



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nederland Beweegt

*Samen gezond, fit en
veerkrachtig*



Inhoud

1	Inleiding	3
2	Waarom we (meer) bewegen in Nederland stimuleren	4
3	Actielijnen 2022-2025	8
4	Uitvoering en financiën	16
5	Monitoring	18



1 Inleiding

Een goede gezondheid gaat iedereen aan. Leefstijl en leefomgeving zijn belangrijke factoren die onze gezondheid beïnvloeden. Bewegen vormt een essentieel onderdeel van een gezonde leefstijl en is van groot belang voor ons fysieke en mentale welzijn. Zo is voldoende bewegen belangrijk omdat het invloed heeft op het gewicht, een verbeterde motoriek, de ontwikkeling van de hersenen, het versterken van mentaal welbevinden, een verbeterde stressregulatie en het tegengaan van chronische ziektes, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht. Daarom is het van groot belang dat we ons als Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport inzetten om bewegen in het dagelijks leven van mensen te stimuleren.

Of mensen (voldoende) bewegen is van veel factoren afhankelijk. De redenen waarom mensen niet of te weinig bewegen, lopen zeer uiteen. Sommige mensen ervaren belemmeringen om te bewegen bijvoorbeeld door chronische ziekten of andere problemen, anderen zijn niet (intrinsiek) gemotiveerd om te bewegen en weer anderen bewegen niet omdat de leefomgeving waarin ze wonen niet uitnodigt tot bewegen. De inrichting en vormgeving van de leefomgeving heeft een belangrijke invloed op zowel de gezondheid als leefstijl van de Nederlandse bevolking. Het bepaalt mede in hoeverre mensen worden uitgenodigd om te bewegen of elkaar te ontmoeten. Daarbij is een groot deel van het gedrag van mensen onbewust en wordt het gestuurd door bijvoorbeeld cultuur en sociale normen.

We zien dat verschillende groepen in de samenleving achterblijven in beweeggedrag, dit terwijl juist deze groepen veel baat hebben bij meer bewegen. Deze groepen wonen bovendien vaker in wijken of buurten die niet uitnodigen tot bewegen. De verschillende factoren die aan beweeggedrag ten grondslag liggen, leiden ertoe dat er geen pasklare oplossing is voor iedereen. Daarbij hebben we als Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport lang niet overal (direct) invloed op.

Vanuit het Nationaal Preventie Akkoord (NPA) en het coalitieakkoord is de ambitie geformuleerd dat 75% van de Nederlanders in 2040 aan de beweegrichtlijnen voldoet. Tegelijkertijd is er focus nodig en dienen we keuzes te maken voor deze kabinetsperiode. Met dit actieplan nemen we daarom gezondheidswinst door meer bewegen als uitgangspunt. Dit betekent dat we de ambitie van 75% als stip op de horizon zien, maar dat we primair inzetten op mensen waarbij gezondheidswinst door middel van bewegen het grootst is.

Het stimuleren van bewegen is een complex probleem dat continue aandacht moet krijgen in beleid en waarbij een lange termijn aanpak nodig is. Deze aanpak gaan we de komende jaren ontwikkelen. In deze periode zetten we de eerste stappen hierin door het bevorderen van een gezonde leefomgeving, het vergroten van het bewustzijn van de positieve effecten van bewegen, het positief beïnvloeden van de houding van mensen ten aanzien van bewegen en hun gezondheid, het agenderen van bewegen, en het stimuleren van initiatieven om meer mensen meer te laten bewegen. Hiermee zetten we een eerste stap om meer Nederlanders in beweging te krijgen en leggen we de basis om na deze periode volgende stappen te kunnen zetten.



2 Waarom we (meer) bewegen in Nederland stimuleren

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

De Gezondheidsraad heeft in 2017 op basis van wetenschappelijk onderzoek de beweegrichtlijnen opgesteld¹. De beweegrichtlijnen geven een advies van hoeveel en welk type lichaamsbeweging nodig is voor een goede gezondheid van jong tot oud, zie de adviezen in figuur 1.

