te maken hoor dat ik denk van dit was de enige manier om er korte metten mee te maken. |
| En als je nu terug in de tijd zou kunnen en je hebt wel de kennis van nu? Zou je het dan anders aanpakken |  |
|  | Ja maar ik denk dat ik nou ook veel bewuster met alles bezig ben |
| Ja in hoeverre krijg je autonomie binnen je werkomgeving?  |  |
|  | En wat bedoel je daarmee? |
| Eigenlijk dat je beslissingen kan maken die dan ook bijvoorbeeld door worden gevoerd dat je zelf je werk kan bepalen is ook bijvoorbeeld autonomie, veranderingen |  |
|  | Ja dat heb ik wel, nou ik heb 1 directe collega die mijn werk zeg maar doen, wij voeren de regie over de dossiers van mensen met een uitkering dus wij kunnen zelf onze agenda plannen, wij kunnen zelf kiezen waar we aandacht aan besteden of wat dan ook. Natuurlijk zal daarop toegekeken worden of wel met de juiste dingen bezig zijn of wat dan ook en we doen natuurlijk nemen we ook andere wel in mee, maar in principe, ja. Kunnen we dat gewoon zelf |
| Ja dus qua werkindeling |  |
|  | Heb k het niet het idee weet je ik krijg hier geen stapeltje aangeleverd van dit moet eind van de dag af zijn |
| Nee |  |
|  | Dat is het niet, en ik kan mijn werk ook niet uitdrukken in dat werkproces zoals ik af moet werken |
| Nee oké en vind je dat een goed iets of zou je dat liever anders willen |  |
|  | Nee ja ik zie het niet gebeuren, daarom zijn onze resultaatafspraken ook zo moeilijk te maken, we kunnen het niet omschrijven. |
| Oké dan een stukje cultuur daar hebben we het al een beetje over gehad. Wat is volgens jou de rol van directe collega’s in elkaars vitaliteit |  |
|  | Die is heel erg belangrijk uhm dat je in ieder geval als collega’s iets zien gebeuren of dat ze je een spiegel voorhouden van he gaat het wel of wat dan ook en we zeggen wel allemaal dat we goed voor elkaar zorgen maar de vraag is is dat eigenlijk ook echt zo he met een keer zeggen ik bedoel dat zal ongetwijfeld iets tegen mij gezegd zijn, maar het is niet bij mij binnengekomen absoluut niet dus ik enk wel dat we best wel dat we wel wat uhm beter voor elkaar moeten zorgen.  |
| Ja dat is ook belangrijk en wat is de sfeer hier in jullie team? Of cultuur |  |
|  | Hm ja uhm ik vind dat heel moeilijk om te zeggen zeker ook omdat er wij zijn al zo lang samen en sommige dingen de een heeft toch andere verwachtingen dan de ander dus ik denk dat we allemaal heel erg hard worden en onze betrokkenheid echt extreem is en aan de andere kant worden er ook heel veel dingen niet gezegd. Waardoor er toch ergens op wrijving of wat dan ook is terwijl allemaal afzonderlijk, we hebben echt super collega’s.  |
| Ja oké en die rol de je zei van je moet eigenlijk beter op elkaar letten hoe zou je dat kunnen waarborgen? |  |
|  | Nou door inderdaad en ik weet van mijn collega en dan heb ik het echt over mijn rechtstreekse collega. Ik weet wat haar valkuilen zijn en zij weet inmiddels die van mij ook en ik denk dat we best wel naar elkaar hebben uitgesproken van goh he als je dit ziet gebeuren of als je denkt van hm dat je dan vraagt of in ieder geval dat je het open gooit in plaats van alleen maar opmerkt en doorgaat met de dingen waar je mee bezig bent maar dat je het ook uitspreekt |
| Oké en mensen dan het grotere team of het domein, hoe is daar dan de sfeer en op gebied van vitaliteit met elkaar  |  |
|  | Ik vind dat zo moeilijk ik vind dat echt heel erg moeilijk want de uitvoering en de beleid is natuurlijk zit nu allemaal bij elkaar en uiteindelijk vallen we nog steeds terug naar de mensen van werk & inkomen mijn collega waar ik rechtstreeks mee samenwerk die zit ook in hetzelfde team we hebben domein X is zeg maar opgedeeld in drie sub teams dus JES JUP en 67 up en natuurlijk hebben we heel veel contacten met de mensen van het voorliggend team met sommige beleidsmedewerkers hebben we wel contact maar met een heel groot gedeelte ook helemaal niet, we hebben met jeugd hebben we ja weet je die zitten niet bij mij in het team en af en toe kom je die dan wel tegen maar het team is eigenlijk te groot om ja ik vind het team wel heel groot en mijn achtervang of de mensen waar ik het meeste mee moet doen zijn toch de mensen van werk en inkomen |
| Oké duidelijk even kijken hoor vind je dat de gemeente Goirle genoeg aandacht besteed aan de vitaliteit van de medewerkers?  |  |
|  | Ik zie het nou niet meer zo ik voel het niet zo terug zeg maar en zeker ook door het thuiswerken en ja weet je maar dan blijft het ook elke keer wel weer die vraag die dan bij mij in ieder geval terugkomt is wat is mijn eigen verantwoordelijkheid hierin?  |
| Maar ja heeft de gemeente volgens jou ook een rol? Want het ligt inderdaad grotendeels bij jezelf maar het team en de organisatie hebben natuurlijk ook een rol |  |
