Onderzoek van NN brengt pauzes op het werk in kaart

We nemen te weinig kwalitatieve pauzes

36% van de Belgen zit voor een scherm tijdens de lunchpauze

Persdossier Resultaten onderzoek pauzes op het werk

NN

Over het onderzoek

Onafhankelijk onderzoeksbureau Indiville bevroeg 1061 werkende Belgen tussen 20 en 64 jaar. 60% procent van de respondenten is Nederlandstalig, 40% procent Franstalig. 54% procent van de respondenten zijn mannen, 46% procent vrouwen.

Onderzoek van NN brengt pauzes op het werk in kaart

We nemen te weinig kwalitatieve pauzes
36% van de Belgen zit voor een scherm tijdens lunchpauze

Brussel, 13 december - Meer dan één op drie werkende Belgen spendeert zijn lunchpauzes aan het surfen op het internet en scrollen op sociale media. 15% van de Belgische werknemers neemt zelfs geen middagpauze. Dat blijkt uit nieuw onderzoek van levensverzekeraar NN. Uit het Nationaal Geluksonderzoek van UGent en NN bleek eerder al dat Belgen een gelukkiger privéleven hebben wanneer ze ook gelukkig zijn op het werk en fijne collega's hebben. De voorbije jaren krijgen werkende Belgen echter steeds meer stress en voelen ze zich vaker vermoeid: het gevolg van een alsmaar stijgende werkdruk en een gebrek aan echte, rustgevende pauzes. Daarom roept NN op om te kiezen voor echte quality time op de werkvloer: leg die smartphone aan de kant, praat met je collega's en haal een frisse neus!

Dankzij het Nationaal Geluksonderzoek van UGent en NN en via www.gelukkigebelgen.be komen we dit jaar te weten wat Belgen gelukkig maakt, en hoe zij (nog) gelukkiger kunnen worden. Op geregelde tijdstippen worden nieuwe resultaten bekend gemaakt. Vorige week werden resultaten bekend gemaakt over de impact van werk op ons geluk. Gemiddeld maakt onze job bijna één vijfde (18%) van ons geluk uit. Een aanzienlijk aandeel, dat bij zelfstandigen drie keer zo groot is als bij ambtenaren. Zo verklaart tevredenheid met het werk bij zelfstandigen 32% van de algemene levenstevredenheid, terwijl dit bij ambtenaren slechts 9% bedraagt. Stress heeft een negatieve invloed op onze werktevredenheid. En maar liefst 35,5% van de Belgen ondervindt vaak tot altijd stress.

Wie tevreden is op het werk, staat dus gelukkiger in het leven. En gelukkige Belgen presteren beter op de werkvloer. Volgens onderzoek zorgt elke 1% stijging in werknemerstevredenheid voor 1,5% stijging in klantentevredenheid. Ook maatschappelijk levert werknemerstevredenheid op: tevreden werknemers willen ruim 5 jaar langer werken. Maar de stijgende werkdruk heeft duidelijk impact op onze productiviteit. Daarom deed NN nieuw onderzoek naar het pauzegedrag van de Belg en de impact op onze gezondheid en productiviteit.

