

DE 55-5-HERSTEMETHODE

Wetenschappelijke onderbouwing en praktische toepassing binnen Bodyfulness

ONDERZOEKSDOCUMENT

Voor werkgevers, HR en beleidsprofessionals

Evidence-informed onderbouwing van microbreaks, actieve herstelpauzes
en de praktische toepassing binnen de werkdag.

Auteur	Ronald Bouter
Organisatie	dOorsprong / Bodyfulness
Versie	1.0
Datum	augustus 2026

Inhoudsopgave

Dit document beschrijft de onderzoeksbasis, de praktische vertaling binnen Bodyfulness en de voorwaarden voor verantwoorde toepassing in organisaties.

Inleiding	3
2. Wat onderzoek concreet laat zien	4
3. Hoe Bodyfulness deze inzichten toepast	6
4. Toepassing binnen de organisatie	8
5. Verantwoorde invoering en evaluatie	9
6. Wat we wel en niet claimen	10
7. Bronnen en verantwoording	11

LEESWIJZER

Hoofdstuk 2 beschrijft wat onderzoek ondersteunt. Hoofdstuk 3 laat zien hoe Bodyfulness deze inzichten vertaalt. Hoofdstukken 4 en 5 richten zich op HR, implementatie, privacy en evaluatie.

Inleiding

In veel organisaties wordt hard gewerkt, maar weinig bewust hersteld. Medewerkers zitten lang, schakelen voortdurend en werken door terwijl energie en concentratie afnemen.

Voor werkgevers en HR biedt de 55-5-herstelmethode een laagdrempelige manier om herstel tijdens de werkdag concreet, bespreekbaar en toepasbaar te maken.

Ongeveer 55 minuten werken, gevolgd door vijf minuten bewust herstel.

Tijdens die vijf minuten pakt de medewerker geen nieuwe werктаak op. Er wordt gekozen voor een korte oefening die past bij wat op dat moment nodig is, zoals bewegen, ademhalen, ontspannen, ontladen of contact maken.

De methode sluit aan bij de leerlijn van Bodyfulness:

Herkennen → Verdiepen → Sturen → Borgen

De dagelijkse check-in helpt medewerkers om stemming, emoties en lichamelijke signalen eerder op te merken. Daarna kiezen zij een passende oefening uit twaalf herstelrichtingen met in totaal 180 oefeningen.

Waarop is de methode gebaseerd?

De verhouding van 55 minuten werken en vijf minuten herstellen is geen wetenschappelijk bewezen ideale norm. Het is een praktische Bodyfulness-vertaling van onderzoek naar microbreaks, actieve pauzes en herstel tijdens het werk.

De onderbouwing rust op drie soorten bronnen:

1. Nederlandse kennis en richtlijnen van TNO en het Arboportaal.
2. Internationaal onderzoek naar microbreaks en herstel.
3. Praktijkonderzoek naar actieve pauzes op de werkvloer.

De kern

Onderzoek ondersteunt dat korte werkonderbrekingen vermoeidheid kunnen verminderen, vitaliteit kunnen ondersteunen en langdurige belasting kunnen doorbreken.

Bodyfulness vertaalt deze algemene inzichten naar persoonlijk herstelgedrag: eerst signalen herkennen, vervolgens een passende oefening kiezen en dit gedrag door herhaling borgen.

2. Wat onderzoek concreet laat zien

Onderzoek naar korte werkonderbrekingen laat een duidelijke hoofdlijn zien: regelmatig stoppen kan vermoeidheid verminderen, energie ondersteunen en langdurige belasting onderbreken. Het effect hangt samen met de duur, de invulling van de pauze en de belasting die eraan voorafging.

Het 55-5-werkritme

55 min werken	5 min herstel	55 min werken	5 min herstel	55 min werken
Belasting onderbreken		Bewust herstellen		Energie opnieuw verdelen

Een eenvoudig ritme om langdurige belasting regelmatig te onderbreken.

2.1 Microbreaks ondersteunen herstel

Albulescu en collega's brachten in 2022 22 onderzoeken met in totaal 2.335 deelnemers samen. Zij onderzochten microbreaks van maximaal tien minuten.