Figuur 1 De beweegrichtlijnen (Kenniscentrum Sport & Bewegen)



Volgens deze richtlijnen bewoog in 2022 nog niet de helft van de Nederlanders van vier jaar en ouder voldoende. Daarnaast brengen Nederlanders van 4 jaar en ouder dagelijks gemiddeld 9 uur zittend door². Onderzoek van het RIVM³ laat bovendien zien dat, bij gelijkblijvend beleid, Nederlanders in de toekomst niet meer zullen bewegen dan nu. Bovendien zijn er tussen groepen in de samenleving zijn grote verschillen te zien in beweeggedrag.

¹ Gezondheidsraad. (2017). Beweegrichtlijnen 2017. Gezondheidsraad.

² CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête / leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2014-202).

³ Van Giessen et al. 2022. Bilthoven, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2022. DOI 10.21945/RIVM-2021-0201.

De Gezondheidsraad benadrukt dat elke beweging bijdraagt aan de gezondheid. Meer beweging is dus beter voor de gezondheid. Daarbij concludeert de Gezondheidsraad dat de gezondheidswinst het grootst is voor mensen die van inactief naar een beetje bewegen gaan (zie figuur 2). Deze conclusie wordt internationaal ook ondersteund door de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): 'Every move counts!'⁴

Maar de positieve effecten van bewegen zijn breder dan een betere fysieke en mentale gezondheid. Zo heeft bewegen ook een positieve invloed op sociale waarden (zoals het versterken van sociale netwerken), intellectuele waarden (zoals een verhoogd cognitief vermogen, mentale flexibiliteit, verstrekt geheugen, concentratievermogen en vertraagde cognitieve achteruitgang), financiële waarden (denk aan verhoogde arbeidsproductiviteit)⁵ en op bijvoorbeeld klimaat, duurzaamheid en luchtkwaliteit door actieve mobiliteit (zoals verplaatsingen te voet of met de fiets).

Breng beweging in de dag!

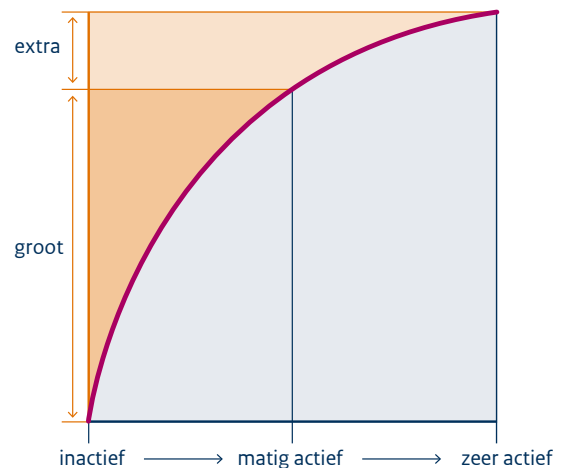
De positieve effecten van bewegen maken dat we ons als ministerie van VWS inzetten om binnen het brede preventiebeleid, bewegen in het dagelijks leven van de Nederlandse bevolking te stimuleren. Er zijn drie aangrijpingspunten om meer mensen in beweging te krijgen en daarmee dagelijks bewegen te stimuleren:

- Het aanpassen van de fysieke (en sociale) leefomgeving om bewegen vanzelfsprekend, eenvoudig en aantrekkelijk te maken (denk aan veilige en toegankelijke wandel- en fietspaden en groene ruimte om te bewegen);
- Het integreren van bewegen in het dagelijks leven / dagelijkse structuren (denk aan actieve mobiliteit of bewegen tijdens werk of school);
- Het stimuleren van het aantal beweegmomenten (denk aan sportief bewegen bij een lokale wandelgroep en buitenspelen).

