

#BEACTIVE DAY
2026

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

Bijtscholing welzijnsambassadeur



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

europa active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

★EUROSPORT

INHOUDSTAFEL

Inleiding	3
01 Wat is een welzijnsambassadeur?.....	4
Kadering.....	4
Belangrijke grens	4
Wat doet een welzijnsambassadeur wel?	5
Wat doet een welzijnsambassadeur niet?.....	5
Hoe werkt een welzijnsambassadeur?	5
Kernboodschap.....	5
02 Fases van gedragsverandering herkennen.....	6
Kadering.....	7
Waarom is dit belangrijk voor een welzijnsambassadeur?	7
Overzicht van de fases	7
Praktisch overzicht.....	14
Kernboodschap.....	15
03 Toolkit gesprekstechnieken.....	16
Hoe voer je het gesprek? 5 aandachtspunten.....	17
04 Aan de slag met de Nationale Leefstijlscan	18
Kadering.....	18
Wat brengt de scan in kaart?	18
Hoe worden de resultaten weergegeven?.....	19
Van resultaat naar eerste stap	20
Voorbeeldvragen voor de welzijnsambassadeur.....	20
Leefstijlinformatie op de website	21
Belangrijke grens	21
Kernboodschap.....	21
05 Wegwijzer: waar kan je terecht?	22

#BEACTIVE DAY 2026

Inleiding

De bijscholing welzijnsambassadeur maakt deel uit van het **#BEACTIVE Workplace Wellbeing Program by FITNESS.BE**. De welzijnsambassadeur ondersteunt op een laagdrempelige manier het welzijnsbeleid binnen de onderneming en helpt collega's om beschikbare tools en initiatieven te benutten.

De **Nationale Leefstijlscan** vormt daarbij het centrale vertrekpunt. De scan helpt medewerkers om stil te staan bij hun leefstijl, bijvoorbeeld rond beweging, voeding, ontspanning en herstel. De welzijnsambassadeur kan de scan gebruiken als gespreksstarter, zonder individuele resultaten op te vragen, te beoordelen of te interpreteren.

De rol van welzijnsambassadeur is **geen nieuwe functie** en geen leidinggevende rol. Het gaat om een ondersteunende rol die opgenomen wordt binnen een bestaande functie, met duidelijke afspraken binnen de onderneming. De welzijnsambassadeur vervangt de preventieadviseur, vertrouwenspersoon, arbeidsarts of andere expert niet, maar verwijst warm door wanneer de vraag groter is dan de eigen rol.

Dit document hoort bij de webinar voor welzijnsambassadeurs. Tijdens de webinar worden de belangrijkste inzichten toegelicht. In deze bundel vind je extra uitleg, voorbeeldzinnen en doorverwijsmogelijkheden om nadien opnieuw te raadplegen.

De Nationale Leefstijlscan en de bijscholing welzijnsambassadeur worden kosteloos aangeboden binnen dit initiatief. Eventuele vervolgtrajecten of begeleiding door een professional worden apart besproken.



Wat is een welzijnsambassadeur?

Kadering

Een welzijnsambassadeur is een collega die **welzijn**, **gezondheid** en **veerkracht** op een laagdrempelige manier mee onder de aandacht brengt op de werkvloer. De welzijnsambassadeur is geen expert die problemen moet oplossen, maar wel iemand die collega's kan informeren, motiveren, inspireren en doorverwijzen.

De welzijnsambassadeur helpt om gezonde keuzes bespreekbaar en haalbaar te maken. Denk aan kleine stappen rond beweging, voeding, herstel, ergonomie, slaap, stress en mentale veerkracht.

Belangrijke grens

De welzijnsambassadeur mag luisteren en ondersteunen, maar moet ook weten wanneer doorverwijzen nodig is.

Dat is bijvoorbeeld het geval bij:

- aanhoudende mentale uitputting;
- signalen van burn-out;
- zware stressklachten;
- fysieke klachten zoals rug-, nek- of schouderpijn;
- slaapproblemen die blijven aanhouden;
- persoonlijke problemen die meer ondersteuning vragen.