|  | Ik heb een sta bureau maar k moet nu voor in schrijven op de werkplek moet ik eigenlijk vechten om aan een sta bureau te staan, en overal zelf van goh mogen we ruilen want he ik heb op basis van medische indicatie heb ik dat sta bureau gekregen. Ik wil gewoon kunnen staan als ik moet werken maar ik moet daar echt mee maar ja weet je dat ligt echt bij mij dan denk ik laat maar. Maar weet je ook als in het andere gebouw zitten dan is het niet meer aan de orde want dan zijn e alleen maar sta bureaus sta zit bureaus weet je dus dat valt dan weg. Ja geen idee. |
| Nee oké nou ik zal nog een laatste belangrijke vraag stellen. En dat is dan hoe kan de gemeente Goirle jou op weg helpen naar een betere vitaliteit? |  |
|  | Dat weet ik niet ik weet misschien inderdaad of dat sporten of een abonnement of inderdaad kijken of er weer wat mogelijk is met betrekking toch het fietsenplan wat we destijds hadden of daar mogelijkheid voor is want wellicht dat ik inderdaad dan sneller op een fiets ga dus het zou fijn zijn als ze daar in zouden faciliteren, een sportabonnement zou ook gewoon kunnen he ik bedoel dat zie ik nu natuurlijk overal om me heen zie ik dat gebeuren, werkgevers die gewoon daar in tegemoet komen of een korting inderdaad en aan de andere kant ik heb het zelf gewoon geregeld weet je ik doe dat gewoon al en eb ik daar mijn werkgever voor nodig en hoe ver moet dat bij mijn werkgever ik denk wel dat het van belang is dat de werkgever weet dat we gewoon hier met zijn allen een zittend beroep hebben en dat we dat zij zich daar ook bewust van moeten zijn dat als mensen hier alleen maar hele dagen rapporten aan het tikken zijn dat er wel op den dur klachten gaan zijn. |
| En het mentale vlak, ook benieuwd naar? Dus zeg maar wat kunnen ze daaraan doen om dat te verbeteren? |  |
|  | Misschien wat misschien best wel leuk maar aan de andere kant ik ben dar toen ok wel mee bezig geweest van zal ik die opleiding gaan doen tot lifestyle coaching, en aan de andere kant denk ik van ja zo’n gezondheidsfreak ben ik nou ook weer niet ik heb zoveel verschillende seminars, dingen meegekregen dat ik denk van ja weet je sommige dingen zijn ook zo’n inkopper dat ik denk jemig ja weet je wel. Dit krijgen we eigenlijk allemaal bedacht maar ergens moeten we ook gewoon een spiegel voorgehouden worden op het momoment zelf, hoe fijn zou het zijn misschien dat er gewoon structureel een keer in de maand iemand hier op kantoor rondloopt, en die observeert en met mensen in gesprek gaat van goh heb je hier wel eens aan gedacht, zou dit een alternatief voor je kunnen zijn en hoe kan je dit implementeren in je werkdag. Zo zou toch misschien iemand die die hele uhm ja bekende dingen eigenlijk zegt maar dat je daar wel gewoon dat er gewoon echt iemand is die vanuit die focus. Nou ja een coach op de werkvloer zou nog helemaal niet zo verkeerd zijn. |
| Nee inderdaad dus dar kan je aan denken maar ook bijvoorbeeld meer het gesprek van inderdaad er is denk ik nodig van dat mensen gewoon echt gaan praten omdat ze dat niet doen ze geven het niet aan als je op een dur toch gevraagd wordt rechtstreeks dat ze dan misschien wel open zijn hoe het met ze gaat. Misschien dat zoiets zou helpen ofzo |  |
|  | Ja maar afdeling breed ik zeg al onze afdeling vind ik zo groot dat zijn geen dingen die ik met vijftig man ga bespreken dat doe ik niet  |
| Nee dat snap ik nee maar misschien leidinggevenden of directe collega’s |  |
|  | Ja mar hebben die daar zicht op mijn leidinggevende |
| Nee daarom, daarom moet het gesprek er zijn en een soort van monitoren van hoe gaat het no inderdaad met de mensen. |  |
|  | Bij mijn man op het kantoor komt elke twee weken een massagemevrouw, en die krijgt stoelmassage, elke dag staat daar een fruitmand die zijn daar echt dat sporten inderdaad ‘s ochtends en aan het eind van de dag. Uhm daar is het echt zo ingebed in alle systemen inderdaad. Ja maar ik zeg het ik ja ik denk dat als het zo maar plompverloren op de agenda wordt gezet tijdens het vakgroep overleg of wat dan ook dan denk ik he laat me werken dus misschien gewoon meer dat vanuit een derde inderdaad komen die hier gewoon ziet wat er gebeurt en die dan individueel zo is met mensen in gesprek gaat en ze van adviezen voorzien omdat ik dan denk dat je wellicht helemaal als je zo aan het werk bent dan sta je daar niet bij stil. |
| Oké nou, dan zullen we er maar een eind aan breien |  |
|  | Ja heb je alles gevraagd wat je moest vragen |
| Ja hoor ik vond het een leuk gesprek heel interessant  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ik**  | **Respondent**  |
| Wat betekent het woord vitaliteit volgens jou? |  |
|  | Wat het volgens mij betekent dat je weerbaar en flexibel door je carrière heen gaat. He als je het dan koppelt aan werk. |
| Oké en hoe vitaal ben jij vindt je? |  |
