

Naam

11 juli 2024 | Zorg voor gezond bewegen

Geachte Naam,

De Raad voor de leefomgeving en infrastructuur (Rli), de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) en de Nederlandse Sportraad (NLsportraad) feliciteren u met uw benoeming tot (minister/staatssecretaris). We vinden het daarbij positief dat in het hoofdlijnenakkoord de volgende ambitie wordt uitgesproken: “preventie meer centraal, inclusief sport en bewegen, om de gezondheid te verbeteren, gezondheidsverschillen te verkleinen en de zorgvraag te beheersen”. Tegelijk realiseren we ons dat de uitwerking van het hoofdlijnenakkoord de komende periode veel van u vraagt, ook op dit onderwerp. Daarom geven we u - op basis van eerdere adviezen - graag een aantal inzichten mee. Uiteraard kunt u altijd een verder beroep doen op ons als adviesraden.

We laten in deze brief zien hoe de gezondheid en het welzijn van Nederlanders onder druk staan. We maken ons grote zorgen over onder andere gezondheidsverschillen, de mentale gezondheid van jongeren en de toename van eenzaamheid. Nederlanders bewegen bovendien steeds minder, terwijl weinig bewegen naar schatting zorgt voor 2,3% van de ziektelast en impact heeft op de volksgezondheid in de toekomst.^{1 2} Daar komt bij dat voorgenomen bezuinigingen de opgave om deze ontwikkelingen te stoppen kunnen vergroten. Zo hebben gemeenten het nu al moeilijk om voldoende middelen beschikbaar te stellen voor preventie, in de vorm van bewegen en ontmoeten. Wij denken als raden dat het tij is te keren door in te zetten op: 1) het creëren van een groene en beweegvriendelijke leefomgeving met ruimte voor sociale contacten; en 2) in te zetten op gelijke kansen op bewegen en gezondheid.

Gezondheid en welzijn van Nederlanders onder druk

De gezondheid en het welzijn van veel Nederlanders staan onder druk. Inmiddels heeft 50 procent van de volwassen Nederlanders overgewicht, met afname van de fysieke gezondheid als gevolg.^{3 4} Ook zijn er grote zorgen over de mentale gezondheid, met name onder jongeren.^{5 6} De sociale samenhang in de maatschappij neemt bovendien af terwijl gevoelens van eenzaamheid toenemen (van 9 procent naar 11 procent van de bevolking tussen 2019 en 2021).^{7 8} Tegelijk zien we dat Nederlanders steeds minder

DATUM
11 juli 2024

ONDERWERP
Zorg voor gezond bewegen

TELEFOON
+31 70 340 50 60 (RVS)
+31 6 2180 0302 (Rli)
+31 70 340 72 73 (NLsportraad)

E-MAIL
mail@raadrvs.nl
info@rli.nl
secretariaat@NLsportraad.nl

WEBSITE
www.raadrvs.nl
www.rli.nl
www.nederlandse-sportraad.nl

¹ RIVM, [Impactvolle determinanten: bewegen, 2021](#).

² Trimbos, [Wat zijn de effecten van bewegen op de mentale gezondheid?](#)

³ VZinfo, [Overgewicht volwassenen, 2023](#).

⁴ RIVM, [Opgaven voor volksgezondheid en zorg op weg naar 2050: Vooruitblik Volksgezondheid Toekomstverkenning 2024, 2023](#).

⁵ RVS, [Essay over bezorgd, 2018](#).

⁶ CBS, [Welzijn van jongvolwassenen, 2023](#).

⁷ Rli, ROB en RVS (2023) [Elke regio telt](#).

⁸ CBS, [Monitor brede welvaart en de sustainable development goals 2024 – hier en nu – samenleving, 2024](#).

bewegen, terwijl dat essentieel is voor de verbetering van de fysieke en mentale gezondheid van volwassenen én kinderen. Het verlaagt onder andere het risico op chronische ziekten en depressie.^{9 10 11} Ook biedt bewegen kansen om elkaar te ontmoeten en eenzaamheid tegen te gaan.¹²