In zulke situaties is de rol van de welzijnsambassadeur niet om het probleem op te lossen, maar om warm door te verwijzen.

Voorbeeldzin: "Ik hoor dat het echt zwaar voor je is. Ik wil gerust luisteren, maar ik ben niet de juiste persoon om dit alleen op te volgen. Misschien is het goed om dit te bespreken met je huisarts, vertrouwenspersoon, preventieadviseur of een andere professionele hulpverlener."

Wat doet een welzijnsambassadeur wel?

Een welzijnsambassadeur:



- stimuleert collega's op een positieve en niet-dwingende manier;
- maakt welzijn en gezonde leefstijl bespreekbaar;
- verlaagt drempels om deel te nemen aan acties of initiatieven;
- wijst collega's de weg naar betrouwbare informatie en ondersteuning;
- moedigt kleine, haalbare stappen aan;
- helpt collega's nadenken over wat voor hen realistisch is;
- verwijst door naar bruikbare tools zoals de Nationale Leefstijlscan;
- signaleert algemene noden of terugkerende drempels op de werkvloer zonder individuele situaties of persoonlijke informatie te delen;
- draagt bij aan een positieve welzijnscultuur.

De welzijnsambassadeur is een **motivator**, **gespreksstarter** en **wegwijzer**.

Wat doet een welzijnsambassadeur niet?

Een welzijnsambassadeur is:



- geen arts;
- geen psycholoog;
- geen therapeut;
- geen diëtist;
- geen personal trainer;
- geen preventieadviseur;
- geen vertrouwenspersoon, tenzij die rol formeel ook zo is toegekend;
- geen controleur van het gedrag van collega's.

Hoe werkt een welzijnsambassadeur?

Een welzijnsambassadeur werkt vooral via kleine, laagdrempelige acties en gesprekken. De concrete invulling gebeurt altijd binnen de afspraken van de onderneming en met respect voor vrijwilligheid, privacy en de grenzen van de rol.

Dat kan bijvoorbeeld door:

- collega's te informeren over de Nationale Leefstijlscan;
- de Nationale Leefstijlscan op een laagdrempelige manier onder de aandacht te brengen;
- een collega uit te nodigen voor een wandelpauze;
- wandelvergaderingen of korte beweegpauzes voor te stellen;
- een tip te delen rond minder lang stilzitten;
- een welzijnstip, lunchidee of beweegtip van de week te delen;
- een stappenchallenge of laagdrempelige teamactie mee bekend te maken;
- collega's te wijzen op een ergonomie-initiatief;
- een New Health-video of module aan te raden;
- een gesprek te openen over energie, stress of herstel;
- collega's te helpen één kleine haalbare stap te kiezen;
- collega's te wijzen op de menukaart met beschikbare tools en initiatieven;
- warm door te verwijzen naar een professional wanneer meer expertise nodig is.

De welzijnsambassadeur vertrekt daarbij altijd vanuit vrijwilligheid.

Niet: "Je moet hier echt iets aan doen."

Wel: "Misschien is dit iets dat jou kan helpen. Je kiest natuurlijk zelf of je ermee aan de slag wil."



Kernboodschap

Een welzijnsambassadeur is geen hulpverlener of expert, maar een laagdrempelige motivator en wegwijzer. Met de Nationale Leefstijlscan als vertrekpunt maakt hij of zij welzijn bespreekbaar, stimuleert kleine haalbare stappen en verwijst collega's door naar de juiste ondersteuning wanneer dat nodig is. Daarbij staan vrijwilligheid, vertrouwen en niet-oordelen centraal.

02

Fases van gedragsverandering herkennen





Kadering

Gedragsverandering gebeurt meestal niet in één keer. Iemand beslist zelden van de ene dag op de andere: “Vanaf nu leef ik volledig gezond.” Vaak doorloopt iemand verschillende fases: eerst is er weinig interesse, daarna twijfel, daarna voorbereiding, dan actie en pas later wordt het nieuwe gedrag een gewoonte.