|  | Uhm nou het is wel iets waar ik aandacht voor heb, vind ik mijn werk leuk, word ik blij van wat ik doe, krijg ik er energie van of heb ik alleen maar heel veel last van, uhm ik merk wel dat het soms naar het tweede of zelfs al naar het derde plan verschoven wordt omdat er gewoon zoveel moet dat het soms wel lastig is om dat ook als prio te houden voor jezelf zeg maar. Dus het is zeker wel iets waar ik over nadenk maar of ik er ook altijd naar handel nou ja dat probeer ik wel maar ja vaak niet altijd in de waan van de dag blijft die wel eens liggen zal ik het zo zeggen. |
| Ja dat snap ik, oké daar gaan we straks ook nog verder op in hoor uhm en wat doet de gemeente Goirle volgens jou aan de vitaliteit van de medewerkers? |  |
|  | Uhm nou ik denk dat de gemeente in brede zin dat is een beetje lastig he ik denk wel dat we een MT hebben en een gemeentesecretaris en leidinggevenden die het belangrijk vinden dat mensen op hun plek zitten. Want dan heb je goede medewerkers die goed werk leveren zeg maar he, niemand is erbij gebaat dat iemand met zo’n gezicht doodongelukkig zijn werk zit weg te werken dus ik denk dat dat wel een van de basishouding is die je bij de leidinggevenden bij de gemeentes terugziet, of je er altijd naar kan handelen en of het ook altijd voor de leidinggevenden is om wat mee te doen is het tweede natuurlijk. Ik heb als medewerker heb ik wel altijd ervaren dat het nou niet altijd trouwens maar er zit ook wel een verschil in, in leidinggevenden denk ik maar uhm ik heb wel prettige gesprekken gehad met de verschillende leidinggevenden over van goh wat ik nu doe is voor nu oké maar ik zou graag iets anders willen want ik wil op een bepaalde manier ontwikkelen. En dat is dan wel altijd een serieus gespreksonderwerp, waarbij je ook wel als medewerker in de lead bent. En dat is denk ik ook terecht. |
| Ja, oké, dus dat doen ze dan inderdaad aan vitaliteit, verder nog dingen die ze uitvoeren of zo? |  |
|  | Wat bedoel je? |
| Ja bijvoorbeeld implementaties van acties of andere dingen zoals gesprekken die ze over vitaliteit voeren of zo? |  |
|  | Nou wij zijn als ik kijk naar ons domein dan uhm je zit er zijn verschillende instrumenten voorbij gekomen vanuit P&O om gesprekscyclus te hebben van ik, je kan resultaatafspraken maken, nou die zijn allemaal de eerste opstart ook in stille door gestorven. Op het moment hebben we R&O gesprekken en ik moet zeggen bij X domein staan we daar wel heel serieus mee aan de slag gegaan dus ik weet dat alle medewerkers hebben een R&O gesprek gehad en daar is dit natuurlijk wel een belangrijk onderwerp in. Van he hoe zit je in je werk hoe voel je je daarbij, waar wil je in ontwikkelen en waar dan en hoe zie je dat voor je. Dus ik denk dat het nu wel echt een instrument is wat we ook gebruiken waarvoor het bedoeld is.  |
| En hoe vak zijn die gesprekken in het jaar |  |
|  | Nou we hebben het eerste gesprek gehad, ik geloof dat zo’n R&O gesprek 1 keer per jaar plaats vindt maar dat weet ik eigenlijk niet zeker. Maar het is wel zo dat afhankelijk van wat je bespreekt in het R&O gesprek zeg je van joh weet je wij gaan iedere week samen zitten om te kijken, met de ander spreek ik af om over een half jaar te kijken hoe die erbij hangt, en bij de volgende weet je dus afhankelijk van het gesprek dat je gehad hebt als leidinggevende ja maak je ook vervolgafspraken over de doelen die zij zichzelf stellen en de ontwikkeldoelen die besproken worden. |
| Ja dat is wel goed inderdaad denk je dat dit in andere domeinen ook al zo gebeurt? |  |
|  | Ik dacht gehoord te hebben dat X domein het braafste jongetje van de klas is maar dat weet ik niet zeker |
| Oké, nee, oké uhm volgende vraag bij wie of wat ligt volgens jou de verantwoordelijkheid van vitaliteit? |  |
|  | In eerste instantie ligt die bij de medewerker, bij de persoon zelf. Ik vind wel dat je als werkgever daar een belangrijke rol in hebt, en niet iedereen is even stevig of mondig om naar zichzelf of zelf onderzoekend genoeg om daar wat mee te doen zeg maar he om daar een eigen initiatief in te nemen en dan vind ik het ook wel aan de werkgever om te kijken van he wat past bij deze persoon? kijk niet iedereen hoeft zich maandelijks te ontwikkelen en stappen te maken, je kan je ook ontwikkelen in wat voor rol je in het team pakt of je kan je ook ontwikkelen door goed in je vel te zitten en op een fijne manier je werk te doen met de collega’s je hoeft het niet een hele aardverschuiving, het hoeft niet een heel carrière pad te zijn, het kan gewoon klein zijn. En ik vind dat wel een taak voor de werkgever om werknemers daarin te prikkelen en in te bevragen en ook al zij zelf geen initiatief nemen. Vervolgens is het wel ook kijk op het moment dat de leidinggevende er last van krijgt dan heb je een onderwerp maar verder is het ook wel echt aan de persoon zelf om daar wat mee te doen. |
