

**Marjon Bracha**

directeur van JOGG - Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst

# LEEFSTIJLTRANSITIE

*OP NAAR EEN SAMENLEVING WAARIN GEZOND KUNNEN LEVEN  
HET UITGANGSPUNT IS*

Juist nu is het van belang om niet alleen de coronacrisis maar ook de leefstijlcrisis aan te pakken. Een gezonde leefstijl maakt ons zowel fysiek als mentaal weerbaarder. Maar gezond leven is nog niet zo makkelijk in een samenleving waarin we continu worden verleid tot het maken van ongezonde keuzes. Dat moet anders vindt JOGG<sup>1</sup>. Het wordt tijd dat we serieuze stappen gaan maken in de richting van een leefstijltransitie.



<sup>1</sup> JOGG vormt samen met bijna 200 gemeenten, verschillende maatschappelijke organisaties en bedrijven een werknet. Als kartrekker van de leefstijltransitie maakt dat JOGG-werknet de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder. Want een gezonde toekomst, begint bij een gezonde jeugd. [www.jogg.nl](http://www.jogg.nl)  
<sup>2</sup> <https://pointer.kro-ncrv.nl/zo-is-jouw-eetomgeving-veranderd-in-de-afgelopen-10-jaar>

“Onze leefomgeving is de afgelopen decennia aanzienlijk veranderd,” vertelt Bachra. “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.” Onlangs nog brachten de onderzoeksjournalisten van Pointer in beeld hoe ongezond voedsel meer dan vroeger onderdeel is van ons straatbeeld<sup>2</sup>.

“Het gevolg is dat we steeds ongezonder zijn gaan leven,” gaat Bachra verder. Want ook al willen we wel gezonde keuzes maken, dat is in onze huidige leefomgeving niet zo makkelijk. Volgens JOGG ligt dáár dus ook de sleutel voor een gezonde toekomst.

### Maatschappelijke opgave

Hoewel de preventie van ziekten veroorzaakt door roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht al langer op de agenda staan (in 2018 ondertekenden bijvoorbeeld 70 organisaties het Nationaal Preventieakkoord) is dat volgens JOGG niet genoeg “Het is een hele mooie eerste stap, maar met een veel beperkte blik” stelt Bachra. “Preventie is niet alleen het domein van de zorg. Men redeneert nu te veel vanuit het voorkomen van ziekten,

maar het gaat om ‘gezond kunnen leven’. Dat maakt de rest van de maatschappij net zo verantwoordelijk.”

“Een structurele verandering krijgen we alleen voor elkaar als Rijksoverheid, gemeenten, bedrijven en maatschappelijke organisaties het bevorderen van een gezonde leefstijl meewegen bij iedere beleidskeuze die zij maken,” meent Bachra. “Gemeenten kunnen brede stoepen, speelplaatsen en voldoende fietspaden realiseren bij de inrichting van een wijk. Of bij subsidieaanvragen voor sportevenementen als voorwaarde stellen dat er gezonde voeding wordt aangeboden. Het bestuur van een school kan kiezen voor het drinken van water in de klas en meer nadruk leggen op bewegen onder schooltijd. Ook sportclubs kunnen hun rol pakken door in hun kantines een gezonder voedselaanbod aan te bieden. En voedselproducenten kunnen hun producten zelf gezonder maken.”

### Transities van levensbelang

De samenleving verander je niet in één dag, weet ook JOGG. Je hebt draagvlak nodig, ideeën, strategieën, experimenten en tijd. “Juist dat pleit ervoor om de leefstijltransitie duurzaam hoog op de agenda te krijgen,” zegt Bachra. “De leefstijltransitie verdient nét zoveel aandacht als de andere transities van energie, mobiliteit, voeding, klimaat en circulaire economie.” ◦

*“De leefstijltransitie verdient nét zoveel aandacht als die van energie, mobiliteit, voeding, klimaat en circulaire economie.”*