11% van de Belgen staat nooit volledig uitgerust op

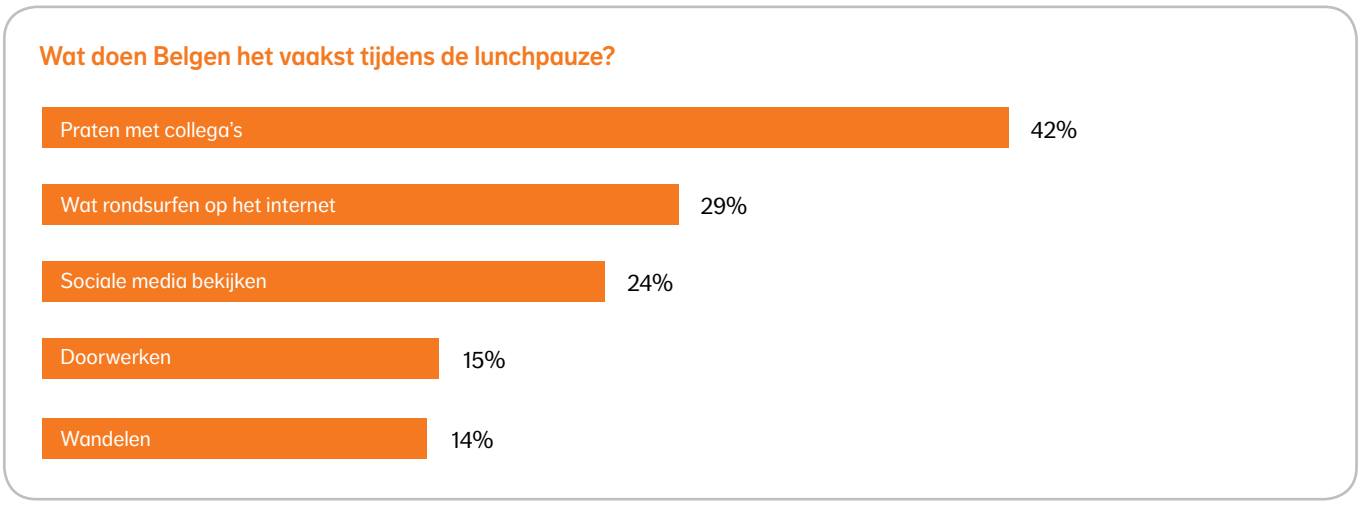
Maar liefst 84% van de werkende Belgen ondervindt regelmatig stress. 36% slaapt 7 tot 8 uur per nacht en toch staat 11% van de Belgen nooit uitgerust op. 41% van de ondervraagden geeft toe wekelijks een dipje te kennen aan het einde van de werkdag, terwijl 32% dat dipje meerdere keren per week ondervindt. Bij 5% is dat zelfs dagelijks. Maar liefst 7 op de 10 Belgen geven zelfs toe af en toe een fout te maken op het werk omdat ze te vermoeid zijn. 65% heeft regelmatig rug-, nek- of schouderklachten. 16% van de werkende Belgen ondervindt dat zelfs dagelijks.

Geen tijd voor lunch

De oplossing voor die fysieke en mentale dipjes ligt nochtans voor de hand: regelmatig pauzeren. Daarom roept NN de Belgische werknemers en werkgevers op om dringend werk te maken van kwalitatieve rustmomenten op de werkvloer. Want pauze werkt. En er is alvast werk aan de winkel: uit het onderzoek van NN blijkt dat slechts 67% van de Belgische werknemers dagelijks tijd neemt voor een lunchpauze. Bij zelfstandigen neemt amper 53% van de ondervraagden dagelijks pauze. 10% van de zelfstandigen neemt zelfs nooit een lunchpauze.

De lunchpauzes van de werkende Belgen worden ook steeds korter. Terwijl men vroeger al eens de opportuniteit zag om uitgebreid te lunchen op restaurant, spendeert 64% van werkende Belgen niet langer dan een half uur aan zijn lunchpauze. Meer dan 1 op de 4 (27%) arbeiders neemt zelfs minder dan een kwartier de tijd om te lunchen. 'Time is money' was nog nooit zo toepasselijk.

Problematisch is echter vooral de kwaliteit van onze lunchpauzes. Slechts 42% van de ondervraagde Belgen neemt 's middags de tijd om een praatje te slaan met collega's. Drie procent van de ondervraagden gaat sporten en 14% maakt een wandeling. 36% van de Belgen hangt tijdens zijn pauze achter een scherm gekluisterd. Terwijl 29% van hen tijdens de middag op het internet surft, checkt 24% de sociale media.



Jongere werknemers nemen meer pauze dan vijftigplussers

Ook in de voor- en namiddag nemen de Belgische werknemers te weinig pauze. Even het werk aan de kant schuiven en het hoofd leegmaken door wat te bewegen is voor 1 op de 3 werkende Belgen geen evidentie. Toch vindt 62% van de werknemers pauze belangrijk. 32% neemt wel af en toe een pauze, maar doet dat liefst alleen. Gezamenlijke koffiepauzes, ook wel gekend als de Fika, zijn in ons land nog geen dagelijkse kost. Maar liefst 66% van de ondervraagden zegt nooit samen met de collega's het werk te onderbreken om een koffiepauze te houden. Bij de 20- tot 34-jarigen is dat 57%, terwijl bij de vijftigplussers dat aantal op 71% ligt. Van de grote groep (66%) die geen gezamenlijke koffiepauzes neemt, is wel 37% hier vragende partij voor. 1 op 2 jongere werknemers zou wel graag een Fika houden op de werkvloer. Bij de vijftigplussers is dat slechts 1 op de 3 werknemers. Nochtans zijn de pauzes de beste momenten om sociaal contact op te zoeken. Fijne collega's dragen namelijk bij tot een gelukkig leven. Uit het Nationaal Geluksonderzoek blijkt ook dat een leuk sociaal leven ons gelukkiger maakt.