| Ja nee dat vind ik een goede omschrijving, oké, uhm dan de vraag van welke capaciteiten of competenties zijn volgens jou van belang om de eigen regie te kunnen nemen over je vitaliteit? |  |
|  | Ja je moet een mate van initiatief hebben, en productiviteit natuurlijk. Je moet ook gewoon wel eerlijk naar jezelf kunnen kijken en tot je kunnen nemen en daarbij ook kunnen bepalen wat je daarvan vindt he want als iemand feedback geeft wil niet zeggen dat dat 1 op 1 is wat iemand, wat de situatie is dus je moet dat tot je nemen en daar moet je je eigen voor jezelf de dingen uithalen. Dus je moet ook echt naar je eigen handelen kunnen kijken. Ik denk vooral die twee dingen ook gewoon ja dat. Zelfreflectie zeg maar |
| Ja nee mooi, en heb je, bezit jij die capaciteiten? |  |
|  | Of ik die capaciteiten bezit, ja die heb ik. |
| Oké, nou dat klinkt goed, uhm dan even een stukje over jouw vitaliteit, over het fysieke aspect wat doe jij zoal een beetje als beweging? Om fit te blijven |  |
|  | Te weinig, ik tennis en ik heb drie kinderen dus dat is ook wel een actieve factor |
| Oké leuk, oké wat doe je zoal om gezonde voeding te krijgen? |  |
|  | Uhm nou ik ben een enorme zoetekauw dus wat er voorbijkomt dat eet ik op maar wij eten wel bewust en voedzaam. |
| Oh ja  |  |
|  | Dus onze basis maaltijden ons ontbijt, lunch en ons avondeten dat is wel, dat zijn voedzame maaltijden en daar kijk ik dus naar |
| Oké, mooi en wat doe je om ontspannen te worden om rust te nemen? |  |
|  | Uhm dan zoek ik vrienden op of familie op om gewoon even eruit te zijn en ergens anders mee bezig houden en het hoofd stil te zetten en ik lees heel graag en nou dat zijn de dingen die ik echt voor mijn eigen ontspanning doe ja. |
| Oké en dan het mentale aspect, ervaar je wel eens of vaak, in welke mate ervaar je werkdruk? |  |
|  | Ik ervaar hoge werkdruk |
| Ja en is dat dan nu echt te hoog naar je zin? |  |
|  | Ja  |
| Oké en is dat altijd al zo geweest of is dat nu erger dan andere tijden? |  |
|  | Uh, ik heb altijd al wel de lat hoog gelegd maar in mijn nieuwe rol als teamleider uhm moet er zoveel gebeuren en daarin wordt prioriteren steeds lastiger want op een gegeven moment wordt alles belangrijk zeg maar, we hebben gewoon een paar hele grote processen die lopen we hebben heel veel medewerkers die aandacht verdienen. Corona doet daar natuurlijk nog iets extra’s mee dus wat was je vraag ben hem kwijt? |
| Of je werkdruk erger is geworden in de afgelopen tijd en inderdaad waar het vandaan komt. |  |
|  | Ja in mijn nieuwe rol is die zeker groter geworden |
| Oké ja en inderdaad je legt al een beetje uit waar die werkdruk dus inderdaad vandaan komt, zit je dan wel eens na te denken van hoe kan ik dit nou voor mezelf of wat kunnen anderen betekenen om dat iets minder te maken? |  |
|  | Ja nou dagelijks dat is ook wel een heel serieus onderwerp waar ik met mijn leidinggevende over spreek, waarin we proberen om het behapbaar te maken en dat we ons bezig houden met de echt belangrijke dingen dus dat we ook sturen op zelforganisatie en dat we ook sturen op prioriteren bij onszelf en daarnaast zit daar ook een persoonlijk stuk in dat ik me overal verantwoordelijk voor voel. Dus daar zit ook een belangrijke persoonlijke factor zeg maar. Dus los van het feit dat het heel veel is en dat het nooit af komt en dat het allemaal gisteren moest. En we hebben ook gewoon echt grote problemen, we hebben capaciteitstekort nou ja de hele financiële situatie van de gemeente Goirle zou je ook niet ontgaan zijn dus dan komen de politieke onderwerpen erbij dus er zijn wel echt grote belangrijke dingen die spelen. Daarnaast wil het dan ook mee met wat doe als je naar huis gaat, laat je het dan los of ben je in het weekend en in de avonden bezig dus die twee dingen zitten daarin.  |
| Wat is volgens jou het belang van vitaliteit voor een organisatie? |  |
|  | Ik denk dat als je daar geen aandacht voor hebt dat je goede mensen kwijtraakt die zoeken het dan ergens anders dat je mensen die niet van nature ergens bovenuit springen dat je die ook tekortdoet omdat daar vaak heel veel meer in zit of meer uit te halen is voor hun plezier en werkplezier maar ook voor de organisatie zeg maar die daar wat aan kan hebben. Dus ik denk dat als je daar niks mee doet dat je alles en iedereen tekortdoet. |
| Denk je dat ze op dit moment genoeg investeren in de vitaliteit? |  |
