

# Onze Nieuwe Manier van Werken Rapport

## Belangrijkste bevindingen en inzichten van Fellowes Brands

### Heeft de gedwongen verandering naar thuiswerken een nadelig effect gehad op werknemers?

Het antwoord dat terugkwam uit onze enquête onder 7000 kantoormedewerkers in heel Europa, die de afgelopen maanden vanuit huis werkten, is een duidelijke "ja".

Onderzoek van Fellowes Brands onder werknemers in Frankrijk, Duitsland, Italië, Nederland, Polen, Spanje en het Verenigd Koninkrijk - die allemaal minstens vier maanden thuiswerkten als gevolg van Covid-19 - geeft een verontrustend beeld van de problemen waar velen de afgelopen maanden mee te maken hebben gehad.

Uit de antwoorden van de geïnterviewden blijkt dat te veel werkgevers tekortschieten in hun zorgplicht. Van werkplekrisicobeoordelingen en kantoorapparatuur, tot het nemen van pauzes en het begrijpen van hun rechten op de werkplek, het lijkt erop dat veel werknemers nog niet het benodigde hebben om te gedijen in hun thuishuiskantooropstellingen.

Als werkgevers geen maatregelen nemen om dit aan te pakken, kan de fysieke en mentale gezondheid van werknemers ernstig in gevaar komen.

#### Uit onze onderzoeksresultaten blijkt dat:

- Een derde van de thuiswerkers (35%) heeft stress en angst ervaren.
- Meer dan één op de drie (37%) heeft last gehad van pijn in de rug.
- Meer dan twee derde (71%) heeft materialen voor het thuishuiskantoor gekocht met eigen geld.

Nu de meeste deelnemers geloven dat werkgevers meer geven om productiviteit, resultaten en het verdienen van geld dan om het welzijn van werknemers, moeten organisaties meer doen om te laten zien dat gezondheid en welzijn een prioriteit is voor hun bedrijf.

De Covid-19 pandemie heeft de verschuiving naar thuiswerken versnelt en de meeste werknemers verwachten niet terug te keren naar een traditionele of volledig op kantoor gebaseerde manier van werken.

Meer dan vier op de vijf respondenten hopen op de lange termijn vanuit huis te werken en 35% voorspelt een blended working aanpak in de toekomst.

Om deze overgang op lange termijn succesvol te maken, zullen mensen productief en gezond moeten werken. Het verbeteren van het welzijn van de werknemers, in elke omgeving, moet een grotere prioriteit zijn.

Dit zijn de kerngebieden die moeten worden aangepakt om te voorkomen dat thuiswerkziekte en -letsel in de komende maanden en jaren een nog groter probleem worden:

## Fysiek comfort

Het comfort thuis lijkt voor veel mensen die vanuit huis werken ver weg, waarbij een aanzienlijk aantal mensen pijn en ongemak ondervindt van hun werkopstelling.

Een enorme 41% van de mensen heeft last van gespannen ogen, terwijl meer dan een op de drie (37%) rugpijn heeft gemeld, nog eens 30% een stijve nek heeft ervaren en 39% hoofdpijn heeft gehad.

Meer dan de helft (52%) van de ondervraagden zegt dat hun thuiswerkplek meer pijn en spanning veroorzaakt dan hun kantoorwerkplek, maar het lijkt erop dat er niet genoeg is gedaan om de thuiswerkplek van de werknemers te helpen aan de gezondheids- en veiligheidsnormen te voldoen.

**Meer dan de helft van de werknemers ondervond meer pijn bij het thuiswerken dan op het kantoor.**

Pijn en overbelasting worden het vaakst gemeld in Spanje, waar 61% van de deelnemers dit ervaren terwijl ze thuis werken.

Polen hebben het meest te lijden van gespannen ogen, met 61% die hier last van heeft, vergeleken met 41% van alle respondenten. Een zeer hoog aantal (56%) van de Poolse thuiswerkers heeft te maken met een pijnlijke rug, vergeleken met 37% in het hele onderzoek.

## Rechten van thuiswerkers

Als het gaat om de rechten van thuiswerkers in Europa, lijken de wetgeving en de richtlijnen achterhaald en niet in overeenstemming met de moderne werkpraktijken, met name in de context van miljoenen mensen die tijdens een pandemie vanuit huis werken.

Hoewel mensen misschien tijdelijk thuiswerken, is de gezondheids- en veiligheidswetgeving vanwege de huidige pandemie nog steeds van toepassing op thuiswerk en hebben werkgevers verantwoordelijkheden voor de gezondheid en veiligheid van werknemers die thuis werken.

Werkgevers hebben ook een zorgplicht voor de geestelijke gezondheid en het welzijn van hun werknemers, of ze nu thuis of op kantoor werken. Thuiswerken kan werkgerelateerde stress veroorzaken en invloed hebben op de geestelijke gezondheid en het welzijn, omdat het voor werknemers moeilijk kan zijn om de juiste ondersteuning te krijgen.

