

Curriculum Vitae - Karen Bender-Hitters



Profiel

Gedreven, consciëntieus en communicatief sterk, zoek ik verbinding door een grote mate van sensitiviteit en de vaardigheid goed te kunnen doorvragen, luisteren en terugkoppelen. Ik interview, analyseer en schrijf graag. Ik heb de vaardigheid om snel expertise op te bouwen in een thema. In een rol waarin ik met kennis kan inspireren, (helpen) reflecteren en zichtbare resultaten kan boeken, werk ik graag. Mijn wens is om een betekenisvolle bijdrage te leveren aan een duurzamere wereld, door antwoorden op concrete praktijkvragen te leveren en tegelijkertijd oog te houden voor noodzakelijke veranderingen in het systeem.

Werkervaring

8/2017 – heden *Adviseur gezondheid bij Gemeente Utrecht*

De centrale vraag in mijn werk is: wat is er nodig om een gezonde en duurzame voedselomgeving in een gemeente als Utrecht te creëren? Welk handelingsperspectief hebben we als gemeente? In gesprek met interne collega's en externe partners zoek ik uit wat er (juridisch, economisch en agenderend) mogelijk is en adviseer ik de wethouder hierover. Enkele taken/ bereikte resultaten:

- coördinator van het strategisch partnerschap in de Diagnose Voeding & Gezondheid
- inhoudelijke en bestuurlijke voorbereiding ondertekening Citydeal Gezonde en Duurzame Voedselomgeving
- ontwikkelen infographic over de trend in het voedselaanbod in Utrecht, zie [Volksgezondheidsmonitor Utrecht/ voedselomgeving, tabblad 'trends en ontwikkelingen'](#)
- contactpersoon voor meerdere voedsel- en/of gedragsonderzoeken en onderzoeksaanvragen
- mede facilitator van het netwerk Food Print Utrecht Region voor alle Utrechtse voedselinitiatieven en-geïnteresseerden
- voedselconferentie georganiseerd waaruit een Utrechtse voedselagenda is geformuleerd

8/2016 – 8/2017 *Docent gedragsbeïnvloeding bij Fontys Sporthogeschool*

Betrokken bij de minor voeding voor studenten Sportkunde en ALO. Deze minor was gericht op nationale en internationale voedingsrichtlijnen (WHO, EFSA, NVWA, Voedingscentrum), Schijf van Vijf, voedingsleer, voedingsgedrag, voedingstrends en voeding in combinatie met welvaartsziekten. Mijn taken:

- verantwoordelijk voor de ontwikkeling en verzorging van colleges over gedragsverandering (voedingskeuzes, eetgedrag), motivational interviewing en kwalitatief onderzoek.
- coaching studenten tijdens werkcolleges en bij een viermaands project waarin ze in het werkveld een kleine voedingsinterventie ontwikkelden.
- colleges bij het vak Leefstijl en Welvaartsziekten over o.a. het ASE- model en de Self-Determination Theory

9/2010 – 12/2015 *Expert gedragsverandering en adviseur duurzame inzetbaarheid bij Kenniscentrum Sport*

Expert gedragsverandering

Verantwoordelijk voor inspiratiesessies over gedragsverandering met als centrale vragen o.a. hoe krijg je anderen in beweging, welke gedragsprincipes spelen een rol (bewust/onbewust), wat zijn relevante gedragsmodellen, ethische kwesties bij gedragsverandering. Verder begonnen met het schrijven van blogs en opiniestukken over het thema. Deze staan op: karenhitters.wordpress.com.

Adviseur duurzame inzetbaarheid

Site gelanceerd waarop 10 veel gestelde vragen rondom langdurig zitten beantwoord stonden met een praktisch en toegankelijk antwoord, onderbouwd met de (toen) meest recente wetenschappelijke inzichten, ook vanuit een gedragsperspectief. Een [artikel](#) geschreven en een [infographic](#) gemaakt met gedragstips om dynamisch werken te implementeren.

10/2011 – 10/2012 *Beleidsmedewerker bij Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid*

Verantwoordelijk bij de directie Gezond & Veilig Werken (G&VW), afdeling algemeen arbobeleid voor het schrijven van het actieplan Gezond Bedrijf in samenwerking met diverse interne directies en het ministerie van VWS. Verder verantwoordelijk voor de communicatie met de Tweede Kamer, zie o.a. deze brief. Tenslotte heb ik een subsidietraject uitgezet, de uitvoeringsorganisatie geselecteerd en een opleidingsdag voor de adviseurs gefaciliteerd. Het actieplan Gezond Bedrijf vormde de pijler gezondheid binnen het belangrijke SZW speerpunt duurzame inzetbaarheid.

5/2006 – 8/2010 *Senior projectmanager kwalitatief onderzoek bij Ipsos*

Onderzoeker, projectmanager en adviseur op het gebied van marketing(strategie) voor FMCG, Pharma, overheid en not-for-profit klanten. Ik was verantwoordelijk voor acquisitie, offerte, rekrutering van respondenten, uitvoer, rapportage en presentatie van de onderzoeksresultaten. Ik faciliteerde focusgroepen en diepte-interviews, gebruik makend van projectieve en creatieve gesprekstechnieken, om inzichten te genereren en marketingconcepten te ontwikkelen en evalueren. Mijn onderzoekservaring: communicatie, positionerings- en concept(ontwikkelings)onderzoek, usability.

12/2003 – 4/2006 *Organisatieadviseur/ projectmanager kennismanagement bij KWR Watercycle Research Institute*

Advies aan drinkwaterbedrijven in veranderprocessen aan de hand van kennismanagement en scenarioplanning. Toegankelijk maken kennismanagement voor drinkwaterbedrijven door trendonderzoek, organisatie en faciliteren van workshops, brainstormsessies en het schrijven van artikelen. Daarnaast was ik assistent programmamanager van het sectorbrede drinkwateronderzoek.

9/2001 – 11/2003 *Junior consultant internationale projecten bij DHV Water*

Verantwoordelijk voor acquisitie van internationale consultancy projecten op het gebied van water en milieu. Assistent projectleider voor projecten in Mozambique, Zuid-Afrika en Vietnam/ China.

Talen en hobby's

Talen

- Nederlands: moedertaal
- Engels: vloeiend
- Spaans: vloeiend
- Duits: redelijk

Hobby's

- Hockey
- Hardlopen
- Skiën
- Zeilen

Opleiding en andere cursussen

1995-2001	Natuurwetenschappen en Bedrijf & Bestuur, Universiteit Utrecht
2000-2001	Spaanse taal- en letterkunde, Universiteit Utrecht
2000-2001	Spaanse taal- en letterkunde, Universidad de Sevilla
1994-1995	Uitwisseling YFU, Colegio Santa Fe, Valencia, Venezuela
1988-1994	Stedelijk Gymnasium Breda

Cursussen

- KIM (communicatie, interactie, managementvaardigheden) voor niet leidinggevenden
- Postacademische opleiding 'Gedragsveranderaar' – Radboud Centrum voor Sociale Wetenschappen/ Behaviour Change Group
- Masterclass Voedseltransitie – DRIFT/ Schaal van Kampen
- Expert gedragsverandering door communicatie – Academie voor Gedragsverandering
- Sociale Psychologie - Open Universiteit (afgerond met een 8)
- Strategic Health Management – InHealth