Er zijn twee belangrijke maatschappelijke voorwaarden om voldoende te kunnen bewegen. Ten eerste is er ruimte nodig. Of je nu wil trainen bij een vereniging, een rondje wil wandelen, met vrienden een stuk wil fietsen of sociale contacten wil opbouwen. Er moet een fysieke plek zijn, een openbare ruimte of een specifieke voorziening, waar je op een prettige en veilige manier anderen kan ontmoeten en kan bewegen. Maar door de vele claims op de (openbare) ruimte en de toenemende stedelijke verdichting zijn die plekken er steeds minder.¹³ In de fysieke ruimte gaat het - naast sportbeoefening - ook om veilig kunnen bewegen voor en naar bijvoorbeeld werk, school of vrije tijd. Ten tweede zijn toegankelijke voorzieningen nodig. Er zijn echter sociaal-maatschappelijke drempels die, zeker voor kwetsbare groepen in de samenleving, de toegankelijkheid van sporten en bewegen in de weg staan. Zo nemen de maatschappelijke voorzieningen in de regio flink af.¹⁴ Bovendien heeft één op de zes volwassenen in Nederland te maken met dreigende of reële bestaansonzekerheid. Dat bemoeilijkt de toegang tot voorzieningen.¹⁵ Zij hebben bijvoorbeeld geen geld om te bewegen of sporten, kunnen de voorziening niet bereiken of hebben geen mensen om zich heen om dit mee te doen.

Grote verschillen tussen mensen in hun mogelijkheden om te bewegen leiden tot toename in gezondheidsverschillen. Mensen met slechte toegang tot sport en bewegen zijn vaak degenen met een slechtere gezondheid. Zowel het creëren van een beweegvriendelijke leefomgeving als gelijke kansen voor sport en bewegen staan onder druk en vragen om landelijk beleid.¹⁶

Slimme multifunctionele oplossingen om ambitie waar te maken

De hiervoor geschetste context maakt het uitdagend om, letterlijk en figuurlijk, ruimte te blijven maken voor sport en beweging. Met een praktische blik zien wij als adviesraden dat het mogelijk is samen met decentrale overheden, tot slimme multifunctionele oplossingen te komen. Daarmee kunnen de gezondheid en het welzijn van Nederlanders verbeteren. Hieronder doen wij u - mede op basis van eerdere adviezen - aanbevelingen om deze ambities waar te kunnen maken.

Aanbeveling 1: Maak werk van een groene en beweegvriendelijke leefomgeving

Een groene en beweegvriendelijke leefomgeving draagt bij aan voldoende beweging, fysieke en mentale gezondheid en welzijn onder bewoners.^{17 18} Dit kan worden bereikt door de aanwezigheid van natuur en water te vergroten en de blootstelling aan schadelijke milieufactoren te verminderen.¹⁹ Dat zorgt voor een prettige omgeving die uitnodigt om naar buiten te gaan om te bewegen en om vrienden of burens te ontmoeten. Dat geldt ook voor groepen die veel tijd in de eigen buurt doorbrengen, bijvoorbeeld ouderen en mensen met beperkte mobiliteit.²⁰ De leefomgeving draagt zo ook bij aan het

⁹ [NL sportraad, Nederland, sta op! Maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend, 2024.](#)

¹⁰ [VZinfo, Bewegen – oorzaken en gevolgen.](#)

¹¹ [Kenniscentrum sport en bewegen, Human capital model sport en bewegen – emotionele waarde.](#)

¹² [Kenniscentrum sport en bewegen, Human capital model sport en bewegen – sociale waarde.](#)

¹³ [Mulier Instituut, Aanbod traditionele sportvoorzieningen groeit niet mee met de bevolking, 2023.](#)

¹⁴ [Rli, ROB en RVS \(2023\) Elke regio telt.](#)

¹⁵ [RVS, Van overleven naar bloeien, 2024.](#)

¹⁶ [NL sportraad, Nederland, sta op! Maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend, 2024.](#)

¹⁷ [Rli, Natuurinclusief Nederland, 2022.](#)

¹⁸ [Rli, De stad als gezonde habitat, 2018.](#)

¹⁹ [Rli, De stad als gezonde habitat, 2018.](#)

