

HOE GA JE BRUISEND AAN DE SLAG?

BRUIS staat voor

Blij	plezier in mijn werk
Relax	op tijd opladen
Uitzicht	leren en me ontwikkelen
Ik	me energieker voelen
Samen	prettig samenwerken

De wereld verandert, werk verandert en mensen veranderen ook. Het is van belang dat je als gemeentemedewerker gezond, vitaal en prettig blijft (samen) werken in deze veranderende tijden. Daarom heeft het A&O fonds Gemeenten de campagne BRUIS ontwikkeld. BRUIS stimuleert iedereen die bij een gemeente werkt om na te denken hoe je zelf en met elkaar duurzaam vitaal kan blijven werken. BRUIS geeft handvatten om vaktrots, vakmanschap, balans, samenwerking en ontwikkeling te versterken.



Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat Blij, Relax, Uitzicht, Ik en Samen de kernelementen zijn om je vitaal te voelen in werk en leven. De campagne biedt geen stapel aan interventies en middelen. Die hebben gemeenten namelijk meestal al volop zelf. De campagne biedt alleen een aantal middelen om het thema BRUIS onder de aandacht te brengen van collega's en om vervolgens met elkaar het gesprek aan te gaan over wat jou (blijvend) doet bruisen in je werk en je leven. Ten slotte kun je met jezelf en met elkaar afspraken maken om dat voor elkaar te krijgen. Daarbij

kun je volop putten uit alles wat je gemeente daar voor paraat heeft.

HOE WERKT BRUIS?

Deze handleiding geeft handvatten voor het opzetten en voortzetten van de BRUIS-campagne in jouw gemeente. Dat gebeurt in drie fases: interesseren, motiveren en activeren.

INTERESSEREN

Hoe start je een BRUIS-campagne in jouw gemeente? Net als in reclames begin je met nieuwsgierig maken en het wekken van interesse. Live acties werken daarin erg goed.

Breng eerst een clubje van enthousiaste collega's samen die iets hebben met het thema BRUIS. Zij zijn het BRUIS-team. Zij zijn de ambassadeurs van de campagne. De taak van dit team is collega's nieuwsgierig te maken naar BRUIS. Dit kan door middel van posters en een guerrilla actie (zie tips op de volgende pagina).

Voordat je als BRUIS-team de guerrilla-actie start speel je samen de BRUIS-sessie. Het is een spel waarin je nadenkt over jouw BRUIS. Je leert jezelf en elkaar daardoor beter kennen. Je gaat dit eerst zelf ervaren voordat je een brede(re) BRUIS-beweging in je gemeente in gang zet. In de toolkit tref je binnenkort de Powerpoint met deze sessie.

TIPS GUERRILLA-ACTIE

- In de toolkit zitten posters om de aandacht te trekken. Je kunt ze aanpassen naar je gemeentespecifieke kleuren en logo. Je kunt er ook eigen foto's en tekst in plaatsen.
- Hang de BRUIS-posters op aansprekende plekken op alle gemeentelocaties.
- Trek op 1 dag als BRUIS-team met groepjes van 3 à 4 collega's langs de locaties.
- Trek iets opvallends aan: zet bijvoorbeeld allemaal dezelfde bonte cap op en trek een zelfde shirt of hesje aan.
- Pas op dat je mensen niet stoort in hun werk, maar ga los en makkelijk langs collega's.
- Geef iedereen een top 5 BRUIS-kaartje en vraag het in te vullen. Ga kort in gesprek over die top 5, of kom er later op terug.
- Geef een uitnodiging voor deelname aan een BRUIS-sessie. Vraag of je contact zich al direct wil opgeven of er nog over na wil denken.
- Prik als BRUIS-team vooraf een aantal data en tijden en zorg dat de locaties handig gekozen zijn.
- Je kunt bij de rondgang ook presentjes uitdelen: bijvoorbeeld BRUIS-water, een bloem of iets anders. Bedenk als BRUIS-team een guerrillavorm die past bij de stijl en sfeer in je gemeente en die optimaal aansluit bij iets wat er al actueel speelt.

MOTIVEREN

Tijdens de guerrilla-actie ging je als BRUIS-team al in gesprek met collega's. Ook nodigde je hen uit om deel te nemen aan een BRUIS-sessie. Eén of meerdere leden van het BRUIS-team leiden deze sessies. Ze duren ongeveer een uur. Aan de hand van een stellingen-spel bepalen de deelnemers voor zichzelf wat ze belangrijk vinden en hoe ze handelen om bruisend te zijn, te blijven of te worden. Ook gaan de deelnemers met elkaar in gesprek. Ze komen met elkaar tot nieuwe inzichten en leren van elkaar. Aan het eind vult iedereen (nogmaals) het top-5 kaartje in en neemt zich één of meerdere BRUIS-acties voor. Die voorgenomen acties kun je ook invullen op een kaartje (zit ook in de toolkit).

ACTIVEREN

De acties die iedereen voor zichzelf formuleert in de BRUIS-sessie voer je in deze fase uit. Als BRUIS-team kun je bij je collega's informeren of ze ondersteuning nodig hebben. Die hoeft je als BRUIS-team niet perse zelf te bieden, maar je kunt collega's wel wegwijs maken aan de hand van het brede gemeenteaanbod om gezond, vitaal en geschoold te blijven (samen)werken.

Tenslotte is er een spel om in het werkoverleg periodiek over BRUIS te praten (houd de [website](#) in de gaten voor een update van de toolkit).

Ook kun je op intranet van je gemeente een BRUIS-pagina aanmaken met bij elke letter van BRUIS doorverwijzingen naar het gemeenteaanbod.

GEBRUIK VAN DE MIDDELEN

Om de campagne in de gemeente uit te zetten zijn middelen beschikbaar die te downloaden zijn als toolkit. Deze middelen zijn aan te passen naar de huisstijl van jouw



gemeente. Neem contact op met jouw communicatieafdeling of een vormgever om deze middelen klaar te maken om in te zetten.

MEER INFO EN HULP

Heb je vragen of wil je ondersteuning? Mail dan de BRUIS-helpdesk van het A&O fonds Gemeenten: gezondwerk@aeno.nl

SUCCES, PRET EN VOLOP BRUIS!