

Wie een collega met zijn of haar duimen op het bureau ziet drukken, de knieën en enkels tegen elkaar ziet duwen of de armen tegengesteld ziet strekken, moet niet raar opkijken. Die collega is dan bezig met Deskfit, een lichaamstraining waarbij de oefeningen gewoon achter het bureau gedaan kunnen worden. Bedenkerster Saskia van der Valk-Romeijn probeert met deze methode mensen meer verantwoordelijk te maken voor hun eigen lichaam. En dat werkt.

Saskia van der Valk-Romeijn biedt als zelfstandig ondernemster al 20 jaar lang bewegingslessen aan diverse doelgroepen. Ze werkte ondermeer als bewegingsdocent en stoelmasseur. Vooral in die laatste hoedanigheid kreeg ze regelmatig de vraag om oefeningen. Ze besloot die dan maar te gaan ontwikkelen. 'Ik voelde het resultaat

Deskfit: laagdrempelige manier om op kantoor te bewegen

Bureaustoel wordt fitnes

naar Israël en Oostenrijk geweest, om me te specialiseren in onbekende bewegingsmethodes. Ik ben als het ware mijn eigen proefkonijn geweest.' Inmiddels heeft ze een schier onuitputtelijk repertoire aan oefeningen opgebouwd. 'En ik maak elke dag weer nieuwe oefeningen bij.'

Boek

Van der Valk wist wat ze wilde: een boek met specifieke oefeningen die je zittend tijdens je werk achter je bureau kunt doen. 'Dit is geen fysiotherapie. Het is een boek voor de zittende mens, met of zonder klachten, die fitter wil worden achter zijn of haar bureau. Het boek bevat oefeningen die je in het dagelijks leven doet.' Ze besloot haar oefeningen ook in de vorm van workshops aan te gaan bieden. Aandacht

we allerlei activiteiten op het gebied van gezondheid aanbieden.'

Zo deed men vanaf de Nationale-Nederlanden locaties in Den Haag en Rotterdam al mee aan het Start 2 Run programma en bereiden groepen medewerkers zich in georganiseerd verband twee keer per jaar voor op een loopevenement. Ook doet men op forse schaal aan iPONG, een tafeltennisvariant op kleine tafeltjes. 'Daarvoor hebben we inmiddels 35 tafels op onze Het Nieuwe Werken-vloeren staan. Dat is een korte en snelle activiteit, die heel sociaal werkt', zo weet Otten. Medio 2011 kwam men via internet in aanraking met Deskfit. 'We waren toen op zoek naar iets origineels om aan te bieden. Veel mensen werken bij ons de hele dag achter een bureau. Wij wilden aandacht gaan besteden aan bewegen op



■ Saskia van der Valk-Romeijn: 'Ik denk niet dat kantoormeubelfirma's mij overbodig kunnen maken.'

letterlijk onder mijn handen, merkte het wanneer mensen die oefeningen gedaan hadden.' Ze besloot aan een boekje te gaan werken. Dat kwam er vorig jaar, na een lange, gedegen aanloopperiode. 'Ik heb er tien jaar aan gewerkt', erkent ze. 'Voor het ontwikkelen van de oefeningen ben ik

in ondermeer De Telegraaf leverde haar uiteindelijk een aansprekende klant op in Nationale-Nederlanden. Marian Otten is daar samen met haar collega Marion Pronk actief als arbo-adviseur Health & Safety. 'Wij zijn sinds twee jaar bezig met Move Yourself. Dat is een eigen traject, waarin

de werkplek. Je kunt niet steeds met dat rondje naar de koffieautomaat aan blijven komen.' Medewerkers kregen de kans om in te tekenen voor een workshop Deskfit. En daar bleek volop belangstelling voor. Otten schat in dat inmiddels al zo'n 500 medewerkers de workshops Deskfit heb-

