

VIRTUAL REALITY VOOR ONTSPANNING OP KANTOOR



INHOUDSOPGAVE

Introductie	4
Methode	6
Voordelen & Drempels	7
Aanbevelingen	8
1. Applicaties voor ontspanning	8
2. Opstelling	8
3. Communicatie	9
Samenvatting	10
Take home message	10
Infographic	11
Referenties	12

**“Om goed te functioneren moet inspanning worden afgewisseld met ontspanning”
- E. Matser (2017)**



Introductie

Stress op het werk is een groot probleem onder Nederlands werknemers. Nederland staat op plek twee in de Europese ranglijst over hoge werkdruk onder werknemers⁸. In 2018 had 16,4% van de mannelijke werknemers en 18,1% van de vrouwelijke werknemers last van burn-out klachten één of meerdere keren per maand⁷. Werkstress wordt door 35,3% gezien als belangrijkste oorzaak van ziekteverzuim⁷. Daarnaast ervaart ongeveer 79% van de Nederlandse werknemers stress bij het vinden van een balans tussen werk en privé⁵. Disbalans tussen stress en ontspanning kan zorgen voor overprikkeling en continue interne onrust⁹, wat kan leiden tot ziekteverzuim. Dit vraagt om het verlagen van werkstress onder werknemers, onder andere door meer aandacht te vragen voor ontspanning op de werkvloer. Ontspanning is een factor die kan bijdragen aan stressvermindering⁶. Daarnaast kan ontspanning op de werkvloer een verhoging van productiviteit, prestaties en gezondheid teweegbrengen^{4,6}.



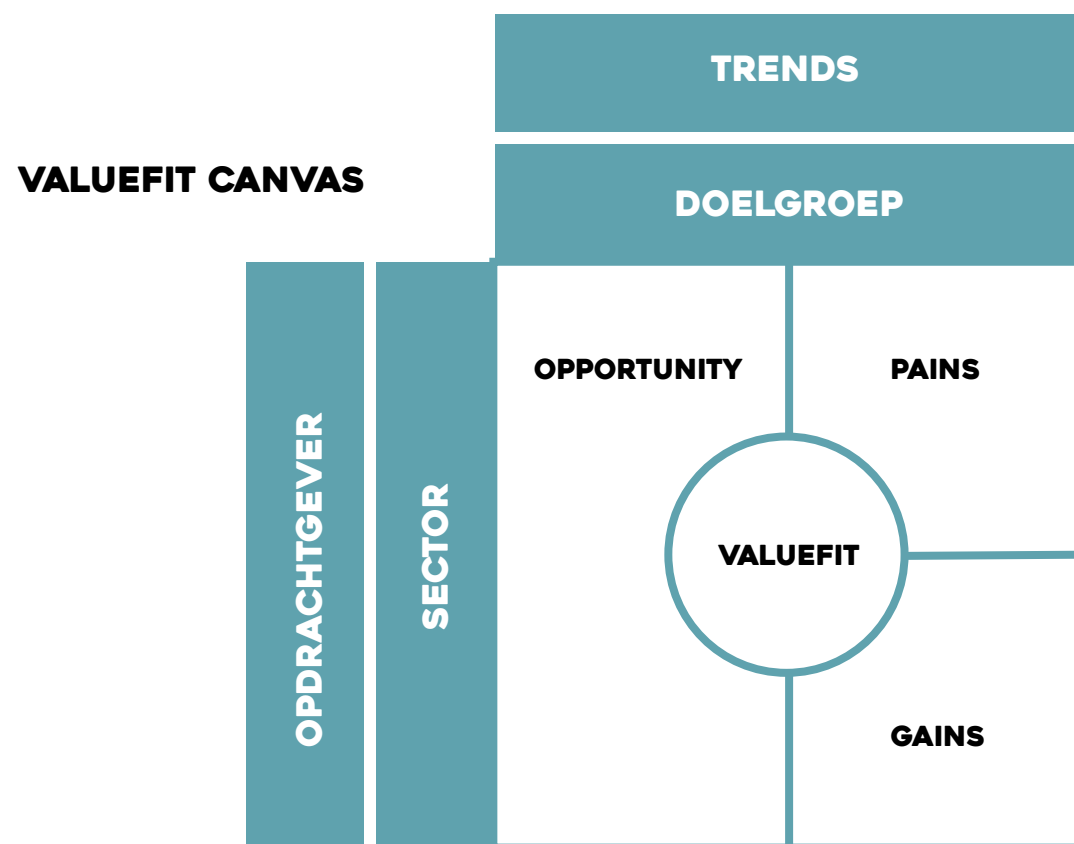
Het bevorderen van ontspanning is een belangrijk onderzoeksthema van de innovatiewerkplaats Healthy Workplace. Een eerste onderzoek bracht in kaart wat mensen nodig hebben om te ontspannen en hoe je deze behoefte kunt vertalen in 'de ideale ontspanningsruimte'³. Vervolgens kwamen we in aanraking met virtual reality (VR) technologie als middel om te ontspannen, doordat de partner van Healthy Workplace, Menzis, dit introduceerde in haar vernieuwde werkomgeving. Het gebruik van VR voor ontspanning komt oorspronkelijk uit de zorg². De patiënten konden een VR bril opzetten. Door deze bril keken ze naar een 3D omgeving van zwemmende dolfijnen, wat zorgde voor een verlaging van het verhoogde stressniveau van patiënten². In ons onderzoek bij Menzis bleek dat deze VR van zwemmende dolfijnen ook in een kantooromgeving kan zorgen voor meer ontspanning, betere focus en tijdelijke afleiding van werk¹¹.