De uitkomsten laten gemiddeld zien:

- minder vermoeidheid;
- meer energie en vitaliteit;
- geen overtuigend algemeen effect op werkprestaties.

De meta-analyse ondersteunt daarmee vooral herstel en welzijn tijdens de werkdag. Zij bewijst niet dat vijf minuten pauze automatisch tot hogere productiviteit leidt (Albulescu e.a., 2022).

Wat betekent dit voor 55-5?

De vijf minuten uit de 55-5-herstelmethode vallen binnen de onderzochte duur van microbreaks. De precieze verhouding 55-5 is niet als optimale norm onderzocht. Zij biedt vooral een eenvoudig en herkenbaar werkritme.

Niet eindeloos doorgaan, maar belasting bewust en regelmatig onderbreken.

2.2 De invulling van de pauze doet ertoe

Een pauze betekent niet automatisch herstel. Doorgaan met e-mail, sociale media of een andere taak kan de mentale belasting in stand houden.

Onderzoek naar beweeg- en ontspanningspauzes laat zien dat een gerichte invulling kan bijdragen aan meer energie en ontspanning en minder vermoeidheid. Een praktijkonderzoek uit 2024 naar actieve pauzes bij kantoorwerkers vond daarnaast gunstige veranderingen in:

- langdurig zitten;
- slaperigheid na de lunch;
- ervaren stress;
- pijn en lichamelijk ongemak.

De uitkomsten van één praktijkonderzoek zijn geen garantie voor dezelfde resultaten bij iedere organisatie. Ze ondersteunen wel dat korte, actieve herstelmomenten uitvoerbaar en zinvol kunnen zijn (Batista-Ferreira e.a., 2024).

2.3 Nederlandse arbeidscontext

TNO benadrukt het belang van herstel bij fysieke belasting. Meerdere korte pauzes kunnen gunstiger zijn dan één lange pauze voor het herstel van spiervermoeidheid, omdat vooral aan het begin van een pauze veel herstel plaatsvindt.

Het Arboportaal adviseert om beeldschermwerk en langdurig zitten regelmatig te onderbreken. Genoemd worden onder meer het wisselen van werkhouding, wegstijgen van het scherm, micropauzes nemen en bewegen tijdens pauzes.

Wat betekent dit voor werkgevers?

Een herstelmoment hoeft niet lang te duren. Wel vraagt het om:

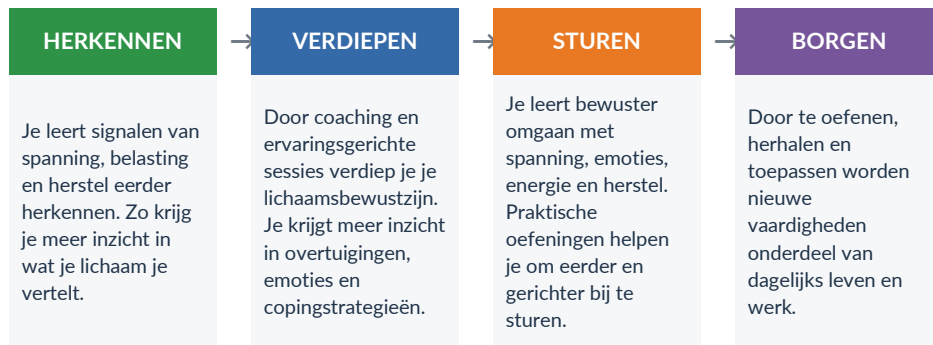
- een werkomgeving waarin kort pauzeren normaal is;
- ruimte om zitten, bewegen en taken af te wisselen;
- korte overgangen tussen afspraken en werkzaamheden;
- zichtbare steun van leidinggevenden.

De 55-5-herstelmethode geeft medewerkers en teams hiervoor een herkenbare structuur.

3. Hoe Bodyfulness deze inzichten toepast

Bodyfulness vertaalt algemene onderzoeksprincipes naar persoonlijk herstelgedrag. De medewerker krijgt niet alleen het signaal om te pauzeren, maar leert ook herkennen welk herstel op dat moment nodig is.