Voor deze bijscholing gebruiken we het **Transtheoretical Model of Change**, ook bekend als het **Stages of Change-model** van Prochaska & DiClemente. Dit model beschrijft gedragsverandering als een proces in verschillende fases. Het wordt vaak toegepast bij persoonlijke gedragsverandering, maar kan ook helpen om verandering in teams of organisaties beter te begrijpen.

Voor een welzijnsambassadeur is dit model vooral nuttig omdat je leert dat niet elke collega dezelfde aanpak nodig heeft. Iemand die nog geen probleem ziet, spreek je anders aan dan iemand die al klaar is om te starten. De taak van de welzijnsambassadeur is dus niet om iedereen te overtuigen, maar om te herkennen waar iemand staat en daarop gepast te reageren.

De **Nationale Leefstijlscan** kan daarbij gebruikt worden als laagdrempelige gespreksstarter en vertrekpunt. De welzijnsambassadeur vraagt geen individuele resultaten op, beoordeelt ze niet en interpreteert ze niet.

Waarom is dit belangrijk voor een welzijnsambassadeur?

Als welzijnsambassadeur wil je je collega's aanmoedigen naar gezondere gewoontes. Maar als je te snel advies geeft, kan je weerstand oproepen.

Bijvoorbeeld:

- Een collega die nog niet klaar is, voelt zich gepusht.
- Een collega die twijfelt, heeft vooral erkenning nodig.
- Een collega die wil starten, heeft concrete opties nodig.
- Een collega die bezig is, heeft aanmoediging nodig.
- Een collega die terugvalt, heeft mildheid nodig.

Daarom werkt een welzijnsambassadeur best met deze basisvraag: “Waar zit mijn collega op dit moment?” Pas daarna kies je je aanpak.

Overzicht van de fases

1. Nog niet bezig met verandering
2. Twijfel of bewustwording
3. Voorbereiding
4. Actie
5. Volhouden
6. Terugval

De eerste vijf sluiten aan bij het Stages of Change-model. Terugval wordt vaak apart benoemd, omdat hervallen in oude gewoontes normaal is en niet betekent dat alles mislukt is.

Fase 1: Niet bezig met verandering

Hoe herken je deze fase?

De collega ziet zelf geen nood om iets te veranderen. Die is niet bezig met beweging, voeding, slaap, stress, ergonomie of mentale veerkracht. Soms is er ook weerstand.

Typische uitspraken:

"Ik heb daar geen tijd voor."

"Gezond leven is niets voor mij."

"Ik voel mij goed genoeg."

"Ik heb geen probleem."

Hoe pak je dit aan als welzijnsambassadeur?

De beste aanpak is: **niet overtuigen, maar nieuwsgierigheid wekken.**

Wat werkt goed:

- vrijblijvend uitnodigen;
- algemeen informeren;
- laagdrempelige acties aanbieden;
- geen oordeel geven;
- kleine zaadjes planten;
- het positief houden.



Wat werkt niet:

- "Je moet echt meer bewegen."
- "Je leeft ongezond."
- "Je zou beter ..."
- "Iedereen moet meedoen."
- persoonlijke opmerkingen maken over gewicht, conditie, eetgedrag of stress.



Voorbeeldzinnen

"We delen binnenkort de Nationale Leefstijlscan. Die is gewoon voor jezelf, vrijblijvend."

"We doen straks een korte actieve pauze. Geen sportprestatie, gewoon even bewegen. Je mag aansluiten als je zin hebt."

Verwijzen naar Nationale Leefstijlscan

De Nationale Leefstijlscan: laagdrempelig en niet bedreigend

Valkuil voor de welzijnsambassadeur

De grootste valkuil is dat je deze collega wil overtuigen. In deze fase is succes niet dat iemand meteen verandert. Succes is dat iemand denkt: "Misschien is dit toch iets om eens over na te denken."

Fase 2: Twijfel of bewustwording

Hoe herken je deze fase?

De collega begint te voelen dat er misschien iets mag veranderen, maar twijfelt nog. Die ziet wel een probleem of aandachtspunt, maar weet nog niet goed wat ermee te doen.

Typische uitspraken:

"Ik zou eigenlijk meer moeten bewegen."