Ondanks de goede resultaten voor het verlagen van het stressniveau in het gebruik van VR technologie, bleef het gebruik van de VR-apparatuur na aankoop onder de medewerkers erg laag¹¹. Daarom hebben we een onderzoek uitgevoerd, gericht op aanbevelingen voor de implementatie van VR als ontspanningsmiddel voor werknemers. Dit is gedaan via het inwinnen van informatie over het gebruik van VR-apparatuur voor ontspanning uit eerdere onderzoeken, en vanuit het perspectief van medewerkers in samenwerking met Menzis.



Methode

Als eerste hebben we een brainstormsessie georganiseerd binnen Menzis Groningen voor het inventariseren van de pains (drempels) & gains (voordelen) in het gebruik van VR technologie voor de ontspanning op de werkvloer en voor het vinden van oplossingen voor de pains. Daarvoor hebben wij het Valuefit Canvas gebruikt als methode om de pains & gains te inventariseren¹⁰. Uit deze informatie zijn aanbevelingen gekomen, die zijn gepresenteerd in een tweede brainstormsessie binnen Menzis Groningen. Met de feedback uit de tweede brainstormsessie en informatie uit bestaande literatuur zijn de aanbevelingen opgesteld die u in dit adviesrapport kan lezen.



VOORDELEN

- Verbetering werkprestaties: Ontspanning op de werkvloer middels een korte pauze met VR zorgt voor een verhoging van de werkfocus en productiviteit tijdens het werk.
- Verbetering gezondheid: Ontspanning met VR zorgt voor een vermindering van stress en dus een verbetering van de gezondheid. Daarnaast geeft ontspanning een tijdelijke afleiding van werk.



DREMPELS

- Hoge drempel voor gebruik: Het gebruik van de VR-technologie wordt als ingewikkeld ervaren. Daarnaast voelen sommige medewerkers zich bekeken tijdens het gebruik van de VR-apparatuur.
- Werkdruk: Medewerkers durven voor ontspanning niet zo snel pauze te nemen van werk. Als ze te lang weg blijven voelen ze zich schuldig, of het nemen van een pauze past niet in hun drukke werkschema.
- Gebrek aan informatie en promotie: Het ontbrak de medewerkers aan informatie over waarom ze de VR-apparatuur zouden gebruiken, waar het idee van ontspanning met VR vandaan komt en op welke plek de VR-apparatuur stond.
- Aantrekkelijk voor gebruik: De VR-apparatuur was volgens de medewerkers niet aantrekkelijk genoeg door gebrek aan comfort en variatie in de VR-applicaties.



Aanbevelingen

Voordat de VR-technologie wordt geïmplementeerd als hulpmiddel om te ontspannen is het raadzaam om weloverwogen keuzes te maken met betrekking tot de volgende aspecten.



Applicaties voor ontspanning

Een goede inzet van applicaties voor ontspanning is van belang om het gebruik van de VR-apparatuur aantrekkelijk te maken. Uit de brainstorm sessie kwamen twee belangrijke aspecten naar voren.