De ontwikkelijn van Bodyfulness



Van signalen herkennen naar duurzaam toepassen in werk en dagelijks leven.

3.1 De dagelijkse check-in

De Bodyfulness-app begint met drie korte vragen:

- Hoe voel ik mij?
- Wat merk ik in mijn lichaam?
- Wat zou mij nu kunnen ondersteunen?

De antwoorden zijn geen medische diagnose. Ze ondersteunen medewerkers om persoonlijke signalen eerder op te merken. Door regelmatig in te checken kunnen patronen zichtbaar worden, zoals terugkerende spanning, vermoeidheid of onrust.

3.2 Van waarnemen naar handelen

De vaste leerlijn van Bodyfulness is:

Herkennen → Verdiepen → Sturen → Borgen

Herkennen: De medewerker merkt lichamelijke en emotionele signalen eerder op.

Verdiepen: De medewerker onderzoekt wat er speelt en welke behoefte aandacht vraagt.

Sturen: De medewerker kiest een oefening die past bij het moment.

Borgen: Door herhaling krijgt herstel een vaste plaats in de werkdag.

Zo blijft de check-in niet bij bewustwording. Er volgt direct een concrete handeling.

3.3 180 oefeningen in twaalf herstelrichtingen

De app bevat 180 korte oefeningen, verdeeld over twaalf herstelrichtingen:

4. Ademhaling, stem en geluid
5. Muziek
6. Beweging en eenvoudige yoga
7. Ontladen en wakker worden
8. Zelfmassage en aanraking
9. Nervus vagus en regulatie
10. Samen bewegen en verbinden

11. Emoties en ervaringen delen
12. Spelen en humor
13. Dankbaarheid en positief richten
14. Grenzen en behoeften
15. Aandacht en loslaten

De brede keuze is bewust. Herstel ziet er niet voor iedereen en op ieder moment hetzelfde uit. De ene medewerker heeft beweging nodig, de andere rust, begrenzing, contact of iets luchtigs.

3.4 Herstel als vaardigheid

Herstel wordt vaak uitgesteld tot na werktijd. Bodyfulness benadert herstel als een vaardigheid die medewerkers kunnen ontwikkelen:

- signalen eerder herkennen;
- regelmatig kort onderbreken;
- bewust kiezen;
- ervaren wat werkt;
- blijven herhalen.

De 55-5-herstelmethode ondersteunt deze vaardigheid met een eenvoudig ritme, keuzevrijheid en direct toepasbare oefeningen.

4. Toepassing binnen de organisatie

De 55-5-herstelmethode werkt het beste wanneer herstel niet alleen een individuele verantwoordelijkheid is, maar ook door de organisatie wordt ondersteund. Er is ruimte nodig in de agenda én in de cultuur.

4.1 Maak herstel normaal

Medewerkers werken vaak door omdat zij denken dat pauzeren niet uitkomt, onprofessioneel staat of ten koste gaat van de productiviteit. Een organisatie kan dit doorbreken door korte herstelmomenten zichtbaar te ondersteunen.

- Zie pauzeren niet als tijdverlies.
- Laat leidinggevenden het goede voorbeeld geven.
- Maak herstel bespreekbaar in teams.
- Plan waar mogelijk ruimte tussen afspraken.
- Stimuleer afwisseling van houding en activiteit.

4.2 Begin klein en praktisch

Een pilot kan bestaan uit:

- één team of afdeling;
- een proefperiode van vier tot zes weken;
- één of twee vaste herstelmomenten per dag;
- vrijwillig gebruik van de app;
- een korte evaluatie na afloop.

Zo kan de organisatie eerst ervaring opdoen en de aanpak afstemmen op de dagelijkse praktijk.

4.3 Sluit aan bij het werk

Niet iedere functie biedt dezelfde mogelijkheden. Bij beeldschermwerk kan een medewerker gemakkelijker opstaan of bewegen. In productie, zorg, onderwijs of dienstverlening moet herstel anders worden georganiseerd.