|  | Nou als je kijkt naar hoeveel mensen er op het moment weg gaan bij de gemeente dan kan je je ook wel afvragen van he sommige dingen hebben gewoon een eigen dynamiek en een eigen he mensen maken hun eigen keuzes. En ik weet niet of je dat bij bepaalde mensen vertrek had kunnen afwenden op het moment dat je daar een andere uitdaging of verbreding had geboden, dat weet ik niet dat kan ik niet inschatten want daar zit ik niet aan tafel zeg maar. Maar ik vind het wel een onderwerp waar je als je dan merkt dat je in zo’n fase komt als organisatie dat veel mensen vertrekken dat het moeilijk is om nu mensen aan te trekken dat het wel een belangrijk onderwerp is dat op tafel moet liggen, en waar je serieus over na moet denken om te kijken van wat doen we daar mee doen we het goed, zouden we daar iets meer mee moeten doen.  |
| Ja nee dat vind ik inderdaad ook wel ja wat is dan volgens jou het belang van vitaliteit voor een individu, voor een werknemer? |  |
|  | Werkplezier, gezien worden, erkenning ook |
| Oké mooi, hoe belangrijk is het voor jou om zelf de regie te nemen over je vitaliteit? |  |
|  | Voor mij is dat wel belangrijk ik ben daar ook wel soms ook best lastig he want je hebt ook wel een soort van afhankelijkheidspositie, het eis best spannend om je uit te spreken naar je leidinggevende om te zeggen van he wat ik nu doe alles leuk en aardig maar ik zou ook andere dingen willen van want je ja gaan de wegen uit elkaar wellicht of misschien weet je leidinggevende wel van ja als jij je werk helemaal niet leuk vind dan zoek je wat anders of het ontwikkeld wat je aangeeft is hartstikke interessant maar die kansen zijn er helemaal niet, het moet natuurlijk wel bij elkaar komen dus het vraagt wel een basis van vertrouwen om dat op tafel te kunnen leggen zeg maar.  |
| Denk je dat die er wel is? Tussen de leidinggevenden en de medewerkers? |  |
|  | Dat kan ik niet inschatten bij de verschillende domeinen of wat dan ook dus dat vind ik wel lastig om als ik voor mezelf spreek dan is daar zeker een grote mate van vertrouwen maar dat maakt het niet minder spannend.  |
| Nee denk je dat dat inderdaad echt een drempel is om zulke dingen aan te geven? |  |
|  | Nou wellicht voor sommige mensen wel, het heeft natuurlijk ook te maken met hoeveel zekerheid heb je nodig, wat vind je fijn als persoon he ben je iemand die van het een naar het ander fladdert en daar zich oké bij voelt, heb je financiële zekerheid heb je grote vaste lasten, heb je een ambitie waar je naartoe wil dat is echt wel heer persoonsgebonden ook.  |
| En bijvoorbeeld als we het over een drempel hebben van het aangeven dat het inderdaad de druk te hoog wordt, hoe denk je dat dat is bij in de gemeente omdat het natuurlijk vaak te laat is als je werkdruk ervaart en mensen gaan richting een burn-out ofzo dan geven ze het vaak te laat aan.  |  |
|  | Dat is een hele moeilijke, het is op het moment is het capaciteit tekort bij ons groot op de afdeling, dat krijgen we ook niet zomaar verandert want de arbeidsmarkt en de inhuurmarkt is ook niet zodanig dat je morgen een batterij nog even los van de vraag hoe je het zou moeten financieren, uhm dus de werkdruk, de ervaren werkdruk is echt hoog en het is altijd onderwerp van gesprek waarbij ik probeer als leidinggevende wel een soort rust te brengen in we doen wat we kunnen en we vragen ook niet meer dan dat van elkaar. Alleen is het in het X domein zo en wellicht ook in andere domeinen dat weet ik niet maar daar zitten hulpverleners en die horen inwoners die een probleem hebben hoe groot en klein dan ook maar die een probleem ervaren en dan zit het wel in het dan van mensen uit X domein om te proberen te helpen dus het is, ik vind het wel, het voelt soms als een dode mus van zeggen van joh laat het los maak je niet overal verantwoordelijk voor. Het is niet alleen aan jou om het op te lossen dus als wij gezamenlijk zeggen dit is wat kan en dit is wat niet kan, probeer het dan ook zo te voelen dat dat oké is. Of in ieder geval dat dit nu de situatie is we willen het veranderen maar we hebben er de middelen niet. Of het in het werk ook zo gehoord wordt is een tweede. Dat vind ik zelf als leidinggevende ook heel belangrijk maar ook echt een spagaat, daarbij doe ik wel heel bewust kijken en ook met de bedrijfsarts snel schakelen als we ons zorgen maken om mensen en ja weet je het is niet meteen een heel traject bij de bedrijfsarts, maar wel dat preventieve spreekuur van goh ga eens praten, ga kijken of er e signalen zijn, misschien heeft ze wat tips of trucs of handvatten, een keer een gesprek dat je dan al verder kan helpen, dus dat zetten we wel snel in.  |
| Denk je dat er iets verandert kan worden of iets inderdaad gedaan worden om die spagaat iets minder te maken of denk je echt dat het vast zit, dat de situatie vast is geroest? |  |