"Ik weet dat ik te weinig pauze neem."

"Ik zou iets aan mijn stress moeten doen."

"Ik wil wel, maar ik hou dat toch niet vol."

Hoe pak je dit aan als welzijnsambassadeur?

De beste aanpak is: **luisteren, erkennen en drempels verlagen.**

Wat werkt goed:

- open vragen stellen;
- twijfels normaal maken;
- kleine stappen benoemen;
- niet te snel met oplossingen komen;
- laten zien dat verandering niet perfect hoeft te zijn.



Wat werkt niet:

- "Je moet gewoon beginnen."
- "Dat is toch niet moeilijk?"
- "Je moet wat meer discipline hebben."
- "Ik zal zeggen wat je moet doen."



Voorbeeldzinnen

"Waar zou jij het meeste verschil willen voelen: meer energie, minder stress, beter slapen of meer bewegen?"

"Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Eén kleine stap kan al genoeg zijn om te starten."

"Wat zou voor jou haalbaar zijn op een gewone werkdag?"

"Zou het helpen om eerst eens zicht te krijgen op waar je nu staat?"

Verwijzen naar Nationale Leefstijlscan

De Nationale Leefstijlscan: helpt om inzicht te krijgen in waar iemand staat.

Valkuil voor de welzijnsambassadeur

De grootste valkuil is te snel oplossingen aanbieden.

In deze fase moet je vooral helpen om de twijfel concreet te maken: "Wat zou je willen veranderen?" en "Wat houdt je tegen?"

Fase 3: Voorbereiding

Hoe herken je deze fase?

De collega wil iets doen en zoekt naar een haalbare manier om te starten.

Typische uitspraken:

"Ik wil er iets aan doen, maar waar begin ik?"

"Ik wil meer bewegen, maar het moet haalbaar blijven."

"Ik wil iets doen aan mijn energie."

"Welke eerste stap zou ik kunnen zetten?"

Hoe pak je dit aan als welzijnsambassadeur?

De beste aanpak is: **helpen kiezen en klein beginnen.**

Wat werkt goed:

- een menukaart aanbieden;
- opties geven;
- vragen wat haalbaar voelt;
- één eerste stap kiezen;
- duidelijk maken dat klein starten oké is.



Wat werkt niet:

- te veel opties tegelijk geven;
- een groot plan maken;
- de keuze overnemen;
- zeggen wat de collega moet doen;
- een schema of persoonlijk plan opstellen alsof je expert bent.



Voorbeeldzinnen

"Zullen we eens kijken welke optie het best bij jou past?"

"Wil je starten met beweging, voeding, slaap of stress?"

"Wat lijkt jou het meest haalbaar deze week?"

"Je kan starten met de Nationale Leefstijlscan en daarna één thema kiezen waar je iets mee wil doen."

Verwijzen naar Nationale Leefstijlscan

De Nationale Leefstijlscan: helpt kiezen welk thema prioriteit krijgt.

Valkuil voor de welzijnsambassadeur

De grootste valkuil is te groot denken.

Een collega hoeft niet meteen drie keer per week te sporten of zijn volledige voeding om te gooien.

Beter is: "Wat is één kleine stap die je deze week kan proberen?"

Fase 4: Actie

Hoe herken je deze fase?

De collega is effectief gestart met een nieuwe gewoonte of actie.

Typische uitspraken:

"Ik ben begonnen met wandelen."

"Ik probeer elk uur even recht te staan."

"Ik drink nu vaker water."

"Ik probeer mijn pauzes beter te nemen."

"Ik heb de Nationale Leefstijlscan gedaan en ik ben met één thema gestart."

Hoe pak je dit aan als welzijnsambassadeur?

De beste aanpak is: **aanmoedigen zonder te controleren.**

Wat werkt goed:

- vragen hoe het loopt;
- kleine successen benoemen;
- moeilijkheden normaliseren;
- helpen bijsturen;
- bevestigen dat starten al een belangrijke stap is.