Houd daarom rekening met:

- het soort werk en de belasting;
- werkdruk, roosters en bezetting;
- beschikbare ruimte;
- individuele voorkeuren;
- praktische en veiligheidsvoorwaarden.

De methode is geen strak protocol. Het is een flexibel uitgangspunt dat aan de werkomgeving wordt aangepast.

4.4 De rol van leidinggevenden en HR

Leidinggevenden ondersteunen de methode door:

- ruimte en voorbeeldgedrag te bieden;
- signalen van overbelasting serieus te nemen;
- geen prestatiedruk aan het gebruik te koppelen;
- het gesprek te voeren over wat medewerkers nodig hebben.

HR kan 55-5 verbinden aan duurzame inzetbaarheid, vitaliteit, preventie, werkdruk, psychosociale arbeidsbelasting, verzuimpreventie, leiderschap en gezond beeldschermwerk.

Daarmee wordt de methode geen los vitaliteitsinitiatief, maar een praktische aanvulling binnen een bredere organisatieaanpak.

5. Verantwoorde invoering en evaluatie

5.1 De app als ondersteuning

De Bodyfulness-app biedt:

- een dagelijkse check-in;
- aandacht voor stemming en lichamelijke signalen;
- 180 korte herstel oefeningen;
- twaalf verschillende herstelrichtingen;
- ondersteuning door herhaling en herinneringen;
- persoonlijk inzicht in patronen over meerdere dagen.

De app vervangt niet het gesprek met een leidinggevende of professionele begeleiding. Zij helpt medewerkers om eerder te signaleren en zelf een passende stap te zetten.

5.2 Privacy en vrijwilligheid

Vertrouwen is een voorwaarde voor gebruik. Persoonlijke check-inresultaten blijven daarom van de medewerker en worden niet met de werkgever gedeeld.

Wanneer een organisatie de pilot evalueert, gebeurt dit bij voorkeur vrijwillig, op groepsniveau en anoniem. Rapportage vindt alleen plaats wanneer de groep groot genoeg is om individuele medewerkers niet herkenbaar te maken.

5.3 Wat kan een organisatie evalueren?

Passende evaluatievragen zijn bijvoorbeeld:

- Worden de herstel momenten als uitvoerbaar ervaren?
- Is er voldoende ruimte vanuit het werk en de leidinggevende?
- Ervaren medewerkers verandering in energie, vermoeidheid of lichamelijke spanning?
- Welke herstelrichtingen worden als bruikbaar ervaren?
- Past de methode bij de verschillende functies en roosters?
- Welke aanpassingen zijn nodig voor structurele inzet?

De dagelijkse check-in is geen medische meting. Evaluatie gaat daarom over ervaringen, gebruik en toepasbaarheid, niet over diagnose of medische effectmeting.

5.4 Praktisch voorbeeld

Een team start met een pilot van zes weken. Medewerkers krijgen uitleg over de methode en gebruiken de app vrijwillig. Zij plannen minimaal één of twee herstel momenten per werkdag en kiezen zelf een passende oefening.

Na zes weken bespreekt het team:

- Wat werkte goed?
- Wat was lastig?
- Was er voldoende ruimte in de werkdag?
- Welke ondersteuning is nog nodig?
- Is voortzetting of uitbreiding wenselijk?

Op basis daarvan kan de organisatie de werkwijze aanpassen, uitbreiden of structureel inzetten.

6. Wat we wel en niet claimen

6.1 Wat onderzoek ondersteunt

Onderzoek naar microbreaks, actieve pauzes en herstel tijdens het werk ondersteunt dat korte onderbrekingen kunnen bijdragen aan:

- minder ervaren vermoeidheid;
- meer energie en vitaliteit;
- onderbreking van langdurig zitten;
- afwisseling van lichamelijke en mentale belasting;
- meer aandacht voor herstel tijdens de werkdag.

6.2 Wat Bodyfulness toevoegt

Bodyfulness koppelt een kort herstelmoment aan lichaamsbewustzijn en eigen regie. De medewerker checkt in, herkent signalen, onderzoekt wat nodig is, kiest een oefening en herhaalt.

