

Breed investeren in een gezonde omgeving

Het is tijd voor een leefstijltransitie

JOGG en Sociaal Werk Nederland stellen: de noodzaak om ons “uit de coronacrisis te investeren” biedt een kans om de leefstijltransitie waar te maken. Om te beginnen in de wijken waar de meeste achterstand is, en dus de grootste winst te behalen.

Onze leefomgeving is de afgelopen decennia aanzienlijk veranderd. We worden voortdurend verleid tot het nuttigen van veel en ongezonde voeding en we bewegen steeds minder. De samenleving is ingewikkeld en veeleisend. Het tempo ligt hoog, we hebben veel stress en slapen onvoldoende. Bovendien nemen de gezondheidsverschillen tussen “kansarm” en “kansrijk” in Nederland toe. De coronacrisis vergroot de problemen en maakt de kwetsbare positie van met name bewoners in de achterstandswijken zichtbaarder. Er zijn doemdenkers die geloven dat de coronacrisis het einde der tijden inluidt. De kwetsbaarheid van individu en maatschappij werd immers nog nooit zo scherp blootgelegd. ‘Maar, je kunt de crisis ook zien als een startpunt om alles anders te gaan doen,’ zegt Marjon Bachra, directeur-bestuurder van JOGG. ‘Dit biedt kansen voor alle transities waar we al langere tijd tegenaan hikken, niet alleen de energie- en klimaattransitie maar ook de leefstijltransitie: de omslag van ongezond naar gezond leven.’

Sociale infrastructuur

Gezond kunnen leven moet in onze samenleving het uitgangspunt zijn,

‘Gezond kunnen leven moet het uitgangspunt zijn’

zodat het voor iedereen makkelijk wordt om vanzelfsprekend gezonde keuzes te maken. Om dat te bereiken, moet onze leefomgeving op de schop, en dan vooral daar waar de problemen alleen maar groter worden. ‘In kansarme wijken hebben bewoners al vaker overgewicht of honger,’ stelt Eric van der Burg, voorzitter van Sociaal Werk Nederland. Gezonde voeding, voldoende voeding en sport hebben bij ouders niet altijd prioriteit; ze hebben weinig geld en het ontbreekt ze soms ook aan kennis over gezonde voeding en het belang van bewegen. Door de crisis, de bezuinigingen en de bestaansstress wordt hun leefstijl nog ongezonder. Van der Burg: ‘Voor veel kinderen en jongeren is het gebrek aan schoolstructuur en de beperktere ontmoetingsmogelijkheid in het buurthuis, speeltuin of de kinderboerderij een extra nadeel.’ Het is de kunst om aan te sluiten bij de sociale infrastructuur

die in buurten, gemeenten al voorhanden is. En die met bewoners samen te versterken.

Contact met jongeren

Kinder- en jongerenwerkers weten hoe ze in contact kunnen komen met jongeren: ze gaan de buurt in, langs bij school, organiseren iets en knopen een praatje aan. Vervolgens ontstaat er een passante ruimte voor de pedagogische insteek. Het opbouwen van een vertrouwensband vraagt tijd. Bovendien hebben veel jongeren natuurlijk helemaal geen trek in gezonde alternatieven voor snoep, patat of het broodje kroket. ‘Kom langs in het buurthuis, dan krijg je radijsjes en water met komkommer! Jongerenwerkers die dat zeggen, bereiken de jongeren echt niet,’ roept Van der Burg uit. Maar als een jongerenwerker als rolmodel iets organiseert of zegt, of die jongerenwerker vraagt een bekende kickbokser iets te vertellen, dan kan het toch aanslaan. JOGG zag jaren geleden een vergelijkbaar probleem bij sportverenigingen en ontwikkelde daarom de werkwijze Team:Fit. Door samenwerkingen in de sportwereld aan te gaan, met onder meer verenigingen, sportbonden en NOC*NSF, lukte het JOGG om gezonde



voedingsproducten aan het menu in de sportkantines toe te voegen. 'Het gaat erom dat je het vervolgens ook op een laagdrempelige manier presenteert,' legt Bachra uit. 'En soms moet je, in een poging om betutteling te voorkomen, het woord gezond loslaten.'

Domeinoverstijgend

Een (on)gezonde leefstijl wordt beïnvloed door talrijke factoren buiten de gezondheidssector. Denk aan de (sociale) vaardigheden die je hebt geleerd, de wijk waarin je opgroeit, de mensen met wie je samenleeft of je financiële situatie. De leefstijltransitie vraagt daarom om een brede investering in een gezondere omgeving. Een investering in een gezonder voedingsaanbod, maar ook in bestaanszekerheid, leefbaarheid van de wijken en de psychosociale gezondheid. Bovendien moeten, zoals de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving al stelde, beleidsmakers verder durven kijken dan wat er kan worden bereikt in één kabinets- of gemeenteraadstermijn.

'Een gezonde leefomgeving creëer je samen'

Van der Burg: 'Zolang de problemen in de kansarme wijken blijven toenemen en de gezondheidsverschillen tussen "goede" en "slechte" buurten alsmat groter worden, werken we niet aan een structurele verandering.'

Laten we onszelf "uit de coronacrisis investeren", door energie en geld te steken in een gezondere basis. Samen kunnen we dat waarmaken. 'De landelijke overheid, gemeenten, het bedrijfsleven, scholen, sportverenigingen en sociaalwerkorganisaties hebben een gedeelde verantwoordelijkheid om een gezonde leefomgeving te creëren voor kinderen en jongeren,' stellen Bachra en Van der Burg. 'Alleen zo maak je als samenleving die leefstijltransitie in de wijken - en uiteindelijk in heel Nederland - mogelijk.' ■

Over JOGG

JOGG bouwt en faciliteert een werknets van gemeenten, maatschappelijke organisaties en bedrijven. Samen werken we aan de integrale JOGG-aanpak waarmee we de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder maken, en passende ondersteuning en zorg bieden aan kinderen met overgewicht of obesitas. De aanpak in de JOGG-gemeenten is domeinoverstijgend en gericht op het leggen van verbindingen tussen de school, sport, buurt, het welzijn, bedrijfsleven en werk (*health in all policies*). Al meer dan 170 gemeenten maken deel uit van het JOGG-werknets.

Sociaal Werk Nederland

Sociaal Werk Nederland (SWN) is de brancheorganisatie voor het sociaal werk in Nederland. De ruim vijfhonderd leden van SWN zijn er voor bewoners in buurten, wijken en dorpen. Hun missie is om het sociaal functioneren en welzijn van bewoners en buurten te verbeteren. In het brede sociaal domein bieden ze laagdrempelige, effectieve ondersteuning, zonder indicatie. JOGG en Sociaal Werk Nederland werken samen om via sociaal werk en buurthuizen gezonde voeding en beweging onder de aandacht te brengen.