**Praktijkvoorbeelden**

Om het narratief van de Federatie voor Gezondheid te laten leven, verzamelen we voorbeelden uit de praktijk waarin gezondheid écht centraal staat. Niet als zorg of preventie, maar als vanzelfsprekend vertrekpunt van samenleven.

Deze voorbeelden helpen om grip te krijgen op wat we bedoelen met een gezondheidsgerichte samenleving. Ze laten zien dat de shift van ‘ziekte voorkomen’ naar ‘gezond leven mogelijk maken’ al op veel plekken vorm krijgt. Bovendien maken deze voorbeelden de beweging concreet.

Door deze praktijkvoorbeelden te delen, inspireren we elkaar én maken we duidelijk hoe het gezamenlijke narratief in diverse contexten kan worden ingevuld en toegepast. Zo geven we het nieuwe kabinet aanknopingspunten voor toekomstig gezondheidsbeleid. Lees op de volgende pagina’s de eerste vier voorbeelden.

Gebruik het onderstaande format om je eigen voorbeeld in te sturen bij [Marit Wiersma](mailto:m.wiersma@federatievoorgezondheid.nl?subject=Praktijkvoorbeeld%20narratief). Zo bouwen we samen aan een rijk palet van verhalen die laten zien wat er al kan, en wat er nog nodig is.

**FORMAT**

**1. Titel van het initiatief**  
**2. Link / bron**  
**3. Korte beschrijving**  
Wat gebeurt er concreet, wat is er vernieuwend?

**4. Wat is de gezondheidsmindset?**  
→ Gaat dit initiatief verder dan preventie? Hoe wordt gezondheid zélf als vertrekpunt genomen?  
→ Hoe komt de shift naar een "gezondheidsgerichte samenleving" hierin tot uiting?

**5. Welke sectoren/partners zijn betrokken?**  
→ Laat samenwerking zien (publiek/privaat/sociaal/burger)

**6. Hoe inspireert dit andere leden?**  
→ Wat kunnen anderen hiervan leren of overnemen, eventueel op eigen terrein?

**7. Optioneel: Quote of motto**  
→ Een citaat, slogan of inzicht dat de impact mooi vangt

**1. Voorzorgcirkels**

**Link**: [NLZVE – Voorzorgcirkels](https://eenvandaag.avrotros.nl/videos/hoe-voorzorgcirkels-mantelzorgers-ontlasten-door-ouderen-elkaar-te-laten-helpen-154667)

**Beschrijving**  
Voorzorgcirkels zijn netwerken van ongeveer 10 tot 15 ouderen (of adressen) in de buurt, die elkaar op verschillende manieren ondersteunen. Ze ontstaan uit de bewoners zelf, en worden ondersteund door Nederland Zorgt Voor Elkaar (NLZVE). Deze organisatie heeft mensen in dienst die bewoners en initiatiefnemers helpen bij het starten van een voorzorgcirkel, paraat staan voor vragen, en webinars en trainingen organiseren om mensen op weg te helpen.

Ouderen in een voorzorgcirkel spreken met elkaar af dat ze voor elkaar klaarstaan en stemmen af hoe ze elkaar kunnen helpen. Dat helpen kan van alles betekenen: iemand ergens naartoe rijden, een lampje indraaien, even helpen in de tuin, een keertje voor iemand koken of gewoon gezellig een kopje koffie drinken. ‘Zorg’ betekent in dit woord dus ‘omkijken naar elkaar’, niet professionele zorg. Wel kunnen er vrijwilligers betrokken zijn bij een voorzorgcirkel, die benaderbaar zijn voor complexe vragen en korte lijnen hebben naar professionals.

**Gezondheidsmindset**  
Traditionele rollen van ‘helper’ en ‘ontvanger’ vervagen. Hier helpen mensen elkaar over en weer en zorgen ze, indien nodig, voor elkaar. Ook wordt zorg hierin gezien als meer dan alleen helpen bij ziekte. Het gaat om zorgzaamheid, ondersteuning, hulp, gezelligheid en het tegengaan van eenzaamheid.

**Betrokken sectoren**  
Burgers, vrijwilligers, professionele zorg.

**Inspiratie voor leden**  
Voorzorgcirkels laten zien hoe je vanuit buurtniveau kunt bouwen aan wederkerigheid en sociale gezondheid. Door zorg niet te organiseren rond ziekte, maar rond verbinding en wederzijdse ondersteuning, ontstaat een duurzaam en inclusief netwerk dat bijdraagt aan welzijn én voorkomt dat mensen vereenzamen of overbelast raken.

Het voorbeeld laat ook zien dat je zulke initiatieven niet top-down hoeft te organiseren: door ondersteuning te bieden in de vorm van trainingen, webinars en praktische begeleiding, help je mensen om zélf iets op te bouwen in hun buurt.

**Quote**  
Voorzorgcirkels in Deventer:  
 “Inmiddels zijn er voorzorgcirkels in nog vijf andere flats gestart. De ervaringen zijn positief: de onderlinge verbinding in de flat is gegroeid. Eenzame mensen zijn niet meer eenzaam, mensen zijn vrolijker en kijken meer naar elkaar om.”