Zo wordt herstel geen algemene opdracht, maar een persoonlijke vaardigheid.

6.3 Wat we niet claimen

De 55-5-herstelmethode is geen medische behandeling en geen vervanging voor professionele begeleiding. We claimen niet:

- dat 55 minuten werken en vijf minuten herstellen voor iedereen de ideale verhouding is;
- dat iedere oefening hetzelfde effect heeft;
- dat vijf minuten herstel een vast percentage resultaat oplevert;
- dat de methode burn-out of ziekte voorkomt;
- dat de methode structureel hoge werkdruk oplost;
- dat gebruik automatisch leidt tot hogere productiviteit;
- dat de dagelijkse check-in een medische meting of diagnose is.

6.4 Een evidence-informed methode

De 55-5-herstelmethode is evidence-informed. Zij gebruikt wetenschappelijke inzichten zonder te suggereren dat ieder onderdeel afzonderlijk en in precies deze combinatie is onderzocht.

De onderbouwing bestaat uit drie lagen:

16. Wetenschappelijke inzichten over microbreaks, bewegen, ontspanning en herstel.
17. De Nederlandse arbeidscontext rond beeldschermwerk, afwisseling en fysieke belasting.
18. De Bodyfulness-methodiek met check-ins, lichaamsbewustzijn, keuzevrijheid en herhaling.

Conclusie

De 55-5-herstelmethode biedt medewerkers een eenvoudige manier om tijdens de werkdag bewust ruimte te maken voor herstel.

De kracht zit niet alleen in vijf minuten pauze. Medewerkers leren eerder signaleren, bewust kiezen en direct handelen.

55 minuten werken. Vijf minuten herstellen. Eerst herkennen wat nodig is, daarna gericht handelen.

Onderzoek ondersteunt het belang van korte werkonderbrekingen, actieve pauzes en regelmatige afwisseling. Bodyfulness voegt daar een dagelijkse check-in, eigen regie en een brede oefeningenbank aan toe.

De methode vervangt geen gezond organisatiebeleid. Zij vormt wel een praktische aanvulling op preventie, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

7. Bronnen en verantwoording

De exacte verhouding 55-5 is niet onderzocht als universeel optimale norm. De methode is een praktische vertaling van inzichten over regelmatig onderbreken, actief herstellen en bewust omgaan met signalen.

Nederlandse basis

TNO – Adviesblad ergonomie

TNO beschrijft dat meerdere korte pauzes gunstiger kunnen zijn dan één lange pauze bij het herstel van fysieke spiervermoeidheid. Voor 55-5 betekent dit dat herstel regelmatig een plaats krijgt binnen de werkdag.

Arboportaal – beeldschermwerk en micropauzes

Het Arboportaal adviseert om beeldschermwerk en langdurig zitten regelmatig af te wisselen met ander werk, beweging of een pauze. Voor 55-5 biedt dit een Nederlandse praktische basis.

Internationale hoofdbron

Albulescu e.a. – onderzoek naar microbreaks

De systematische review en meta-analyse omvatte 22 onderzoeksgroepen en 2.335 deelnemers. Microbreaks van maximaal tien minuten hingen gemiddeld samen met minder vermoeidheid en meer vitaliteit. Voor algemene werkprestaties werd geen overtuigend totaaleffect gevonden.

Aanvullend praktijkonderzoek

Batista-Ferreira e.a. – actieve pauzes

Een praktijkstudie uit 2024 bij kantoorwerkers vond gunstige veranderingen in langdurig zitten en in ervaren slaperigheid, stress en lichamelijk ongemak. De studie ondersteunt het belang van de invulling van een korte pauze.

Bronvermelding

Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A. & Tulbure, B.T. (2022). “Give me a break!” A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. PLOS ONE, 17(8).

Batista-Ferreira, L. e.a. (2024). Impact of active breaks on sedentary behavior and perception of sleepiness, stress and pain among office workers.

TNO. Adviesblad ergonomie.

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid – Arboportaal. Informatie en praktische adviezen over beeldschermwerk, micropauzes en fysieke belasting.