Als eerst zou variatie aan applicaties voor ontspanning kunnen leiden tot een verhoogde aantrekkelijkheid voor gebruik en verbeterde effecten op ontspanning. Medewerkers hebben aangegeven de VR-apparatuur vaker te gebruiken voor ontspanning als er meer keuzes zijn in applicaties¹¹. Daarnaast bleek uit ons onderzoek dat het herhaaldelijk afspelen van eenzelfde filmpje, het effect van VR op de ontspanning vermindert¹¹.

Ten tweede, is de vorm van ontspanning van applicaties van groot belang voor de aantrekkelijkheid. Personen verschillen in wat zij ervaren als ontspanning¹. Uit ons onderzoek is gebleken dat sommige mensen individuele relaxatie en rust, zoals meditatie, als ontspanning ervaren, terwijl andere mensen liever individueel een actief spel spelen of samen met collega's voor de ontspanning³. Binnen een bedrijf moet daarom gekeken worden naar wat ontspanning betekent voor de medewerkers, zodat de VR-apparatuur optimaal gebruikt kan worden.



Opstelling

De opstelling van het VR-apparatuur kan ook de aantrekkelijkheid voor gebruik verhogen. Dit kan door het creëren van een ontspanningsruimte met een verhoogde comfort. Een noise-cancelling koptelefoon of isolatiemateriaal in de ontspanningsruimte zorgt voor minder storende geluiden en een verbeterde VR ervaring. Ook is het meubilair van groot belang voor het verhogen van het comfort. Denk hierbij aan comfortabele relaxstoelen.

Daarnaast is het voor de aantrekkelijkheid van belang om een geschikte ruimte te creëren met als doel ontspanning. Deze ruimte moet aansluiten bij de manier van ontspanning vanuit de behoefte van medewerkers. Dit bleek uit ons onderzoek naar 'de ideale ontspanningsruimte'³. Hieronder vind je twee voorbeelden van een geschikte ruimte voor ontspanning via spel en via rust.

Bij ontspanning via rust is het van belang dat de ruimte afgesloten is en dat er gelet is op het waarborgen van de privacy. Dit verlaagd namelijk de hoge drempel voor gebruik.



Communicatie

Goede communicatie naar medewerkers over ontspanning en VR is van groot belang voor de implementatie van VR-apparatuur voor ontspanning binnen bedrijven. Dit kan namelijk de hoge drempel voor gebruik, werkdruk, en gebrek aan informatie en promotie verlagen.

Als eerste moet er een werkomgeving ontstaan waarbij ontspannen op de werkvloer is geaccepteerd binnen het bedrijf, dus het verlagen van de werkdruk. Bedrijven moeten daarom naar de werknemers communiceren waarom ontspanning op de werkvloer belangrijk is. Daarnaast is het van belang dat bedrijven werknemers gaan stimuleren om te ontspannen, zodat werknemers het gevoel krijgen dat ze even weg mogen van werk om te relaxen. Hierdoor verhoog je ook de informatie en promotie over de VR-apparatuur.

Als tweede moeten bedrijven aangeven dat de VR-apparatuur gereed staat om gebruikt te kunnen worden voor ontspanning om de hoge drempel voor gebruik te verlagen. Ook moet er een simpele gebruiksaanwijzing komen bij de VR-apparatuur, aangezien dit als ingewikkeld wordt ervaren.

Om de medewerkers beter te informeren over het VR-apparatuur en voor een betere promotie, kunne bedrijven de medewerkers kennis te laten maken met de VR-apparatuur. Dit kan door een bedrijf VR-competities starten, rondleidingen geven bij de VR-apparatuur en open VR demonstraties geven.

Samenvatting

De belangrijkste punten voor een succesvolle implementatie van VR voor ontspanning op de werkvloer zijn; variatie in het aanbod van applicaties, vorm van ontspanning die aansluit bij de behoeften van de medewerkers en een comfortabele en aantrekkelijke ruimte die aansluit op de vorm van ontspanning. Daarnaast is het van belang dat het bedrijf communiceert naar de medewerkers waarom ontspanning belangrijk is en hoe VR daarbij gebruikt kan worden. Het nemen van pauzes door medewerkers voor het gebruik van de VR-apparatuur moet expliciet gestimuleerd worden. Als laatste moet er een simpele instructie zijn om de VR-apparatuur zo gebruiksvriendelijk mogelijk te maken.