Wat werkt niet:

- controleren of iemand het volhoudt;
- iemand aanspreken als die eens niet meedoet;
- zeggen dat het beter of sneller moet;
- druk zetten op resultaten;
- vragen naar persoonlijke scores of details.



Voorbeeldzinnen

"Wat lukt al goed?"

"Wat maakt het moeilijk op drukke dagen?"

"Goed dat je gestart bent. Dat is vaak de moeilijkste stap."

"Wat kan helpen om het haalbaar te houden?"

Verwijzen naar Nationale Leefstijlscan

De Nationale Leefstijlscan: helpt om vooruitgang en aandachtspunten opnieuw te bekijken.

Valkuil voor de welzijnsambassadeur

De grootste valkuil is opvolging verwarren met controle.

Je mag vragen: "Hoe gaat het ermee?" Maar vermijd: "Heb je het wel gedaan?" of "Waarom was je er vorige keer niet bij?"

De collega blijft eigenaar van de verandering.

Fase 5: Volhouden

Hoe herken je deze fase?

De collega is al een tijdje bezig en probeert het nieuwe gedrag vast te houden.

Typische uitspraken:

"Ik wandel nu bijna elke middag."

"Ik merk dat die korte pauzes mij helpen."

"Het lukt meestal, maar niet altijd."

"In drukke periodes is het moeilijk."

Hoe pak je dit aan als welzijnsambassadeur?

De beste aanpak is: **versterken wat werkt en helpen voorbereiden op moeilijke momenten.**

Wat werkt goed:

- vragen wat helpt;
- successen benoemen;
- moeilijke periodes bespreken;
- de gewoonte haalbaar houden;
- kleine variatie aanreiken.



Wat werkt niet:

- ervan uitgaan dat het nu vanzelf loopt;
- blijven pushen naar grotere doelen;
- de collega als voorbeeld gebruiken zonder toestemming;
- terugval dramatiseren.



"Wat helpt jou om dit vol te houden?"

"Welke momenten zijn moeilijker?"

"Wat wil je behouden, ook als het drukker wordt?"

Verwijzen naar Nationale Leefstijlscan

De Nationale Leefstijlscan: als herhaalcheck, helpt om af en toe stil te staan bij wat goed loopt.

Valkuil voor de welzijnsambassadeur

De grootste valkuil is denken dat volhouden vanzelf gaat.

Volhouden vraagt blijvende aandacht. Zeker bij werkdruk, stress of vermoeidheid vallen mensen snel terug in oude patronen.

De juiste boodschap is: "Het hoeft niet perfect te zijn. Het moet haalbaar blijven."

Fase 6: Terugval

Hoe herken je deze fase?

De collega was gestart, maar is gestopt of hervallen in oude gewoontes.

Typische uitspraken:

"Het is weer mislukt."

"Ik wist dat ik het niet zou volhouden."

"Ik ben gestopt met wandelen."

"Het was te druk."

"Ik heb geen discipline."

"Ik begin er niet meer aan."

Hoe pak je dit aan als welzijnsambassadeur?

De beste aanpak is: **normaliseren en helpen herstarten.**

Wat werkt goed:

- terugval benoemen als normaal;
- vragen wat eerder wel werkte;
- kijken wat de terugval veroorzaakte;
- opnieuw klein beginnen;
- mild blijven.



Wat werkt niet:

- teleurgesteld reageren;
- zeggen "je moet gewoon volhouden";
- terugval voorstellen als falen;
- opnieuw hetzelfde plan voorstellen zonder te kijken waarom het niet lukte.



Voorbeeldzinnen

"Dat je bent teruggefallen, betekent niet dat alles mislukt is."

"Wat werkte eerder wel voor jou?"

"Wat maakte het moeilijk om vol te houden?"

Verwijzen naar Nationale Leefstijlscan

De Nationale Leefstijlscan: helpt om opnieuw overzicht te krijgen zonder oordeel.

Valkuil voor de welzijnsambassadeur

De grootste valkuil is terugval bekijken als mislukking.

De juiste boodschap is: "Terugval is informatie. Wat maakt dat het moeilijk werd, en wat kan nu wél?"