Sport kan een bijdrage leveren aan het stimuleren van het aantal beweegmomenten van Nederlanders. Zo kan de sportsector bijdragen aan het aantal beweegmomenten door het sportaanbod op orde te hebben, aan te passen naar specifieke doelgroepen en door sportuitval te voorkomen. Hier zetten we op in via het Sportakkoord II⁶. Het stimuleren van bewegen is echter breder dan sport. Sport is namelijk niet voor alle Nederlanders een panacee om gezonder te leven. Voor de groep die niet gelijk tot sporten wordt uitgenodigd, is het juist cruciaal om meer bewegen te verweven in hun dagelijkse leven.

Figuur 2 Gezondheidswinst van bewegen

Gezondheidsvoordeel



⁴ World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO.

⁵ Alles over Sport. (2021). Effecten van sporten en bewegen in het Human Capital Model. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/effecten-van-sporten-en-bewegen-in-het-human-capital-model/>

⁶ <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/12/14/hoofdpijnen-sportakkoord-ii>.

Focus

Het plan 'Nederland Beweegt' focust op het creëren van de juiste voorwaarden om bewegen gedurende de dag te stimuleren (o.a. via een gezonde leefomgeving) en op het in beweging krijgen van Nederlanders zelf. Hierbij is de te behalen gezondheidswinst het primaire uitgangspunt. Mensen die nu niet of weinig bewegen, zullen ook met extra aandacht niet (snel) gaan voldoen aan de beweegrichtlijnen. Niettemin geldt dat juist voor deze mensen de stap naar meer bewegen de meeste gezondheidswinst oplevert, en dat is precies wat we willen bereiken met het stimuleren van bewegen. Door de aandacht op deze groep(en) te leggen, kunnen we een bijdrage leveren aan het verkleinen van de gezondheidsachterstanden. De volgende groepen blijven achter in beweeggedrag:

- Jongsten 0-4 jaar
- Jongeren 12 t/m 17 jaar
- Nederlanders met een laag opleidings- of inkomensniveau
- Nederlanders met een chronische aandoening⁷
- Nederlanders met een beperking⁸
- Ouderen (65 jaar en ouder)

Ook binnen deze doelgroepen bestaat grote differentiatie in beweeggedrag. We hebben het RIVM dan ook gevraagd om een nader overzicht te geven van de beschikbare informatie over dit beweeggedrag. Zo zijn er binnen deze doelgroepen mensen die niet of nauwelijks bewegen en die bijna of juist wel aan de beweegrichtlijnen voldoen. Het stimuleren van bewegen zorgt er dus niet per definitie voor dat hele doelgroepen gaan voldoen aan de beweegrichtlijnen. Het heeft echter wel positieve effecten op de gezondheid en bredere sociale effecten. Daarom richt 'Nederland Beweegt' zich niet uitsluitend op de ambitie 75% van de Nederlanders te laten voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Door alleen naar de beweegrichtlijnen te kijken, zouden we beweeggedrag van mensen die meer zijn gaan bewegen maar (nog) niet aan de beweegrichtlijnen voldoen niet in beeld hebben, terwijl dit wel positieve effecten op de gezondheid en het welzijn van de Nederlandse bevolking heeft.



⁷ We beginnen met de aandoeningen waar bewegen een grote impact op heeft: diabetes, hart- en vaatziekten en overgewicht.

⁸ Op deze doelgroep wordt ingezet via het Sportakkoord II.



Inzet en rol overheid bij bewegen

Vanuit onze rol als Rijksoverheid en ministerie van VWS vinden we het belangrijk dat de randvoorwaarden optimaal zijn om in de leefomgeving te kunnen bewegen. Daarentegen hebben we als overheid een beperkte directe invloed op het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking.

Bij het creëren van de juiste randvoorwaarden baseren we ons op wat uit internationaal onderzoek effectief blijkt om via beleid beweeggedrag te stimuleren, zijnde: het stimuleren van bewegen in de school-, werk, en zorgomgeving, het stimuleren van mogelijkheden tot bewegen in de ruimtelijke ordening en het bevorderen van actieve mobiliteit. Daarnaast is het van belang om aandacht en bewustwording te vergroten en om beweegaanbod (in de vrije tijd) te stimuleren⁹.

