

Dromen over een gezonde leefomgeving

Een gezonde leefomgeving, wie wil dit nu niet? Maar hoe creëer je die? GGD IJsselland heeft de handschoen opgepakt. De pijlen zijn gericht op het van de grond krijgen van een inspiratiebeweging in de regio. Een opmerkelijk onderdeel is een serie interviews met twaalf professionals onder de noemer 'droomgesprekken'. Hoe ziet hun ideaalbeeld van een gezonde leefomgeving eruit? En welke veranderingen zijn daarvoor nodig?

De droomgesprekken zijn primair bedoeld om professionals in de regio te inspireren op het thema gezonde leefomgeving. De samenhang tussen de twaalf gesprekken is bekeken in een kwalitatief onderzoek. Om die reden vonden de interviews plaats aan de hand van vooropgestelde topiclist. De

professionals zijn geselecteerd op basis van hun werkzaamheden in de regio IJsselland, hun verbinding met het onderwerp en met oog voor een mix tussen verschillende beroepen en functies. Die variëren van hovenier tot bestuurder.

Vier overkoepelende waarden

Uit de droomgesprekken komen vier overkoepelende waarden voor een gezonde leefomgeving naar voren:

- Groen & rust
- Ontmoeten & voor iedereen
- Ruimte voor eigen keuze
- Gezonde voeding en bewegen

1. Groen & rust

Bijna alle professionals benoemen het belang van een groene omgeving. Veelal omdat ze daar rust en ontspanning vinden. Groene en rustige plekken worden gebruikt om te wandelen, te fietsen en te sporten. Om je hoofd leeg te maken en los te komen van de veelheid aan prikkels. Rust heeft te maken met stilte ervaren. Het opzoeken van deze stilte kan in het buiten-

gebied of in de stad in het groen. Ook zorgt het behoud en meer toepassen van groen, voor een beter klimaat.

Droombeeld 1

Een groene omgeving, met rustige plekken, die uitnodigt tot een gezonde leefstijl. Mensen zijn zich bewust van het klimaatprobleem en hebben mogelijkheden tot verduurzaming. Er is keuze in maatregelen om te verduurzamen en deze worden in kleine stappen aangeboden, die te overzien zijn. Denk bijvoorbeeld aan een Tiny Forest of het NK tegelwippen.

2. Ontmoeten & voor iedereen

Ruimte om elkaar te ontmoeten, samen op te trekken en ruimte voor kinderen om te spelen vinden de professionals belangrijke aspecten van een gezonde leefomgeving. Door ontmoeting makkelijk te maken, help je vereenzaming tegen te gaan. Ontmoeten is makkelijker als er een plek met een gedeelde interesse is, bijvoorbeeld een tafeltennistafel. Of een plek waar je samen aan iets werkt, zoals een tuin of een buurtkamer. Verschillende typen mensen ontmoeten, is



Adriaan Mosterman, stadshovenier in Zwolle: "Je kunt per direct in je eigen omgeving absoluut gelukkiger worden én bijdragen aan dat wereldwijde probleem"

Marije van Hal en Marja Elders zijn adviseur Milieu en Gezondheid en hebben de droomgesprekken gevoerd. Tessa Overmars is als onderzoeker betrokken geweest bij de analyses en het opstellen van het onderzoeksrapport. Ze zijn allen werkzaam bij GGD IJsselland.

belangrijk en door opvattingen te delen met respect voor elkaar ontstaat acceptatie én inspiratie.

Droombeeld 2

Een tolerante omgeving, waar mensen oprechte interesse en respect tonen. Een omgeving waar mensen rekening met elkaar houden, waarin goed gezorgd wordt voor de (eigen) leefomgeving en waar mensen zich verantwoordelijk voelen voor hun eigen buurt. Een leefomgeving waarin we elkaar helpen en waarin iedereen een eerlijke en gelijke kans heeft om gezond op te groeien en gezonde keuzes te maken. Een leefomgeving voor iedereen.