**2. Gezonde keuzes rond scholen**

**Link**: [JOGG Overbetuwe & Jumbo](https://jogg-academy.nl/overbetuwe-pakt-met-supermarkt-jumbo-ongezonde-eetgewoontes-rondom-scholen-aan)

**Beschrijving**  
JOGG werkte samen met de gemeente Overbetuwe werkte samen en een lokale Jumbo om de verleiding van ongezonde voeding rond scholen te beperken en gezonde keuzes aantrekkelijker te maken. Bijvoorbeeld door gezonde combi-deals, zoals yoghurt met fruit, aan te bieden. Niet alle combi’s werkten, maar door flexibel te zijn ontdekten ze wat werkte voor de doelgroep.

De cijfers toonden aan dat de verkoop van gezondere opties steeg, terwijl de verkoop van frikandelbroodjes daalde. De omzet van de Jumbo bleef gelijk. Ook andere klanten waren enthousiast over de gezondere opties.

**Gezondheidsmindset**  
Dit initiatief draait niet om voorlichting of het corrigeren van gedrag, maar maakt de gezonde keuze de natuurlijke keuze in de leefomgeving van jongeren. Geen zorg of preventie, maar vormgeving van een gezonde werkelijkheid.

**Betrokken sectoren**  
Gemeente, supermarkt, onderwijs, jongerenwerk.

**Inspiratie voor leden**  
Door lokaal samen te werken kun je de omgeving zo vormgeven dat mensen gezondere keuzes maken.

**3. PLUK, de gids naar gezondheid**

**Link**: [PLUK](https://www.allesisgezondheid.nl/knowledgebase/pluk-jouw-geboorterecht-op-gezondheid/)

**Beschrijving**  
Alles is Gezondheid, iPH en HANNN hebben samengewerkt aan PLUK: een gids naar gezondheid. Via de vragenlijst kun je ontdekken wat je wil veranderen en welke vervolgstappen je kunt zetten. Je kunt ook meedoen aan challenges waarmee je beloond wordt voor gezonde producten of diensten.

**Gezondheidsmindset**  
PLUK heeft als uitgangspunt dat gezondheid meer is dan alleen niet ziek zijn. Het gaat ook om mee kunnen doen, sociale contacten hebben, en om kunnen gaan met tegenslagen. Het is dus gebaseerd op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

**Betrokken sectoren**

Publieke gezondheid, preventie en leefstijl, positieve gezondheid en regionale samenwerkingsnetwerken in zorg en welzijn.

**Inspiratie voor leden**  
PLUK is een goed voorbeeld van hoe je mensen op een positieve, laagdrempelige manier in beweging brengt richting gezondheid, zonder te sturen op wat ‘gezond gedrag’ zou moeten zijn. Het sluit aan bij wat mensen zelf willen en laat zien hoe je gezondheid tastbaar kunt maken.

**Quote**  
*"* *PLUK als een persoonlijke gids, die mij helpt de gezonde keuze te maken, voor een gezonder en fijner leven. En hoe je dat vervolgens doet is voor iedereen verschillend. Dat hangt af van je eigen vraag, dat hangt af waar jij zelf behoefte aan hebt."*

**4. Gezondheid op de werkvloer**

**Link**: [JOGG – Fit for the job](https://jogg-academy.nl/gezondheid-op-de-werkvloer-naar-een-hoger-niveau)

**Beschrijving**  
JOGG werkt samen met verschillende leerbedrijven om bewustzijn over gezondheid en welzijn op de werkvloer te versterken. Dit doen ze door de Toolkit ‘Fit for the job’ aan te bieden. Deze is gevuld met praatkaarten, richtlijnen voor een gezonde werkomgeving en nudges die aanzetten tot gezond gedrag.

**Gezondheidsmindset**  
Gezondheid wordt niet gepresenteerd als 'gezond gedrag' of preventie, maar als integraal onderdeel van werkcultuur, bedrijfsleven en werkgeverschap.

**Betrokken sectoren**  
Werkgevers, leerbedrijven, onderwijsinstellingen, jongeren(werk).

**Inspiratie voor leden**  
Dit voorbeeld toont hoe je organisaties kunt ondersteunen om gezondheid vanzelfsprekend te maken op de werkvloer. Niet als extra taak, maar als onderdeel van een gezonde werkomgeving. Door een praktisch hulpmiddel te bieden dat het gesprek over gezondheid vergemakkelijkt en samenhang brengt, ontstaat ruimte voor duurzame gedragsverandering en werkplezier, zonder dat het extra tijd kost.

**Quote**  
*"Ik dacht dat Fit for the job meer werk voor me zou betekenen, terwijl het begeleiden van stagiaires en studenten ook al best intensief is. Alleen het heeft me juist veel gebracht, omdat het een ondersteunend hulpmiddel is voor een gesprek, het je helpt om wat humor in te brengen en je hiermee op een andere manier naar iets kunt gaan kijken. Dus het heeft me alleen maar geholpen."*