Terugval hoort bij gedragsverandering. Het betekent niet dat alles mislukt is, maar dat de nieuwe gewoonte nog niet stevig genoeg verankerd was of dat de stap misschien te groot was.

Praktisch overzicht

Fases herkennen en aanpakken

Elke fase vraagt een andere aanpak. Door eerst te herkennen waar een collega staat, kan de welzijnsambassadeur beter aansluiten bij wat die collega op dat moment nodig heeft. Soms is dat vrijblijvend informeren, soms luisteren of helpen kiezen, en soms vooral aanmoedigen of mild helpen herstarten.

Fase	Herkennen	Aanpak welzijnsambassadeur	Wat zeker niet doen
Niet bezig	"Ik heb geen probleem."	Vrijblijvend informeren, nieuwsgierigheid wekken	Pushen of overtuigen
Twijfel	"Ik wil wel, maar ..."	Luisteren, erkenning geven, drempels verlagen	Te snel advies geven
Vorbereiding	"Waar begin ik?"	Opties geven, één kleine stap helpen kiezen	Te groot plan maken
Actie	"Ik ben gestart."	Aanmoedigen, succes benoemen, haalbaar houden	Controleren
Volhouden	"Ik wil dit blijven doen."	Routine versterken, moeilijke momenten bespreken	Denken dat het vanzelf loopt
Terugval	"Het is mislukt."	Normaliseren, mild herstarten	Beschuldigen of teleurgesteld reageren

De Nationale Leefstijlscan per fase

De Nationale Leefstijlscan kan in elke fase een andere rol spelen. De scan is geen controlemiddel, maar een vrijwillige tool om medewerkers te helpen nadenken over hun leefstijl.

Fase	Rol van de Nationale Leefstijlscan
Niet bezig met verandering	Vrijblijvende prikkel om nieuwsgierigheid te wekken
Twijfel of bewustwording	Hulpmiddel om inzicht te krijgen in waar iemand staat
Vorbereiding	Vertrekpunt om één haalbaar thema of eerste stap te kiezen
Actie	Moment om stil te staan bij wat al lukt en waar nog ondersteuning nodig is
Volhouden	Herhaalcheck om bewust te blijven van gewoontes en aandachtspunten
Terugval	Hulpmiddel om zonder oordeel opnieuw overzicht te krijgen en mild te herstarten



Kernboodschap

Een welzijnsambassadeur hoeft collega's niet te overtuigen. De kunst is om te herkennen waar iemand staat en daarop aan te sluiten. Soms betekent dat gewoon luisteren. Soms betekent dat helpen om inzicht te krijgen. Soms betekent dat samen kijken welke kleine stap haalbaar is. En soms betekent dat warm doorverwijzen. Kleine stappen, vrijwilligheid en mildheid staan centraal.



03

Toolkit gesprekstechnieken



Hoe voer je het gesprek? 5 AANDACHTSPUNTEN

1

TOESTEMMING VRAGEN

Geef geen ongevraagd advies, maar check eerst of de collega ervoor openstaat. "Mag ik even meedenken?" of "Wil je een tip of wil je vooral even je verhaal doen?"

2

OPEN VRAGEN STELLEN

Stel vragen die uitnodigen om na te denken, in plaats van ja/nee-vragen. "Wat maakt het moeilijk?", "Wat zou voor jou haalbaar zijn?" of "Waar wil jij graag mee starten?"

3

ACTIEF LUISTEREN

Laat merken dat je echt luistert en niet meteen met oplossingen komt. "Ik hoor dat je vooral weinig energie hebt." of "Dat klinkt alsof het al even speelt."

4

SAMENVATTEN

Vat kort samen wat je gehoord hebt, zodat de collega zich begrepen voelt. "Als ik het goed begrijp, wil je wel iets veranderen, maar weet je niet goed waar te beginnen."

5

WARM DOORVERWIJZEN

Verwijs door wanneer de vraag groter is dan jouw rol als welzijnsambassadeur. "Als het mentaal zwaar blijft, is het goed om dit met je huisarts, vertrouwenspersoon, preventieadviseur of een andere professionele hulpverlener te bespreken."

