

Gezondheid

**‘Mannen
in blauwe
pakken
willen
cijfers zien’**

Bewegingswetenschapper Lieke Wolfraad (39) ontdekte bij de voetballers van FC Groningen hoezeer de balans tussen inspanning en ontspanning verschilt per persoon. Nu helpt ze met haar bedrijf Onewave drukke werknemers de juiste balans te vinden.

Jacqueline Bosboom



Lieke Wolfraad: ‘Naast mijn reguliere werk maakte ik mijn businesscase.’

FOTO: FRISO KEURIS VOOR HET FD

Tennissen, hockeyen, dansen. Lieke Wolfraad ademt sport, is fanatiek en goed, maar blinkt niet genoeg uit om er de top mee te bereiken. Behalve zelf sporten heeft ze er minstens zoveel plezier in anderen te coachen. ‘Over wat ik wilde studeren hoefde ik dan ook niet lang na te denken’, vertelt ze. Het werd bewegingswetenschappen aan Rijksuniversiteit Groningen, een opleiding die Wolfraad afrondt met een onderzoek bij FC Groningen.

Met fysieke metingen en aan de hand van vragenlijsten en gesprekken analyseert ze de prestatiebepalende kwaliteiten van voetballers en komt ze per individu tot de juiste balans tussen trainen en herstellen. Haar gegevens tonen namelijk aan dat die balans voor niemand hetzelfde is en laten de coach en spelers inzien wie wanneer en hoe het best kan ontspannen. ‘Zo laag je optimaal op om op langere termijn te kunnen blijven presteren. Stoer doorgaan als je eigenlijk niet meer kunt, werkt duidelijk niet. Duurzaam omgaan met je energie wel.’

Projecten ‘met een kop en staart’ die ze in haar eerste baan bij de Vereniging voor Sportgeneeskunde nog mist, vindt Wolfraad in 2008 wel in een hr-functie bij Accenture waar ze zich bekommert om een groep consultants. ‘Sommigen konden hun werk goed aan, maar anderen niet. Die kregen een burn-out door-

dat ze niet goed voor zichzelf zorgden.’ De parallel met FC Groningen ligt wat betreft Wolfraad voor de hand. ‘Net als een topvoetballer moet iemand met een veeleisende baan in het bedrijfsleven naar eigen behoefte kunnen herstellen. Maar dan moet diegene wel weten wanneer en hoe te ontspannen.’

Onder de consultants wil ze daarom een vergelijkbaar onderzoek doen, maar een Amerikaans bedrijf zoals Accenture wil eerst weten wat dat kan opleveren. ‘Mannen in blauwe pakken willen geen vage verhalen maar cijfers zien, dus maakte ik er, naast mijn reguliere werk, een businesscase van.’

Wolfraads plan wordt goedgekeurd en ze krijgt een budget om tweehonderd collega’s in haar programma op te nemen. Van de ruim 2000 werknemers die bij de Nederlandse vestiging werken, melden zich 550. Gedurende zes maanden bevraagt en adviseert ze de deelnemers hoe met hun energie — zowel op het werk als thuis — om te gaan. Het psychisch verzuim daalt zodanig dat Wolfraads aanpak onder de naam Fit@Work binnen heel Accenture Europa wordt toegepast.

Na acht jaar houdt Wolfraad het voor gezien bij het adviesbedrijf. ‘Ik wilde mijn visie ook bij andere bedrijven kunnen uitdragen. Dat heb ik een half jaar gedaan door bij een trainingsbureau te werken, voordat ik — gesteund door mijn levenspartner Stijn — voor mezelf

Validering

- Met een proefproject onder 75 partners en juridisch medewerkers van Van Doorne heeft Onewave het vitaliteitsprogramma kunnen valideren.

- In 2019 kampten 1,3 miljoen Nederlandse werknemers met burn-outklachten, blijkt uit TNO-onderzoek.

- De kosten van werkstressgerelateerd verzuim bedroegen €3,1 mrd in 2018.

‘NET ALS EEN VOETBALLER MOET IEMAND MET EEN VEELEISENDE BAAN NAAR EIGEN BEHOEFTE HERSTELLEN’

begon.’ Kort daarop sluit Noortje de Lange zich als mede-eigenaar en coach aan.

‘Wat we nu met Onewave doen, borduurt in grote lijnen voort op wat ik eerder deed, met het grote verschil dat we daarbij als eerste in Nederland voor het bedrijfsleven gebruikmaken van een meetsysteem dat voor topsporters is ontwikkeld door een Fins wetenschappelijk instituut.’

Het gaat om een apparaatje dat iemand vier dagen en nachten lang op de borst draagt, zowel op werkdagen als in het weekend. Deze zogeheten wearable registreert onder meer wanneer iemand zich inspannt, ontspant, stress vertoont, in rust is en hoe zijn slaappatroon verloopt. Aan de hand van die feedback, een dagboekje dat de deelnemer die vier dagen bijhoudt, de ingevulde vragenlijst en gesprekken wordt inzichtelijk wanneer en waardoor iemand energie verliest en waarvan diegene juist energie krijgt.

Als die balans is verstoord, adviseren Wolfraad en De Lange niet alleen wat de persoon daaraan kan doen. ‘Op basis van anonieme groepsresultaten doen we ook de werkgever suggesties voor faciliteiten die aan die balans kunnen bijdragen. Drie maanden later doen we opnieuw een meting om te zien of en zo ja waar verbetering in is gekomen.’

Jacqueline Bosboom is redacteur van Het Financieel Dagblad.