TAKE HOME MESSAGE

Een goede implementatie van VR voor ontspanning heeft nodig:

- Variatie in aanbod van VR-applicaties (aantrekkelijk voor gebruik).
- Vorm van ontspanning sluit aan bij behoeftes medewerkers (aantrekkelijk voor gebruik).
- Comfortabel ontspanningsruimte die aansluit bij de vorm van ontspanning (aantrekkelijk voor gebruik, hoge drempel voor gebruik)
- Communicatie over belang van ontspanning en mogelijkheden van VR (Informatie & promotie).
- Stimulering van gebruik VR tijdens werktijd vanuit management (Werkdruk).
- Gebruiksvriendelijke VR-installatie (Hoge drempel voor gebruik).



VR VOOR ONTSPANNING OP KANTOOR

Virtual Reality (VR) technologie laat gebruikers onderdompelen in een computergegenereerde 3D-omgeving, waar ruimtelijke data omgezet worden naar een realistische weergave van een gebouw of product en deze ook actief kan laten worden. Hoewel VR vaak wordt geassocieerd wordt met gaming en entertainment, is VR-technologie veelbelovend voor bedrijven.

Onderzoek van Healthy Workplace (2018 & 2019).



CIJFERS

Nederland staat op plek **2** in de Europese ranglijst over hoge werkdruk onder werknemers.



18,1%

... in 2018 last hebben van burn-out klachten één of meerdere keren per maand.

16,4%

79%

... van de Nederlandse werknemers ervaren stress bij het vinden van balans tussen werk en privé.

35,5%

... werknemers die werkstress als belangrijkste oorzaak van ziekteverzuim bestempelen.



VOORDELEN

- Ontspanning door tijdelijke afleiding
- Verhoging in werkfocus na gebruik VR
- Verbetering prestaties en productiviteit
- Verbetering gezondheid



DREMPELS

- Werkdruk
- Gebrek aan informatie en promotie over het VR-apparaat en het doel ervan

HOE IMPLEMENTEER JE EEN VR-APPARAAT VOOR ONTSPANNING BINNEN EEN BEDRIJF?



APPLICATIES

- Meerdere applicaties beschikbaar stellen
- Vorm van de applicaties moet in aanbod gelijk zijn aan de vraag en behoefte van de werknemers. Actief/spel vs. rust.



COMMUNICATIE

- Belang van ontspanning
- Acceptatie van ontspanning binnen het bedrijf (stimulans vanuit werkgever)
- VR als middel voor ontspanning
- Simpel en gebruiksvriendelijke inzet van VR



OPSTELLING

- Ruimte moet aansluiten bij de vorm van ontspanning. Actief/spel vs. rust.
- Comfort is belangrijk; goede stoel, geluid, privacy

Referenties

1. Cleeren, C. (2016). Facility management wordt vitaliteitsmanagement. Facto magazine, 5, 10-13.
2. Elbers, J. (n.d.). Wild dolphin Virtual Reality, a drug-free medicine. <https://thedolphinswimclub.com/medical-vr/casestudies-medical-vr/>
3. Elliot, A. C. (2016, 6 juni). Relax, you're at work. Healthy workplace.
4. Engie (n.d.). Healthy Workplace: gezonde werkplek voor de toekomst. <https://www.engie-services.nl/nieuws/healthy-workplace-gezonde-werkplek-voor-detoekomst/>
5. Fabiano, G. (2016, 18 november). Healthy office, healthy life. <https://blueprint.cbre.com/healthy-office-healthy-life/>
6. Goleman, D. (2013). Relax! You'll Be More Productive <http://www.nytimes.com/2013/02/10/opinion/sunday/relax-youll-be-more-productive.html>
7. Hooftman W.E., Mars G.M.J., Janssen B, de Vroome E.M.M., Janssen B, Pleijers A.J.S., et al. Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2018: Methodologie en globale resultaten. Leiden / Heerlen: TNO / CBS; 2019
8. Houtman, I., Smulders, P., van den Berg, R. (2006). Werkdruk in Europa: omvang, ontwikkelingen en verklaringen. Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken, 22(1), 7-21.
9. Matser, E. (2017, 29 juli) Waarom is het van belang dat onze hersenen leren ontspannen? <https://www.tacoyo.nl/nieuws/waarom-is-het-van-belang-dat-onze-hersenen-lerenontspannen/>
10. Sutmuller, J., & van Belkom, R. (2014). Serious Concepting, p. 85, 115-124. Tilburg
11. Van Dijken, D. C., (2019, 3 september). Ontspanning op de werkvloer. Healthy workplace.