04

Aan de slag met de Nationale Leefstijlscan

Kadering

De Nationale Leefstijlscan vormt het centrale vertrekpunt binnen de bijscholing welzijnsambassadeur. De scan helpt medewerkers om stil te staan bij verschillende onderdelen van hun leefstijl, zoals beweging, voeding, ontspanning en dagelijkse gewoonten.

Voor de welzijnsambassadeur is de scan vooral een laagdrempelige gespreksstarter en wegwijzer. De scan is geen rapportcijfer, geen controlemiddel en geen instrument om collega's te beoordelen. Individuele resultaten blijven persoonlijk.

Wat brengt de scan in kaart?

De Nationale Leefstijlscan brengt verschillende leefstijlfactoren in kaart. In de resultaten komen onder meer thema's aan bod zoals actief leven, recreatief bewegen, sportief bewegen, spiertraining, groenten, fruit, vezels, water, suiker, vis en ontspanning.

De scan geeft medewerkers zo een overzicht van wat al goed loopt, waar aandacht nodig is en welke veranderingen mogelijk de grootste impact kunnen hebben op hun gezondheid.



Hoe worden de resultaten weergegeven?

Na het invullen van de scan krijgt de medewerker een overzicht van de resultaten. In het voorbeeld van de resultaten worden de thema's ingedeeld in drie grote groepen.



Thema's met de grootste gezondheidssimpact

Dit zijn de onderdelen waarvan verandering volgens de scan het meeste invloed kan hebben op de gezondheid. Deze thema's worden in het resultaat duidelijk bovenaan geplaatst.

Voorbeelden kunnen zijn:

- onvoldoende dagelijkse beweging;
- te weinig groenten, fruit of vezelrijke voeding;
- te weinig water drinken;
- hoge consumptie van geraffineerde suiker;
- onvoldoende ontspanning of ademhalingsoefeningen.

Deze thema's kunnen richting geven aan waar iemand het meeste gezondheidswinst kan boeken. Het is belangrijk om niet alles tegelijk te willen aanpakken. Eén haalbare stap kiezen is vaak sterker dan een groot plan maken.

Voorbeeldzin: "Dit zijn thema's waar mogelijk veel gezondheidswinst zit. Je hoeft ze zeker niet allemaal tegelijk aan te pakken. Welk thema voelt voor jou haalbaar om mee te starten?"



Aandachtspunten om in de gaten te houden

Dit zijn thema's die niet noodzakelijk problematisch zijn, maar waar extra aandacht zinvol kan zijn. Ze tonen waar kleine verbeteringen mogelijk zijn.

Voorbeelden kunnen zijn:

- vaker recreatief bewegen in de ochtend of avond;
- meer sportief bewegen;
- vaker groenten of fruit eten;
- peulvruchten toevoegen;
- meer bewuste ontspanningsmomenten nemen.

Aandachtspunten zijn geen fouten. Ze helpen vooral om bewust te worden van gewoonten die nog versterkt kunnen worden.

Voorbeeldzin: "Dit zijn geen slechte scores, maar aandachtspunten. Misschien zit hier een kleine stap tussen die voor jou haalbaar is."



Thema's die positief bijdragen aan de gezondheid

Dit zijn onderdelen die al goed lopen en best behouden blijven. Ze vormen een sterke basis.

Voorbeelden kunnen zijn:

- voldoende lang bewegen;
- regelmatig sportief bewegen;
- spiertraining;
- water of thee drinken;
- geen suiker toevoegen aan thee;
- vis eten;
- ontspanningsactiviteiten zoals mindfulness, meditatie, yoga, pilates, stretching of iets anders.

Het is belangrijk om ook deze positieve punten te benoemen. Gezonde gewoonten behouden is ook een vorm van succes.

Voorbeeldzin: "Dit zijn zaken die al goed lopen. Het is waardevol om die te blijven volhouden, zeker in drukke periodes."

Van resultaat naar eerste stap

De scan kan veel informatie geven. Dat kan motiverend zijn, maar soms ook overweldigend. Daarom is het belangrijk om niet te focussen op alles tegelijk.