²⁰ [RVS, Ruimte maken voor ontmoeting, 2022.](#)

vormen en versterken van sociale netwerken.²¹ Daarnaast draagt een groene leefomgeving bij aan andere opgaven: verkoeling tijdens hete zomers, schonere lucht in de stad, leefruimte voor planten- en diersoorten, het voorkomen van wateroverlast door regenwater op te vangen. Zo heeft zij ook een positief effect op het vestigingsklimaat en de vastgoedwaarde. Er zijn verschillende manieren om een groene en beweegvriendelijke leefomgeving te bereiken:

- Zorg in zowel stedelijk als landelijk gebied voor voldoende natuur en water waar mensen ononderbroken kunnen sporten of bewegen (de zogenoemde groen-blauwe dooradering). Mik als vuistregel op minimaal 10 procent van de ruimte en zorg bij de inrichting daarvan voor wandel- en fietspaden en andere (sport)voorzieningen.
- Zorg dat gezondheid en sociale kwaliteit beter dan nu worden meegenomen in beleidsafwegingen en ontwerpkeuzes voor de leefomgeving. Juist nu er hard gewerkt moet worden aan verduurzaming, nieuwe vormen van mobiliteit en er meer woningen moeten worden gebouwd, is ruimte maken voor ontmoeting en veilig bewegen essentieel. Denk aan veilige routes naar school voor kinderen en ouders, of de inrichting van een leefomgeving waarin ouderen of mensen met een beperking zich veilig kunnen verplaatsen.¹⁹
- Pas bij nieuwe ruimtelijke ontwikkelingen en in bestaand stedelijk gebied, de 3-30-300 regel toe: iedereen in Nederland zou drie bomen moeten kunnen zien vanuit zijn of haar woning, 30 procent boombedekking in de directe omgeving moeten hebben, en maximaal 300 meter moet overbruggen tot het dichtstbijzijnde park.
- Maak ook op bedrijventerreinen een prioriteit van voldoende groen, door daar groen-blauwe dooradering en de 3-30-300 regel toe te passen. Veel Nederlanders zijn dagelijks werkzaam op een bedrijventerrein en zorgen daar voor een groot deel van de economische activiteit in ons land. Door te vergroenen en beweegvriendelijk te maken creëren we aantrekkelijke bedrijventerreinen. Die dragen bij aan gezonde en tevreden werknemers, sociale binding tussen collega's en minder psychische klachten en ziekteverzuim.²² Bovendien ontstaan hiermee groene verbindingen tussen stad en buitengebied.

Een inspirerend voorbeeld uit de praktijk is het plan voor de ontwikkeling van de Cartesiusdriehoek in Utrecht. Daar komt een stadswijk met een ontwerp waarin een gezond en gelukkig leven voor de bewoners centraal staat, inclusief veel ruimte voor groen en beweging.²³ Een ander voorbeeld is de wijk Reeshof in Tilburg, waar volop is ingezet op een groene, toegankelijke en sociaal veilige openbare ruimte.²⁴ Verder biedt het bedrijvenpark Beverkoog in Alkmaar inspiratie. Dat werd in 2023 bekroond als het meest klimaatadaptieve en natuurinclusieve bedrijventerrein.²⁵

De uitvoering van maatregelen voor een groene en beweegvriendelijke leefomgeving ligt in de praktijk grotendeels op provinciaal en gemeentelijk niveau. Er is echter behoefte aan sturing door het Rijk en beleidsmatige en juridische borging op dit gebied. Met de recente Handreiking Groen in en om de Stad (GIOS) biedt het Rijk een eerste hulpmiddel aan provincies en gemeenten.²⁶ Bovendien staan in de begeleidende Kamerbrief van de ministers van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties en Natuur en Stikstof²⁷ goede voorstellen om voldoende groen in de leefomgeving beter te borgen op rijksniveau. Dat kan door beleidsambities op te nemen in een nieuwe Nota Ruimte en

²¹ [RVS, Ruimte maken voor ontmoeting, 2022.](#)

²² [Rli, Samen werken, 2023.](#)

²³ [Gemeente Utrecht, Cartesius: bouw stadswijk.](#)

²⁴ [Vebego, Een groener en gezonder Reeshof in Tilburg.](#)

²⁵ [PVB Nederland, De Beverkoog: groen, groener, groenst.](#)

²⁶ [Rijksoverheid, Handreiking Groen in en om de stad, 2024.](#)

²⁷ [Minister van BZK en minister van Natuur en Stikstof, Kamerbrief Voortgang Groen in en om de Stad \(GIOS\), 2024.](#)

deze nader invulling te geven in een zelfbindend nationaal programma onder de Omgevingswet. Daarnaast kunnen instructies voor medeoverheden worden opgesteld in het Besluit kwaliteit leefomgeving (Bkl), bijvoorbeeld voor de toepassing van 10 procent groen-blauwe dooradering en de 3-30-300 regel.