Isabelle Hoebrechts, gedelegeerd bestuurder van 361° en gespecialiseerd in ons werkgeluk: 'We nemen niet meer genoeg pauzes en als we dat toch doen spenderen we die met onze smartphone. We brengen onze pauzes door op sociale media en nieuwssites omdat we bang zijn dat we anders iets zouden missen. Maar door al dat scrollen en surfen wordt ons brein niet ontlast tijdens onze pauzemomenten. We worden steeds getriggerd door 101 impulsen.'

We komen niet tot rust

Dat we overprikkeld zijn, blijkt ook uit het onderzoek. Maar liefst 41% van de Belgische werknemers komt tijdens de pauze niet tot rust. 43% vindt dat pauze de batterijen oplaadt, maar 8% vindt het tijdverlies en 7% denkt dat pauze nemen de concentratie verstoort. Van de ondervraagden is slechts 42% tevreden over de mogelijkheden tot pauze in het bedrijf. Zo geeft 71% van de werknemers aan dat er op hun werk geen gezellige koffiebar aanwezig is. 1 op de 2 werknemers geeft aan dat zij hun koffie halen bij de koffiemachine in de keuken. Ook aan sportruimtes en ontspanningsruimtes blijkt een groot gebrek te zijn. Jaren geleden kende nagenoeg elk kantoor een koffiedame, die verschillende keren per dag met de glimlach koffie bedeelde en de werknemers even aanmaande om te pauzeren. Dat beroep lijkt intussen uitgestorven. Bij slechts 14% van de ondervraagde werknemers loopt er op het werk nog een koffiedame rond.

Isabelle Hoebrechts pleit dan ook voor een andere aanpak van pauzes. 'Een echte pauze vul je in door wat te sporten, te praten en te lachen met elkaar. Luister naar muziek of maak een wandeling en haal een frisse neus op.' Volgens Hoebrechts is het aan de Belgische werkgevers om hun medewerkers te stimuleren in hun pauzegedrag. 'Werkgevers kunnen het pauzegedrag van hun medewerkers stimuleren. Zo kunnen ze bijvoorbeeld op de problematiek rond het gebruik van smartphones tijdens de pauze inspelen door workshops of infosessies te organiseren die hun medewerkers bewust maken van wat overtollig smartphone gebruik met je brein doet. Ons brein wordt namelijk dagelijks overprikkeld. Maar de gevolgen daarvan zijn sluimerend en voor lange tijd onzichtbaar, waardoor we er niet meteen tegen in actie schieten. Het is een verslaving, waarvan heel veel mensen niet beseffen dat ze die hebben.'

NN pleit voor Fika

Levensverzekeraar NN wil werkgevers overtuigen om werk te maken van degelijke pauzes. Studies tonen aan dat het absenteïsme op de werkvloer daalt wanneer het bedrijf volop inzet op een betere fysieke, mentale en sociale gezondheid van de medewerkers. Gelukkige medewerkers zijn productiever. Wie positief in het leven staat, trekt met veel plezier naar het werk. En productieve medewerkers dragen bij tot een bloeiende en gelukkige maatschappij.

Jan Van Autreve, CEO van NN, ziet verschillende voordelen in pauzes. 'Te veel bedrijfsleiders zien pauzes nog als tijdsverlies, maar volgens mij zijn ze net belangrijk. Er zit potentieel in pauzes. Daarom is het concept van de Fika, dat vanuit Zweden komt overgewaaid, net zo succesvol: door samen te pauzeren bij een kopje koffie, praat je met elkaar op een informele manier. En net dan leer je elkaar beter kennen en respectvol omgaan met elkaar.'

Zelf heeft hij niet altijd de tijd om te pauzeren, al probeert Van Autreve er wel tijd voor te maken. 'Op onze werkvloer hebben wij op elke verdieping een gezellige coffee corner. Daar kom ik dagelijks wel even voorbij om een praatje te slaan met de collega's. Dat creëert een vertrouwensrelatie, en zo vertellen je medewerkers ook sneller wanneer er iets niet goed werkt of wanneer er iets goed draait. De pauze is volgens mij cruciaal om een bedrijf goed te laten draaien.'

De belangrijkste conclusies uit het onderzoek naar pauzes op het werk:

- De stijgende werkdruk heeft duidelijk een impact op onze productiviteit. Maar liefst 84% van de werkende Belgen ondervindt regelmatig stress. 36% slaapt 7 tot 8 uur per nacht, en toch staat 11% van de Belgen nooit uitgerust op. Maar liefst 7 op de 10 Belgen geven zelfs toe af en toe een fout te maken op het werk omdat ze te vermoeid zijn. 65% heeft regelmatig rug-, nek- of schouderklachten. 16% van de werkende Belgen ondervindt dat zelfs dagelijks.