|  | Nou ja we zijn gewoon onderbezet op het moment en dat is niet zomaar 123 opgelost. Dat is wel echt, dat is wel een hele hardnekkige spagaat, en dat is ook voor het eerst in lange tijd want hard werken daar is niemand vies van maar we merken wel dat we echt sinds een jaar dat de doelgroep verandert dat de instroom verandert, dat er mensen uitvallen, dat we geen nieuwe mensen of he dat de mensen vertrekken en dat we geen goede nieuwe mensen kunnen vinden en dat komt nu wel allemaal bij elkaar in dat putje van bagger eigenlijk.  |
| Ik vind het interessant om te kijken van zou er iets kunnen helpen, ik kan niet veel veranderen maar toch om iets te kunnen bewegen ofzo. Dus daar ben ik een beetje over aan nadenken omdat het over de hele organisatie is veel drukte en bij jullie natuurlijk heel veel.  |  |
|  | Nou ja en ik denk ook wel we hebben nu natuurlijk vanuit P&O worden we ondersteunt maar we zien en overal is die werkdruk heel hoog maar ik had het er nu ook met Nicole over van joh weet je we zien nu zoveel vacatures, we doen het sommige vacatures hebben wij ook herhaaldelijk uitgezet ja die leveren iedere keer niks op dus we moeten het ook op een andere manier gaan doen dus nadenken over een wervingsstrategie en hoe willen we ons zelf als Goirle presenteren, en doen we dat nog old school manier of moeten we dat op een andere manier gaan doen. Ik denk wel echt dat we ook daarnaar moeten kijken we zijn nog wel echt old school. We zijn wel in het verleden blijven hangen met hoe we onze werving doen.  |
| Ja ik denk dat ook wel, maar wel lastig, het is ook niet makkelijk te veranderen zoiets |  |
|  | Nee dat is ook zo en er is ook van alles te doen dus de vraag is ook hebben we daar tijd voor? Daar kan P&O wel iets in doen, daar komt het ook allemaal samen.  |
| Ja uhm even kijken, hoeveel autonomie heb je binnen je werk? |  |
|  | Heel veel, ja |
| Oké dus als je een beslissing wil nemen of een verandering wil doorvoeren dan is dat makkelijk? |  |
|  | Ja het past wel bij mij om daarin af te stemmen, uhm maar daar heb ik wel veel ruimte voor en daar waar die ruimte niet is dan si dat ook met een reden, we hebben ons wel als ambtsapparaat te bewegen met een politieke sensitiviteit dus je kan niet zomaar linksom rechtsom dingen veranderen maar in mijn dagelijkse praktijk heb ik heel veel autonomie. Ja. |
| Oké, en ben je daar blij mee of zou het iets minder willen zien of zou je het meer willen zien? |  |
|  | Nee ik ben daar wel blij mee ja zoals ik zei van ik ben wel een type persoon die het graag afstemt en die het ophaalt en checkt en nog even ter bevestiging en he soms misschien zelfs wel te veel, en maar dat werkt voor mij heel prettig ja. |
| Wat is volgens jou de rol van directe collega’s of een team in elkaars vitaliteit? |  |
|  | Nou je ja je zou elkaar kunnen bevragen of feedback kunnen geven als je daaraan toe bent van goh he wat vinden jullie als je daar voor jezelf zoekende in bent van he hoe kennen jullie mij, welke sterke punten zien jullie bij mij of welke talenten zien jullie bij mij die eigenlijk, die ik niet benut of zo kan je wel een soort van 360 graden feedback, kan je bij collega’s wel heel veel inzicht vergaren.  |
| Ja en denk je dat dat ook gedaan wordt bijvoorbeeld in jouw team? |  |
|  | Ik heb een of twee collega’s gezien die dat gedaan hebben. Dat is heel beperkt nog |
| Ja denk je dat dat wel zou werken inderdaad als dat ingevoerd zou worden of zo? Als daar meer over gesproken zou worden van dit kan helpen? |  |
|  | Ja nou kijk het zou natuurlijk een onderwerp kunnen zijn wat je in het R&O gesprek voorbij zou laten komen of mensen zoekenden zijn of niet zo goed weten. Ik zou om nou te zeggen dat het een standaard iets moet worden ja dat weet ik niet. Kijk ik denk dat we als teams best wel meer kunnen investeren in elkaar of zo he we zijn nu heel erg gericht op ons werk en ook wel gericht op elkaars welzijn maar toch ook wel werk. Soms denk ik het elkaar geven van feedback het bespreken van kwaliteit he hoe doe je je werk, hoe doe jij het hoe doe ik het wat kan ik van jou leren wat kan jij van mij leren ik denk dat we daar meer mee mogen doen als ik dat heel lastig onder werkdruk he. Of je moet het formaliseren of koppelen aan een R&O of vitaliteit of zo ik denk dat dat ook wel heel erg persoonlijk is. Dus echt opleggen ja uhm dat weet ik niet daar zou ik eens over na moeten denken, soms zou je het wel willen opleggen in de zin van dat je qua teambuilding en een veilige omgeving en elkaar kunnen meegeven daar wordt een team sterker van dus daar mag je echt wel op investeren, maar dat gaat niet, dat vraagt ook goede begeleiding en goede ondersteuning en dat kan niet even op een vrijdag middag van eh dus als je dat doet moet je dat goed doen zeg maar. En als het dan ook echt een soort van teamontwikkeling wat je dan gaat.  |
| Ja wie weet kunnen er sterkere teams van komen, dat is misschien ook wel een beetje in de organisatieontwikkeling |  |
|  | Ja dat zit in de zelforganisatie |
