

Bewegen, het nieuwe normaal

In de afgelopen decennia is onze wereld fundamenteel veranderd: van vrij bewegen in de straat naar stilzitten op de bank. De welvaart is enorm toegenomen met al haar voor- en nadelen. De slogan “Mens Sana in Corpore Sano” is nog steeds een door eenieder gepercipieerde en gewaardeerde ervaring.

We zijn allemaal doordrongen van het belang een gezonde leefstijl met voldoende bewegen en sporten. Het houdt ons fit en gezond. Samen sporten en bewegen bevordert bovendien de sociale (verbinding en inspiratie) cohesie. Voor elke levensfase een programma voor een gezond en weerbaar leven. Corona heeft ons gewezen op de noodzaak van een gezonde leefstijl en een goed functionerend immuunsysteem.

Maar tussen waarnemen en actie zit een enorme kloof. Wat moeten we er aan doen?'

Door met een integraal en Rijksbreed perspectief te werken aan een vitaal en weerbaar Nederland waarin een gezonde leefstijl met bewegen en sport de norm is, waar bewuste voedingskeuzes gemaakt worden en welvaartsziekten en ouderdomsziekten zo veel mogelijk voorkomen worden.

Samen bouwen

Dat is de solide basis van het manifest 'Samen bouwen aan bewegen als het nieuwe normaal'. Het is een initiatief uit 2014 van Guus Hiddink, Louis van Gaal, Johan Crujff en Joop Alberda.

Met de komst van Covid-19 kwam er meer draagvlak voor het idee en werd het belang van preventief werken aan de mentale en fysieke weerbaarheid meer dan ooit evident. In 2020 werd een vervolg gegeven aan dit eerste initiatief met medeondertekenaars Erik Scherder; Bas van de Goor; Epke Zonderland en Sarina Wiegman.

Pandemie van Lichamelijke Inactiviteit

Sinds 2012 is er wereldwijd al sprake van een pandemie, die van Lichamelijke Inactiviteit. Een pandemie die in zijn zog overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten met zich meebrengt. Wereldwijd overlijden daar per jaar 5,3 miljoen mensen aan. Bovendien gaat bewegingsarmoede hand in hand met een verzwakt afweersysteem.

En het lukt ondanks die cijfers en waarschuwingen maar niet de mensen in beweging te krijgen en te doordringen van de noodzaak van een gezonde leefstijl. Bewegingsarmoede wordt niet aangepakt, of op de verkeerde manier. Bewegingsprogramma's zijn met name curatief. In de preventieve sfeer hebben we sinds de jaren '80 het beweegonderwijs op school en in de vrije ruimte een enorme klap toegebracht waar we nu curatief de prijs voor betalen.

Iconen uit de sportwereld en politieke steun

Covid zette een onverbiddelijk slot op heel veel beweeg- en sportactiviteiten. Het maakte op de beste manier duidelijk wat bewegen en sport kunnen bijdragen aan een gezonde vitale en weerbare samenleving. Sport representeert fysieke, mentale en sociale componenten. De bewijslast voor bewegen en haar opbrengst is overweldigend en wereldwijd geaccepteerd. De anderhalve meter samenleving dreef iedereen uit elkaar. Bovendien dreef het veel mensen weg bij dat wat zo belangrijk is in deze tijd: een vitaal lichaam en een vitale geest. Het manifest is ondertekend door de gehele sportwereld en politiek ondersteund door de motie Marijnissen. Ook de WHO accentueert het belang van bewegen binnen een 24 uren concept.

Unieke sportinfrastructuur

Bewegen moet een vast onderdeel worden van de dagelijkse routine. Daar moet je zo vroeg mogelijk mee starten. Verplichte lichamelijke oefening in het onderwijs, beginnend op de basisschool. We kennen de bezwaren: het onderwijs zit bomvol, de druk op de docenten is hoog. Maar dat is juist de ruimte voor onze unieke infrastructuur: onze unieke sportinfrastructuur.

Nederland kent rond de 24.000 actieve sportclubs en ruim 10.000 sportondernemers. Clubs met kennis en vaardigheden en die mensen graag in beweging brengen. Zorg voor professionalisering (bijproduct: sociale en fysieke veiligheid!) en breng scholen en sportclubs bij elkaar. Voeg cultuur in dezelfde orde toe en er opent zich een nieuwe ordening. Zo zorgen we ervoor dat kinderen leren bewegen. Het is het beste als zij daarnaast in de klas natuurlijk ook bewegend gaan leren!