Terwijl 45% van de respondenten verklaart dat zij hun rechten op een veilige en gezonde werkomgeving thuis begrijpen, is er ook een groep van 42% die zich ervan bewust is dat zij rechten hebben, maar begrijpt niet volledig wat deze zijn. Een significante 13% van de deelnemers begrijpt hun rechten op een veilige en gezonde thuiswerkomgeving helemaal niet.

Als het gaat om de manier waarop de thuiswerkomgeving moet worden gereguleerd, is 65% van alle respondenten van mening dat de overheid verantwoordelijk moet zijn voor deze regelgeving.

**52% van de werknemers heeft het risico van hun thuiswerkplek niet laten beoordelen.**

Op grond van EU-Richtlijn 90/270/EEG is het wettelijk verplicht voor werkgevers om regelmatig risicobeoordelingen uit te voeren van kantoorpersoneel en thuiswerkers, maar de richtlijnen voor tijdelijke thuiswerkers zijn minder duidelijk.

Meer dan de helft van onze respondenten (52%) heeft geen risicobeoordeling in hun thuiswerkomgeving gehad. Een beoordeling van de werkplek lijkt misschien een luxe, maar kan het verschil maken voor de gezondheid en veiligheid van de werknemers.

Door te controleren of mensen veilig en comfortabel werken, **kan een risicobeoordeling van de werkplek** helpen om werkgerelateerde ziekte of letsel te voorkomen en de gezondheid en het welzijn van werknemers te verbeteren. Deze beoordeling stelt ook vast of werknemers ergonomische hulpmiddelen nodig hebben om veilig en effectief te kunnen werken, zoals een in hoogte verstelbare bureaustoel, rugleuning, monitor of laptopverhoger. De Britten lijken het meest geneigd te zijn om een risico-evaluatie van de werkplek te maken, waarbij 55% zegt er een te hebben gehad. Hierdoor werkt nog steeds bijna de helft van de Britse werknemers thuis zonder enige controle. Slechts 43% van de werknemers in Duitsland heeft een risicobeoordeling van de werkplek gekregen, waardoor meer dan de helft van de werknemers zonder deze waarborg werkt.

## Hoofdzaken

Het zal geen verrassing zijn dat het jaar dat Covid-19 bracht, ook een jaar was dat de geestelijke gezondheid van werknemers in heel Europa onder druk zette.

Ongeveer een derde van de thuiswerkers (35%) had te maken met stress en angst, waarbij 43% zich moe voelde of geen energie meer had, en nog eens 36% zei dat ze eenzaam of geïsoleerd waren. 52% van de Spanjaarden en 42% van de Italianen die thuis werken, maken melding van stress en angst.

Het thuis zijn heeft het misschien ook moeilijker gemaakt om een einde te maken aan de werkdag, aangezien 52% van de mensen zei dat ze tijdens de pandemie langere uren thuis werkten.

Bij thuiswerken zei 40% van de respondenten dat ze het gevoel hadden dat ze te allen tijde beschikbaar moesten zijn, terwijl 32% vond dat ze thuis en op kantoor niet van elkaar konden scheiden. Nog eens 30% vond dat ze het te druk hadden om een pauze in te lassen.

**Driekwart (74%) zei dat een betere thuiswerkomgeving hen zou helpen zich gemotiveerder en productiever te voelen.**

Hoewel veel van onze respondenten zeiden dat thuiswerken het beste is voor flexibiliteit en een goede balans tussen werk en privéleven, waren de meesten het erover eens dat het bedrijfskantoor hen eerder zal helpen zich gemotiveerd en productief te voelen.

## **Pauze nemen**

Het nemen van regelmatige pauzes maakt deel uit van een gezonde werkdag en wordt normaal gesproken aangemoedigd in een kantooromgeving.

Ongeveer twee op de drie respondenten zegt dat hun werkgever hen heeft aangemoedigd om overdag pauzes te nemen buiten hun thuiswerkplek, maar slechts één op de vijf (19%) geeft aan dat hun werkgever dit vaak heeft aangemoedigd.

De Britten werden het meest aangemoedigd om pauzes te nemen. 25% zegt zich bewust te zijn van de noodzaak hiervan.

In onze hele enquête namen mensen die thuis werken gemiddeld 66 minuten afstand van hun werkplek, waarbij 51% aangaf dat ze meer mogelijkheden hadden om een pauze in te lassen en te bewegen als ze thuis werkten.

## **Helpende hand**

### **Hebben werkgevers hun personeel de helpende hand geboden bij de verhuizing naar het werk vanuit huis?**

Iets meer dan de helft (53%) van onze respondenten gaf aan dat hun werkgever hen ondersteunde bij het creëren van een gezonde thuiswerkomgeving, en 59% kreeg de beschikking over materiaal voor de werkplek om hen te helpen bij de overstap naar het thuiswerken.

Nederlandse werkgevers blijken tot de meest ondersteunende te behoren bij de overstap naar thuiswerken: 62% van de Nederlandse thuiswerkers geeft aan dat hun werkgever de overstap steunt en 68% maakt gebruik van de spullen die door hun werkgever is geleverd.