| Vind je dat trouwens een goede keuze geweest? |  |
|  | Uhm ja ik denk dat dat een goede ontwikkeling is ik zie ook dat het beweging brengt onder de medewerkers en in de teams. Uh of de uitrol nou zo goed is gegaan en of de follow up nou zo goed doen daar zouden we nog wel eens een boom over kunnen opzetten, maar de ambitie op zichzelf om te kijken van he tot welke mate van zelforganisatie kunnen we komen en ik denk echt dat dat team en persoons en domein afhankelijk kan zijn. Dus ik vind wel dat je dan een maatwerk moet leveren maar dat we die weg zijn ingeslagen dat vind ik wel een goeie ja.  |
| Nee zeker oké, hoe is die weg inderdaad gevallen bij jouw team bijvoorbeeld, zijn die nog zoekenden van wat is het nou allemaal of vinden zij het ook  |  |
|  | Zij hebben daar nog niet wat ik zegt ik vind de implementatie en de follow up kan je wel een boom over opzetten wat natuurlijk ontzettend ongelukkig was was dat we toen allemaal thuis zaten en het is toen onder kook en stomend water moest dat in een bepaalde periode uitgedokterd zijn zeg maar. Aan de ene kant goed he om daar druk onder te zetten want anders gebeurt het niet, dus het heeft heel veel gebracht ook wel maar in de waan van de dag en in het heel erg concreet te maken wat dat dan betekent en hoe je dat doet, ik denk dat daar nog wel wat vraagtekens en onduidelijkheden en gemiste kansen liggen.  |
| Ja zeker maar uiteindelijk denk ik wel dat het inderdaad een goede ontwikkeling kan zijn maar misschien heeft het nog wat meer tijd nodig heeft of zo |  |
|  | Ja ik denk ook dat het wat meer aandacht nodig heeft, want om alleen af en toe te roepen zelforganisatie dus los het zelf op ja we zouden het is moeten gaan terugblikken van welke stappen hebben we gezet, wat heeft het gebracht, hoe zie jij het om dan ook weer te gaan kijken van wat gaan we de komende periode eraan doen. |
| Ja nee zeker, oké wat is de sfeer of de cultuur binnen jullie team? |  |
|  | Hoe is de sfeer daar, ik heb twee teams, een team is een klein team van 7/8 man. Daar is de sfeer denk ik goed, daar is de betrokkenheid bij elkaar hoog. Ik heb een ander team van zo’n ruim 20 collega’s daar is de sfeer ik denk op persoonlijk niveau prima. Maar daar liggen werkzaamheden en aandachtsgebieden ver uit elkaar dat het ook wel nog steeds zoeken is naar de gemene deler of naar de gemeenschappelijkheid ook al is die op papier wel logisch in de dagelijkse werkzaamheden is die ligt die soms heel ver uit elkaar waardoor maakt dat ja om nou te zeggen dat, ik denk niet dat men zich een heel hecht team voelt met alle leden. Wel met kleine clubjes binnen dat team en dat zijn dan weer dezelfde bloedgroepen zeg maar. Dus dat.  |
| Oké, en hoe zou jij de sfeer omschrijven binnen de hele organisatie?  |  |
|  | Ja vind ik een moeilijke want ik krijg niet de hele organisatie mee, ik heb er weinig gevoel bij, met corona voorheen ging je wel eens naar andere afdelingen en kwam je collega’s tegen die je niet in je dagelijkse werk ziet. Met corona heeft dat helemaal weggehaald zeg maar dus ik vind het moeilijk om daar iets over te zeggen eigenlijk. |
| Ja dat is ook al een antwoord natuurlijk |  |
|  | Ja |
| Goed, oké wat denk je dat zo’n sfeer of cultuur voor effect kan hebben op vitaliteit binnen een organisatie?  |  |
|  | Ik denk dat op het moment heel veel mensen zich terugtrekken op hun eigen werkgebied omdat het zo belachelijk druk is dat ze al lang blij zijn dat ze al een paar van de ballen in de lucht houden zeg maar dus. Reden nadenken over ontwikkeling, ontwikkeling van team, van collega’s dat nee aan de ene kant lijkt daar minder ruimte voor, aan de andere kant kan ik me ook voorstellen dat er medewerkers zijn die denken van nou geef mijn portie maar, word ik hier nou blij van, misschien heb ik ergens anders een mooier aanbod liggen. |
| Ja er is inderdaad weinig ruimte voor die ontwikkeling, maar misschien kan die ontwikkeling juist zorgen voor dat het uiteindelijk iets beter wordt. Dus dat is een beetje tegenstrijdig en een beetje een spiraal waar je dan in zit |  |
|  | Ja zeker ja beetje het kip en het ei he. Het is wel dat die organisatieontwikkeling en die beweging naar meer zelforganisatie die vinden me heel belangrijk maar het komt er allemaal bij want er is niks wat er af gaat, er is niks dat niet meer belangrijk is. Dus daar zit natuurlijk ook wel een, dan hou je elkaar ook wel echt in de houdgreep, ambitie is leuk maar dan moet er wel ruimte zijn daarvoor. |
| Ja precies het is een beetje die volgorde die dan lastig is. Oké, hoeveel informatie en uitleg krijg je over vitaliteit vanuit de organisatie?  |  |
|  | Niet veel. |
| Nee, nee |  |
|  | Het is gekoppeld aan de organisatieontwikkeling en aan de zelforganisatie en dan ja zijn er wat losse kreten maar nee niet veel. |