Een goede aanpak is:

1. Kijk eerst wat al goed loopt.
2. Bekijk daarna welke aandachtspunten opvallen.
3. Kies één thema dat haalbaar voelt.
4. Vertaal dat thema naar één kleine concrete actie.
5. Bekijk later of die stap haalbaar bleef.

Voorbeelden van kleine acties:

- deze week drie keer tien minuten wandelen;
- één extra glas water per dag drinken;
- één stuk fruit meenemen naar het werk;
- één keer per week een portie rauwkost toevoegen;
- één avond per week bewust tien minuten ontspannen;
- tijdens de werkdag vaker rechtstaan of kort bewegen;
- één suikerhoudend tussendoortje vervangen door een alternatief;
- één keer per week een spierversterkende oefening proberen.

Voorbeeldvragen voor de welzijnsambassadeur

De welzijnsambassadeur kan collega's helpen nadenken door open vragen te stellen.

Voorbeelden:

- "Welk thema springt er voor jou uit?"
- "Wat loopt al goed en wil je behouden?"
- "Waar zou je het meeste verschil willen voelen?"
- "Wat zou voor jou haalbaar zijn op een gewone werkdag?"
- "Welke kleine stap wil je deze week proberen?"
- "Wat zou jou kunnen helpen om dit vol te houden?"
- "Wil je vooral informatie, of wil je samen even kijken welke ondersteuning er bestaat?"

Leefstijlinformatie op de website

Naast de scan bevat de website van de Nationale Leefstijlscan ook extra leefstijlinformatie. Die informatie kan gebruikt worden wanneer een collega na de scan meer wil lezen over een bepaald thema.

De informatie is onderverdeeld in thema's zoals starten met actiever leven, bewegen gedurende de werkdag, sportief bewegen, spieren trainen, groenten, rauwkost, fruit, vezels, peulvruchten, noten, water, vis, suiker en ontspanning.

De welzijnsambassadeur kan collega's dus niet alleen naar de scan verwijzen, maar ook naar extra informatie op de website.

Voorbeeldzin: "Als je rond dit thema meer wil lezen, kan je op de website van de Nationale Leefstijlscan extra informatie vinden. Je kiest zelf of je daar iets mee wil doen."

Belangrijke grens

De welzijnsambassadeur informeert, luistert en verwijst door. Hij of zij vraagt geen individuele resultaten op, beoordeelt geen scores, maakt geen persoonlijk gezondheidsplan en controleert niet of collega's hun doelen behalen.

Wanneer een collega meer ondersteuning nodig heeft, verwijst de welzijnsambassadeur warm door naar de juiste professional of interne ondersteuning.



Kernboodschap

De Nationale Leefstijlscan helpt medewerkers om inzicht te krijgen in hun leefstijl. Voor de welzijnsambassadeur is de scan een laagdrempelige manier om welzijn bespreekbaar te maken en collega's naar passende ondersteuning te verwijzen. De scan is geen beoordeling en geen controlemiddel.

Wegwijzer: waar kan je terecht?

1. Startpunt

Nationale Leefstijlscan

2. Kennis en inspiratie

Leefstijlinformatie op nationaleleefstijlscan.be
New Health-video's
Webinar Beweging
Webinar Voeding
Webinar Brein
Webinar Stress- en tijdmanagement

3. Beweging en begeleiding

[Fitnessinmijnbuurt.be](https://fitnessinmijnbuurt.be)
Fitnessclub
Personal trainer
Beweegprofessional

4. Gezonde basis

Bewegingsdriehoek
Voedingsdriehoek

5. Welzijn en preventie op het werk

Sectorale Risk Trainers
Risicoanalyse ergonomie
Webinar ergonomie
Preventieadviseur

6. Mentale ondersteuning

Interne vertrouwenspersoon
Preventieadviseur psychosociale aspecten
Huisarts
Psycholoog

7. Fysieke klachten of medische vragen

Huisarts
Kinesitherapeut
Arbeidsarts
Ergonomie-expert

#BEACTIVE DAY
FITNESS BE 2026
WELLNESS & HEALTH