Voor sommigen is het beeld echter niet zo positief: 13% heeft nooit een antwoord ontvangen na het aanvragen van producten voor de werkplek en bij 8% is een verzoek ronduit afgewezen.

**Bij meer dan één op de vijf thuiswerkers is een verzoek om spullen voor de werkplek genegeerd of geweigerd.**

Dit kan de reden zijn waarom veel thuiswerkers uit eigen zak producten hebben gekocht om thuiswerken comfortabeler en productiever te maken. Namelijk 71% van de respondenten zegt persoonlijk te hebben geïnvesteerd in apparatuur voor het thuishkantoor.

Hoewel de meeste respondenten (74%) geloven dat hun werkgever zich bekommert om hun fysieke en mentale gezondheid en welzijn, denken ze niet dat dit een topprioriteit is voor hun organisatie. De meeste respondenten zeggen dat hun gezondheid en welzijn lager op de lijst staan voor hun werkgever dan de productiviteit, de resultaten, het verdienen van geld en het goed werken in teamverband.

Van alle werkplek benodigdheden die thuiswerkers het meest waarderen, blijkt de bureaustoel bovenaan de lijst te staan. Een kwart van de respondenten zei dat hun bureaustoel is wat ze het meest missen van hun kantoor, met 34% van de mensen die hoopt een nieuwe te krijgen.

Nog eens 33% van de respondenten zou graag een betere rugondersteuning willen terwijl ze zitten. **Rugsteunen**, die met een elastische of verstelbare band aan bureaustoelen worden bevestigd, zijn ontworpen om pijn te helpen voorkomen en de rughouding te verbeteren door de hele rug of de lendenstreek te ondersteunen.

Vaker kunnen staan is de wens van 28% van de thuiswerkers, die liever minder tijd zittend aan het werk willen besteden. Een oplossing hiervoor is een **Zit-Sta werkstation**, die een bureau snel kan transformeren tot een dynamische werkplek, zodat mensen actief kunnen blijven op het werk.

## Hoe nu verder?

Met het oog op de toekomst voor thuiswerk zegt 88% van de geïnterviewden thuis te willen blijven werken op lange termijn, hoewel 51% van de geïnterviewden slechts een paar dagen per week hoopt thuis te werken. Als we de weg vooruit beschrijven, voorspelt 35% van de respondenten een gemixte werkweek waarbij mensen een deel van de week thuis en een deel van de week op kantoor werken.

Ongeveer een derde (33%) van de werknemers voorziet een grotere afhankelijkheid van technologie en virtuele opstellingen en nog eens een derde verwacht een grotere flexibiliteit van de werkgevers.

Senior werknemers plaatsen meer flexibiliteit bovenaan hun lijstje (35%), gevolgd door een gemixte werk aanpak (32%) en een grotere afhankelijkheid van technologie (30%).

Nu deze door een pandemie veroorzaakte verschuiving naar thuiswerken waarschijnlijk meer permanent zal worden, lijkt het duidelijk dat werkgevers meer moeten doen voor de gezondheid en het welzijn van medewerkers die ook thuis werken. Dit zal waarschijnlijk ook steeds belangrijker worden voor het behouden en aantrekken van talent in de komende maanden en jaren.

Ergonomisch adviseur en fysiotherapeut René Mol: "Als werkgever de vitaliteit van je medewerker verbeteren loont. Met regelmaat aandacht hebben voor de verschillende thema's rondom gezondheid vergroot het bewustzijn hiervan. Denk hierbij aan regelmatig sporten en bewegen, een goede voeding, voldoende slaap, voorkomen van stress, jezelf ontwikkelen en het onderhouden van je sociale contacten."

“Hiernaast is natuurlijk ook aandacht voor de kantoorwerkplek, waar iemand veel van zijn/haar tijd doorbrengt, van belang. Zeker in deze bijzondere periode waarin men meer vanuit huis is gaan werken. Is deze (thuis-) werkplek goed ingericht en ingesteld? En wordt deze goed gebruikt? Onderzoek laat zien dat een goed uitgeruste werkplek en gezonde werkomgeving zorgt voor meer vitale medewerkers. En uiteindelijk verzuim voorkomt. Een gedeelde verantwoordelijkheid van werkgever en werknemer. Dus ga samen aan de slag!”

Voor meer informatie en ideeën over veilig thuiswerken biedt Fellowes Brands een snelle en gratis **werkplekbeoordeling**.

**De Fellowes 4 Zone Aanpak™** is een nuttige manier om de behoeften van medewerkers in hun thuiswerkplekken te beoordelen. Deze aanpak richt zich op de vier belangrijkste zaken die mensen kunnen tegenhouden om op hun best te werken - rugspanning, polsdruk, belasting van de nek en inactiviteit.

**Producten** die kunnen helpen om problemen te verminderen zijn onder andere voetsteunen, rugsteunen, polssteunen, monitorarmen, laptopsteunen en zit-sta-bureauconverters.