3. Ruimte voor eigen keuze

Een veerkrachtige samenleving, waarin mensen zelf keuzes kunnen maken over hun gezondheid, is een overkoepelende waarde, zo blijkt uit het onderzoek. Mensen worden veerkrachtiger wanneer zij weten wat voor hen belangrijk is en zij in staat zijn daar invloed op uit te oefenen. Het gaat om zelf kleine dingen kunnen doen zoals een moestuin aanleggen of zwerfafval opruimen in de buurt. Door het maken van deze eigen, persoonlijke keuzes, ervaar je zingeving. Benoemd wordt dat het erom gaat dat je gelukkig bent.

Droombeeld 3

Een omgeving die verschillende keuzemogelijkheden in zich heeft. Er is bijvoorbeeld ruimte voor het aanplanten van groen en er zijn verschillende manieren van ontspanning, sporten en bewegen mogelijk.

4. Gezonde voeding & bewegen

Kennis over betaalbaar gezond voedsel behoort, aldus het onderzoek, ook tot de

overkoepelende waarden voor een gezonde leefomgeving. Denk aan vaker koken met basisingrediënten en niet te veel eten. In het algemeen is het moeilijk om de verleiding van ongezond voedsel te weerstaan. In de supermarkt is alles verkrijgbaar, het hele jaar door. Er worden verslavingscomponenten aan voedsel toegevoegd, bijvoorbeeld suiker.

Ook bewegen in de leefomgeving is volgens de professionals belangrijk. Bewegen is een manier om in een groene omgeving tot rust te komen. Benoemd wordt dat in het dagelijks leven bewegen geen makkelijke keuze is. Fietsen, lopen of bijvoorbeeld werken in de tuin is niet vanzelfsprekend. Daarnaast zijn er nog maar weinig mensen die een fysiek beroep hebben.

Droombeeld 4

Het is normaal om over gezonde voeding te leren en in de leefomgeving is bewegen een makkelijke keuze. Iedereen vindt zijn eigen gezondheid belangrijk en ziet dit als een eigen verantwoordelijkheid. In ruimtelijke plannen zijn gezondheidsbevorderende maatregelen genomen, zodat er bijvoorbeeld geen junkfood in de buurt van scholen verkocht kan worden.

Van dromen naar doen

Hoe kunnen we deze mooie droombeelden nu vertalen naar de praktijk, wetende dat ze verbonden zijn aan complexe vraagstukken op het gebied van duurzaamheid? Vanwege de complexiteit is het volgens de professionals juist van groot belang om de verandering klein, behapbaar en positief te houden. Anders is wat je zelf kunt beïnvloeden niet te overzien en dat werkt demotiverend. Kom zelf in actie, hoe klein die ook is. Wanneer iedereen een stap zet, zetten we samen veel stappen. Ook is het van belang om goede



Foto: Evert van de Worp

Rianne van den Berg, directeur Publieke Gezondheid bij GGD IJsselland: "Een gezonde leefomgeving is een voorwaarde om gezond en veerkrachtig te kunnen leven"

voorbeelden te delen om zo bewustwording te creëren. Kijk daarbij wel verder dan het eigen domein. Nodig elkaar uit, zoek de diversiteit en de verbinding. Leer elkaar kennen en neem tijd om samen te werken.

Een aantal geïnterviewden denkt dat structuren moeten veranderen. Bijvoorbeeld hoe we in de basis met voedselproductie omgaan: het produceren, betalen en aanbieden van voedsel. Of het aanpassen van structuren in de zorg: zorgverleners worden nu vaak betaald voor de behandeling van ziekte in plaats van het stimuleren van gezond gedrag.

In het nieuwe jaar gaan we met verschillende partijen (digitaal) in gesprek over de uitkomsten van dit onderzoek. Samen met professionals en bestuurders uit de regio willen we kijken hoe we de droombeelden in de praktijk kunnen brengen. Van dromen naar doen!

Marije van Hal, Marja Elders en Tessa Overmars

Twaalf artikelen

De droomgesprekken hebben geleid tot twaalf inspirerende online artikelen. Lees ze alle twaalf op www.ggdijsselland.nl/droomgesprekken. Hier staat ook het bijbehorende onderzoeksrapport.