| Nee oké, en ik heb het misschien wel al een beetje gevraagd, vind je dat de gemeente Goirle genoeg aandacht besteed aan de vitaliteit van de medewerkers?  |  |
|  | Ja ik vind het lastig want ik weet van ik hoor er niks van maar wat ik weet he er komt wel vanuit P&O of vanuit het MT, dat daar, dat er aandacht voor is maar ik het word niet doorleeft zeg maar. Dus af en toe staat die op de agenda bij wijze van spreken en dan heb je het er 5 minuten over en dat is het dan, zo voelt het he. Dus om te zeggen zit het al goed in ons DNA en komt het overal in terug zonder dat we het als apart onderwerp zouden moeten vastpakken dat denk ik niet. Daarmee wil ik niet zeggen dat er wel leidinggevenden zijn die daar waar ik ook mee begon van die hebben dat wel als belangrijk element in de manier waarop zij leidinggeven, waarop zij met de medewerkers in gesprek zijn en kijken naar die ontwikkeling van medewerkers, ook als dat betekent dat dat buiten de organisatie is of nou ja he wat dan ook.  |
| Oké, en in dat kader vind je dat er bijvoorbeeld genoeg aandacht wordt besteed aan fysieke werkhouding van mensen op kantoor als thuis? |  |
|  | Ja, ja ik heb het wel eens in gesprekken genoemd, gevraagd het staat ook in het R&O stuk he dus in die zin kwam die altijd wel voorbij, er waren een paar die zeiden van nou ik weet het eigenlijk niet zo goed en die heb ik verwezen naar X, of dat dan passend is en voldoende is ik weet het niet ik heb er verder niks meer over gehoord. Dus ik hoop maar dat er niemand nekklachten krijgt.  |
| En de pauze cultuur hoe vaak neem jij, ja neem jij wel pauze echt als je aan het werk bent? |  |
|  | Nee ik neem geen pauze pauze ik maak wel praatjes. Dus ook als ik merk van mijn hoofd zit vol ik moet even niks dan maak ik een rondje en dan kom ik iemand tegen om even een praatje mee te doen zeg maar. Dus dat wel maar ik ga niet rond de klok van 10 even een kwartier beneden zitten en ga ook niet lunchen, dus op die manier hou ik geen pauzes. |
| En eet je dan aan je bureau |  |
|  | Ja als ik eet, ik sla vaak de lunch over |
| Oké, hoeveel ruimte krijg jij van de organisatie om jouw vitaliteit te verhogen? |  |
|  | Veel  |
| Oké, nee dat is mooi en dan de laatste vraag en een belangrijke vraag, hoe kan de gemeente Goirle jou op weg helpen naar een gezondere levensstijl of een beter vitaliteit? |  |
|  | Uh, twee dingen ik zit te denken naar kijk je hebt organisaties die hebben sportpassen of die zeggen van sporten onder de baas z’n tijd of weet ik het wat. Nou daarvan denk ik dat kan je zelf in je eigen tijd organiseren ik ben daar best calvinistisch in geloof ik. Niet gezegd dat het niet belangrijk is, maar dat ik denk ja dat is, ik vind dat je eigen verantwoordelijkheid ook zeg maar. Uhm dat je stimuleert en dat je de balans tussen beiden en het moet niet zo zijn van 8 tot 16:30 ben ik aan het werk kijk als het past dat jij van 13:00 gaat sporten en tot 18:00 door werkt, geen probleem doe dat vooral, maar dan werk je wel tot 18 zo calvinistisch ben ik dan wel. Ik weet dat er geluiden zijn van doe wel lekken maar ik zeg meer van ga in overleg wandelen, dat hoeft allemaal niet per se achter de computer of achter het bureau. Ik denk dat we daar ook wel al een beetje mee aan het spelen zijn zeg maar. Fietsplan, dat soort dingen denk ik wel echt van daar zou je wel meer mee kunnen, moeten kunnen ik weet dat het budget beperkt is maar ja dat je ook daarin keuzes moet maken maar dan denk ik van daar zou je misschien nog wel mee kunnen. Uhm dus dat is zeg maar echt de fysieke kant. Want je vraag is wat zou de gemeente meer kunnen doen he? |
| Ja wat zou jou helpen naar een betere vitaliteit? |  |
|  | Ja wat zou mij helpen ja uh nee ik word daar goed in geholpen, dus ik heb daar niet meer in nodig dan wat ik nu krijg, maar ik denk wel dat ik veel krijg. Er is echt vanuit mijn leidinggevende veel aandacht voor onderzoekend, open, vanuit een veilige omgeving zeg maar, we koppelen er ook concrete vervolgstappen aan dus ja daar kan ik me niet, ik vind niet dat ik daarin meer zou mogen verwachten, ik vind dat ik daar heel goed in begeleid wordt.  |
| Oké, en bijvoorbeeld om die werkdruk iets te verminderen of zo? |  |
|  | Nou ook daar, wat ik zei ze hebben ook samen aan het uh dat zit in werk prioriteren en sparren en dat doen we, daarmee wordt het werk niet minder en gaat het niet weg maar dat helpt ons allemaal om daar op een andere manier naar te kijken en om keuzes te maken. Dus dat doen we en als we kijken naar het stuk persoonlijke ontwikkeling om dat er ook een deel zit in hoe ga ik er mee om en hoe beleef ik en hoe ervaar ik het. Ook daarin word ik goed begeleid.  |
| Ja, oké |  |
|  | Dus dat is een onderwerp van gesprek en we doen er wat mee. |
| Oké nou dat is mooi, dan waren dit mijn vragen |  |