Daarnaast zitten volwassenen, ook als gevolg van het thuiswerken, meer en meer. We moeten met elkaar invulling geven aan het vergroten van de kennis over de noodzaak van bewegen en sporten. Zowel onder

werkgevers als werknemers Hoe houden we onze beroepsbevolking 'fit for the job' en garanderen we op een duurzame manier de productiviteit? Dit kan worden opgevolgd door het creëren van een cultuur waarin dagelijks sportief bewegen laagdrempelig en toegankelijk is. Ook daar kunnen clubs en ondernemers een belangrijke rol in spelen!

Bewegen en sport als verbindende factor

Onze samenleving dreigt uit elkaar te vallen. Zwart-wit gezien staat rijk tegenover arm, fit tegenover niet fit, hoger tegenover lager opgeleid. Bewegen in welke vorm dan ook kan en moet een verbindende factor gaan worden. Onze collectieve opdracht is ook een bijdrage leveren aan de "boel bij elkaar houden".

Niet terug naar af

Nu Covid langzaam ons land uit wordt gedreven door het vaccinatieprogramma en de coronamaatregelen bestaat de angst dat het 'covid-normaal' blijft hangen. Minimaal 5-8 kilo erbij individueel, een voorbode voor toekomstig onderliggend lijden. In Nederland is 52 procent van de volwassenen in 2020/2021 minder gaan sporten of zelfs gestopt als gevolg van de Covid-crisis. Bij kinderen is dat zelfs 62 procent. Dat kan en mag niet het nieuwe normaal worden. Gedragsveranderingen zijn de moeilijkste processen en dat betekent dat we ambitie en een visionair beleid nodig hebben om onze samenleving naar het nieuwe standaard te leiden. Een visie die tot uiting kan komen in een ministerie dat optreedt als verbindende factor.

Ministerie van Rijksvitaliteit

Een ministerie van Rijksvitaliteit. Boven politiek en analoog aan Rijkswaterstaat. Een ministerie dat werkt aan het verhogen van de dijken indien de gezondheid wordt bedreigd. Zoals het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat dijken bouwt tegen het dreigende water. Eén ministerie dat de zuilen van Sport en Gezondheid, Onderwijs, Economie, Werkgelegenheid en Zorg kan verenigen en de discussie aanvoert om tot integrale oplossingen te komen. Geen bijdrage van 25mio als zoethoudertje terwijl Minister van Rijn opdracht gaf tot een iconische maatregel. Dit kabinet ontkent de Coronacrisis; weigert een visie te ontwikkelen en leert niets van haar eigen geschiedenis en blijft hangen in de fout van Descartes: "ik DENK dus ik ben". Wij eisen een integraal en Rijksbreed perspectief om te werken aan een vitaal en weerbaar Nederland, dat duurzaam bewegen in de Nederlandse maatschappij verankerd.

Inmiddels is duidelijk dat een integrale oplossing de enige weg uit deze paralyse zal zijn. De verenigingsstructuur kan lokaal het onderwijs ontlasten en op termijn door een verhoogde vitaliteit de zorg "ontzorgen". En nog een stap verder: LTO Nederland en de supermarkten zorgen voor een goed ontbijt en een goede lunch voor basisschoolkinderen. Het is een cliché, maar jong geleerd is nog steeds oud gedaan. Een goede start is belangrijk, wat je er vroeg in stopt blijft bij je. Ook dat hoort bij een integraal gezondheidsbeleid. In alle levensfasen een gepast programma gestuurd door een overheid met visie en lef.

Laten we met Nederland ernaar streven als een blue zone op de kaart te komen te staan. Het manifest heeft niets te maken met topprestaties of competitie. Het heeft alles te maken met weerbaarheid en vitaliteit. Bewegen en een gezonde leefstijl is een goedkoop, preventief medicijn wat we verder gaan professionaliseren zoals je curatieve zorg professionaliseert. Bewegen is gezond voor lichaam en geest. En professionalisering is de sleutel voor een basis voor een betere bijdrage van bewegen en sport aan een vitaal en verbonden Nederland: fysiek; mentaal en sociaal in een professionele veilige omgeving. De toekenning van 25mio aan sport (en 60 mio preventie) is een onderschatting van de waarde van bewegen en een belediging aan het adres van de Nederlander. Bewegen en sport is niet een door vrijwilligers gedreven activiteit na 17.00 uur maar een uniek professioneel aangestuurd gezondheidsapparaat. Een Urgenda oplossing moeten we dan ook niet willen uitsluiten.