Aanbeveling 2: Zorg voor gelijke kansen om te kunnen bewegen

Voldoende bewegen is alleen mogelijk als dit een vast onderdeel is van de alledaagse praktijk in de woon- en leefomgeving, op school en in de kinderopvang, in de werk- en de zorgomgeving. Om dit te bereiken is een samenhangende mix noodzakelijk van ruimtelijke inrichting, toegankelijke faciliteiten in de regio en sociaal beleid gericht op mensen in kwetsbare posities. Voldoende bewegen wordt gestimuleerd en gefaciliteerd door collectieve inspanning en is daarmee niet uitsluitend een individuele keuze.²⁸ Enkele manieren om gelijke kansen voor bewegen en sporten te bevorderen zijn:

- Investeer in langjarige regionale ontwikkeling, zodat voorzieningen in de regio – ook op het vlak van sport en bewegen – op orde kunnen worden gehouden en ongewenste verschillen tussen regio's worden tegengegaan.²⁹
- Zorg voor samenhangende ondersteuning voor mensen in onzekere posities. Versimpel daarvoor bijvoorbeeld het complexe bouwwerk van financiële regelingen op allerlei levensterreinen waar mensen nu in verstrikt raken.³⁰
- Stimuleer - naast de norm van 2 lesuren bewegingsonderwijs per week³¹ - het dagelijks bewegen in het onderwijs. Dit kan onder andere door een verdergaande beweegnorm vast te leggen en daar ook op toe te zien, maar ook heel concreet door lang zitten te onderbreken met beweegbreaks tijdens de les.³²
- Zorg voor passende en *structurele* financiering. Onderzoek bijvoorbeeld hoe en met welke middelen zorgverzekeraars substantieel kunnen bijdragen aan de inzet van sport en bewegen als preventief middel, met name bij de jeugd. En geef zorgkantoren en zorgverzekeraars de ruimte om 2 procent van hun budgetten regelvrij te besteden. Daarmee kunnen zij investeren in noodzakelijke niet-patiëntgebonden kosten voor preventie, waaronder bewegen en sport.^{33 34} Ondersteun daarnaast gemeenten voldoende in hun belangrijke rol om sociale netwerken op lokaal niveau te versterken (denk aan het aan elkaar verbinden van scholen, sportverenigingen en zorgorganisaties).

Met deze aanbevelingen hopen wij bij te dragen aan de uitwerking van de ambitie uit het hoofdlijnenakkoord. Stimulerend landelijk beleid is namelijk nodig om door middel van preventie, sport en bewegen de gezondheid van Nederlanders te verbeteren, gezondheidsverschillen te verkleinen en de zorgvraag te beheersen. Onze adviesraden zijn graag tot toelichting bereid en wensen u succes bij de verdere uitwerking.

²⁸ [Nederlandse Sportraad, Nederland, Sta op! Maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend, 2024.](#)

²⁹ [Rli, RVS, Rob, Elke regio telt, 2023.](#)

³⁰ [RVS, Van overleven naar bloeien, 2024.](#)

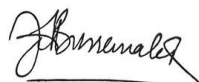
³¹ [Ministerie van OCW, Norm twee \(les\)uren bewegingsonderwijs, 2023.](#)

³² [NLsportraad, RVS, Onderwijsraad, Plezier in bewegen, 2018.](#)

³³ [NLsportraad, Van zorg naar beweging, 2023.](#)

³⁴ [RVS, Met de stroom mee, 2023.](#)

Hoogachtend,



Jet Bussemaker,
voorzitter Raad voor
Volksgesondheid &
Samenleving



Jan Jaap de Graeff,
voorzitter Raad voor de
leefomgeving en
infrastructuur



Marjolein Bolhuis-
Eijsvogel,
raadslid en tijdelijk
voorzitter Nederlandse
Sportraad