- 67% van de Belgische werknemers neemt dagelijks tijd voor een lunchpauze. Bij zelfstandigen neemt amper 53% van de ondervraagden dagelijks pauze. 10% van de zelfstandigen neemt zelfs nooit een lunchpauze.

- De lunchpauzes van de werkende Belgen worden ook steeds korter. Terwijl men vroeger al eens de opportuniteit zag om uitgebreid te lunchen op restaurant, spendeert 64% van werkende Belgen niet langer dan een half uur aan zijn lunchpauze. Meer dan 1 op de 4 (27%) arbeiders neemt zelfs minder dan een kwartier de tijd om te lunchen. 'Time is money' was nog nooit zo toepasselijk.

- Problematisch is echter de kwaliteit van onze lunchpauzes. Slechts 42% van de ondervraagde Belgen neemt 's middags de tijd om een praatje te slaan met collega's. Drie procent van de ondervraagden gaat sporten en 14% maakt een wandeling. 36% van de Belgen hangt tijdens zijn pauze achter een scherm gekluisterd. Terwijl 29% van hen tijdens de middag op het internet surft, checkt 24% de sociale media.

Genoeg gewerkt, tijd voor Fika!

Kent u de Fika? Het concept, een koffiemoment waarbij alle werknemers het werk neerleggen en samen een praatje slaan, komt vanuit Zweden overgewaaid. Het creëert een samenhorigheid, een wederzijds vertrouwen en een drempelverlaging. Het maakt mensen gelukkig op de werkvloer. Bij de ideale Fika worden de smartphones even aan de kant gelegd en wordt een informeel praatje gemaakt met collega's.

Wil u zelf ook meer werk maken van Fika?
Surf naar www.gelukkigebelgen.be voor heel wat concrete tips voor meer werkgeluk en pauzes.

Win een Fika op het werk!

Met een wedstrijd wil NN werkgevers en werknemers op weg helpen naar betere pauzemomenten. Via de website www.gelukkigebelgen.be kunnen bedrijven zich inschrijven en maken ze kans op een jaar lang gratis koffie om samen te genieten.

Verder verspreidt NN een brochure naar bedrijven met concrete pauzetips van invloedrijke CEO's voor hun collega's. Met deze tips zet u alvast een stap in de goede richting om uw medewerkers dagelijks even te laten uitrusten:

1. Geef je medewerkers de mogelijkheid om zich volledig te ontspannen in hun pauze.

Installeer bijvoorbeeld een biljarttafel of ga samen squashen. Op die manier kunnen medewerkers even deconnecteren.

2. Stel een concrete planning op.

Luid bijvoorbeeld elke dag in met een muziekje, dat zorgt meteen voor een positieve vibe en een goed gevoel. Plan daarnaast elke week een aantal ontspanningssessies in, zoals sport, wandelen of een andere vorm van ontspanning. Die sessies zijn heel laagdrempelig en gemakkelijk te implementeren.

3. Herpositioneer de cultuur en de waarden van je bedrijf en schud mensen wakker om het eigen gedrag te veranderen.

Je kan dit concreet toepassen in het HR-beleid. Stel bijvoorbeeld een Chief Enthusiasm Officer aan om te verzekeren dat er niet alleen hard gewerkt wordt, maar dat er ook genoeg plezier gemaakt wordt.

Over NN

Als beschermingsexpert leidt en inspireert NN het debat rond gezondheid en geluk. Iedereen is anders, maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: een gezond en gelukkig leven. NN wil de Belgen op weg helpen naar (meer) geluk.

Haar expertise inzake bescherming & geluk bouwt NN verder uit dankzij wetenschappelijke inzichten en die wil ze ook breed maatschappelijk inzetten met het oog op een gelukkige Belg. Centraal staat vandaag de NN leerstoel met het 'Nationaal Geluksonderzoek' (UGent) dat een antwoord biedt op de vraag: 'Wat maakt Belgen gelukkig?' Omdat geluk een erg persoonlijk gegeven is en ieder zijn geluk gedeeltelijk zelf in eigen handen heeft, reikt NN ook concrete tools aan waarmee de Belg zelf aan de slag kan.

Als levensverzekeraar biedt NN bescherming dankzij innovatieve oplossingen (invaliditeit en overlijden, pensioenopbouw tak 23) en via een sterk netwerk van makelaars en bankpartners. NN telt 1,4 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 18 landen wereldwijd.

Voor meer informatie over het 'Nationaal Geluksonderzoek' en tips voor een gelukkiger leven: www.gelukkigebelgen.be

Voor meer informatie over NN: www.nn.be

Perscontact

Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

0494 17 02 00