gen

essapparaat

ben gevolgd, op de locaties Den Haag, Rotterdam, Ede en Nieuwegein. 'Alles wat je ervoor nodig hebt is een vergaderruimte en wat communicatiemiddelen. We hebben een meting laten doen en daar kwam uit dat mensen dit soort activiteiten het liefst tussen de middag of aan het eind van de werkdag wilden hebben. Daar houden we rekening mee. De workshops vinden veelal plaats in een trainingszaal, met groepen van maximaal zo'n 15 personen.' Ook haar eigen team volgde de workshop, die uit twee bijeenkomsten bestaat. 'Je doet eerst de starttraining en dan twee weken later het vervolg.' De workshops worden prima bezocht en leveren enthousiaste reacties van deelnemers op. Zo krijgen de workshops inhoudelijk een gemiddeld rapportcijfer van 8,2 en wordt trainer Saskia

mensen met kleine klachten, aan de nek, schouder of arm. Door het aanbieden van dit soort workshops hoop je positieve invloed te hebben op het verzuim, al is dat lastig te meten. Preventie is in principe wel een doel.' En dus hebben de medewerkers bij Nationale-Nederlanden ook de beschikking over faciliteiten van niveau, zoals goed kantoormeubilair, goede flatscreens en dito muizen. 'Alles voldoet aan de arbo-eisen', stelt Otten. 'Dan moet je dus alleen het gedrag nog aan gaan pakken, en dat doen we op deze manier.' De komende tijd wil men behalve op lichamelijk welzijn de pijlen ook gaan richten op mentale ontspanning en mentaal bewegen. Workshops 'mindfulness' en slaapmanagement moeten op dat gebied hun steentje bij gaan dragen.

Oefeningen

Van der Valk maakt in haar workshops gebruik van oefeningen voor rug en nek, schouders, armen en handen, ogen, buik en van specifieke vergaderoefeningen. Alle deelnemers aan de workshops krijgen haar boekje met oefeningen mee, of desgewenst

gie die je in je lichaam stopt, krijg je ook weer iets terug.' Ze beseft dat mogelijk een drempel moet worden overwonnen, voordat mensen de oefeningen ook in het bijzijn van hun collega's durven doen. 'Veel oefeningen kunnen echter gewoon op de bureaustoel gedaan worden, zonder dat iemand het eigenlijk ziet.'

Over bureaustoelen gesproken: de Deskfit-trainster maakt zich niet druk over op wat voor stoel iemand zijn of haar werk doet. 'Door het doen van Deskfit oefeningen kun je klachten voorkomen. Ik denk niet dat kantoormeubelfirma's mij overbodig kunnen maken. Natuurlijk zou ik het liefst zien dat iedereen een goede stoel heeft maar ik maak mensen ervan bewust dat ze zelf iets voor hun lichaam kunnen doen. Wanneer iedereen een paar keer per dag met zijn enkels en knieën tegen elkaar ging zitten, zou het er al heel anders uitzien.' Ze werkt momenteel hard aan een eigen iPhone app, die het mogelijk moet maken om de oefeningen ook zonder boek te doen. Al doende hoopt ze mensen zover te krijgen dat ze zuiniger op hun lijf worden. Dan kan



■ Ongeveer 500 medewerkers van Nationale-Nederlanden hebben de workshops van Deskfit gevolgd.

zelfs met een gemiddelde score van 8,4 beoordeeld. Daarnaast geeft het gros van de deelnemers aan de oefeningen in de dagelijkse werksituatie toe te passen. Dat is iets wat de arbo-adviseur uiteraard graag hoort: 'Bijna niemand is voor 100 procent klachtenvrij bij dit werk. Er zijn nogal wat

een handzame bureauset met kaartjes met oefeningen. Ze vindt het prettig om te horen dat het merendeel de oefeningen ook daadwerkelijk gebruikt. 'Iedereen pikt er wel zijn of haar favoriete oefening uit. Ik hoor ook dat ze bepaalde oefeningen thuis doen, in bed of zelfs in bad. Van alle ener-

Deskfit nog wel eens heel groot gaan worden. 'Mijn uiteindelijke doel is dat iedereen over tien jaar een oefening van mij kent of doet: in de auto, voor de tv, in de trein het maakt niet uit waar. Van die gedachte kan ik nu al heel blij worden.' ■

TON DE KORT