

Thérèse Claassen

directeur Publieke Gezondheid / GGD Hart voor Brabant, Vice-voorzitter GGD GHOR Nederland

VAN GEZOND NAAR GELUKKIG HET VERHAAL DAT BEWEGING BRENGT

Zoeken naar het juiste doel

De vraag die mij naar Helsinki bracht was eenvoudig maar fundamenteel: waarom behoren de Finnen tot de gelukkigste mensen ter wereld, en wat kunnen wij daarvan leren? Als Directeur Publieke Gezondheid (DPG) werk ik aan de ambitie: wij maken samen gezond gewoon. Een urgent en complex doel. Maar inmiddels vraag ik mij af: richten we ons wel op het juiste doel om mensen in beweging te brengen?

Finland bood een inspirerend perspectief. Bij Sitra, het Finnish Innovation Fund, hoorden we: *"We wanted to break free from the tyranny of no alternatives."* Niet denken in beperkingen, maar in mogelijkheden. Niet focussen op risico's, maar durven dromen over wat wél kan. Een verhaal dat mensen in beweging zet, een verhaal dat uitnodigt om samen te dansen, ieder vanuit zijn eigen rol maar in één gezamenlijke richting. Dat werd voor mij de essentie van deze reis.

Het verhaal als motor van verandering

De cijfers zijn helder: we bewegen te weinig, eten en drinken te veel, middelengebruik neemt toe en steeds meer mensen kampen met mentale problemen. Ook maakt onze leefomgeving gezond gedrag niet vanzelfsprekend. De verschillen in gezonde levensjaren kunnen in Brabant oplopen tot ruim 15 jaar. Dat heeft grote gevolgen voor onze toekomst, onze arbeidsmarkt en de druk op de zorg.

We weten wát nodig is: investeren in preventie, in een leefomgeving die gezond gedrag vanzelfsprekender maakt, en in duidelijke gezondheidsdoelen. Maar kennis alleen verandert gedrag nauwelijks.

Wat ik steeds beter begrijp, is dat echte beweging niet ontstaat vanuit cijfers of spreadsheets. Verandering begint bij een verhaal dat raakt, dat mensen uitnodigt om onderdeel te worden van iets dat groter is dan henzelf.

In Finland werd duidelijk hoe krachtig die verschuiving kan zijn. Waar Singapore inzet op *“five more healthy years”*, kozen Finnen voor *“five more happy years”*.

Gezondheid is belangrijk, maar geluk vormt de kern van veerkracht, verbondenheid en welzijn. Die verschuiving – van risico's naar kansen, van schotten naar samenwerking – raakt mensen. En vraagt om lef: *“Neem jezelf mee aan tafel.”* Beleid is geen abstract model; het is menselijke beweging.

Samenwerking en Vertrouwen – Nordic Gold

Wat maakt Finland werkelijk anders? Vaak worden vertrouwen, gelijkheid en eenvoud genoemd. Die combinatie wordt ook wel *“Nordic Gold”* genoemd: een diepe, bijna vanzelfsprekende basis van vertrouwen in elkaar, in instituties en in de samenleving als geheel. Dat vertrouwen staat ook daar onder druk, maar vormt nog altijd het fundament van samenwerking.

Finland deelt een 1340 kilometer lange grens met Rusland en kent een geschiedenis van buitenlandse invloed. Het land weet hoe het is om op jezelf aangewezen te zijn. De enorme afstanden versterken dat gevoel: uiteindelijk moet je het samen doen. Dat leidt tot een cultuur van zelfredzaamheid als collectieve verantwoordelijkheid, gedragen door netwerken van mensen die op elkaar rekenen. Daaruit volgt een ander mensbeeld: communities dragen geluk en veerkracht sterker dan demografische labels ooit kunnen vangen. Zorg is in die logica geen transactie, maar een relatie – een continu gesprek.

“It's normal to need others and it's normal to care for others.” Deze gedachte normaliseert wederzijdse afhankelijkheid en maakt zorgzaamheid tot een collectieve kracht. Samenwerking vraagt daarbij ook om iets concreets: de bereidheid om informatie te delen en elkaar daadwerkelijk op te zoeken. Niet wachten tot iemand anders de eerste stap zet, maar het gesprek openen en verantwoordelijkheid nemen.

Van Idee naar Actie – Gewoon Doen

De beleidsreis naar Helsinki liet zien dat gelukkig zijn geen luxe is, maar een bewuste strategie. De gesprekken gaven richting én energie. Wie wil bouwen aan een veerkrachtige samenleving, moet durven kiezen voor geluk als beleidsdoel. Dat betekent ruimte maken voor plezier, menselijke verbinding en het onverwachte – elementen die vaak ontbreken in systemen die vooral op beheersing zijn gericht.

We willen allemaal in beweging komen, maar wachten nog te vaak op elkaar. Het is tijd die impasse te doorbreken. Dat vraagt om experimenteren, leren van wat wél werkt en oplossingen overnemen in plaats opnieuw uitvinden. Geen perfecte blauwdruk maar gewoon doen! En al doende beter worden. Zo maken we sámen gezond gewoon.

Een oproep tot beweging

Het verhaal is belangrijk, maar actie maakt het verschil. Bouw aan vertrouwen. Zet geluk centraal. Deel data. Doorbreek schotten. En bovenal: neem jezelf mee. Want uiteindelijk: it's about the people.

Laten we werken aan een samenleving waarin het normaal is om anderen nodig te hebben en voor elkaar te zorgen. Dat is geen utopie – dat is *“Nordic Gold”*. En het is binnen handbereik, als we durven bewegen. Als we de stap zetten en samen dansen! ○

*“Als wij werkelijk willen
bouwen aan een
veerkrachtige samenleving,
moeten we durven kiezen
voor geluk als beleidsdoel”*