We zetten de komende tijd dan ook in op het creëren van de juiste randvoorwaarden en op het vergroten van het bewustzijn van de positieve effecten van bewegen in de samenleving. Dit kunnen we als ministerie van VWS niet alleen, de samenleving moet duurzaam veranderen om bewegen in het dagelijks leven te stimuleren. Zo is de inrichting van de fysieke leefomgeving bepalend voor het beweeggedrag van Nederlanders¹⁰. Gemeenten en provincies hebben een belangrijke rol bij het inrichten van de leefomgeving. En ook departementen als BZK, LNV en IenW hebben met hun beleid grote invloed op de fysieke leefomgeving. Daarom werken we als VWS ook samen met deze departementen en lokale overheden om stappen te zetten richting een gezonde, beweegvriendelijke leefomgeving. Daarnaast werken we samen met andere departementen, bijvoorbeeld om bewegen op het werk of op school te stimuleren.

Het is essentieel dat we als ministerie van VWS samenwerken met maatschappelijke organisaties die zich richten op het in beweging brengen van (doel)groepen. Door deze aan elkaar te verbinden en obstakels weg te halen kunnen we meer Nederlanders helpen om in beweging te komen. Hiertoe is in 2022 de Beweegalliantie opgezet (zie hoofdstuk 3).

We beseffen dat het stimuleren van bewegen een complexe opgave en een proces van de lange adem is. Met Nederland beweegt krijgen we meer inzicht in factoren die beweeggedrag beïnvloeden en zetten we eerste stappen richting het vergroten van het beweeggedrag van (groepen) Nederlanders in een gezonde beweegvriendelijke leefomgeving.

⁹ International Society for Physical Activity and Health (2021), ISPAH's Eight investments that work for Physical Activity, infographic, British Journal of Sports Medicine, 55(13), 759-760

¹⁰ Mulier Instituut. (2020). Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving.

3 Actielijnen 2022-2025

De inzet van Nederland Beweegt in deze kabinetsperiode is erop gericht om bewegen breed op de agenda te krijgen, initiatieven te stimuleren om mensen in beweging te krijgen en in te zetten op een gezonde, beweegvriendelijke leefomgeving. Daarbij richten we ons (zoals in hoofdstuk 2 beschreven) op groepen waar de te behalen gezondheidswinst het grootst is.

Met dit plan leggen wij als ministerie van VWS een basis voor het in beweging krijgen van meer Nederlanders. Wij kiezen daarbij voor de volgende drie actielijnen welke ten doel hebben om dagelijks bewegen van Nederlanders te stimuleren:

1. Het vergroten van aandacht en bewustwording voor het belang van bewegen en een beweegvriendelijke leefomgeving
2. Het creëren van meer maatschappelijk initiatief voor bewegen via de Beweegalliantie
3. Het vergroten van de inzet op een lokale/regionale aanpak van bewegen

Deze actielijnen staan niet op zichzelf, maar grijpen op elkaar in en versterken elkaar.

Actielijn 1: Het vergroten van aandacht en bewustwording voor het belang van bewegen en een beweegvriendelijke leefomgeving

Meer bewegen door de dag heen vraagt om een duurzame verandering van gedrag en samenleving. Een eerste stap hierin is om de aandacht en bewustwording van het belang van bewegen te vergroten. Via deze actielijn agenderen wij als ministerie van VWS het belang en de positieve effecten van bewegen op de gezondheid bij andere beleidsdomeinen, relevante maatschappelijke partijen en professionals en het bredere publiek.

Hoewel bewegen al enige tijd onderdeel vormt van het preventiebeleid, is er lange tijd minder aandacht geweest voor de positieve gezondheidseffecten van bewegen in het dagelijks leven. De discussie hierover is enkele jaren geleden aangezwengeld door een aantal voorvechters vanuit het sport- en gezondheidsdomein¹¹ en mede door COVID-19 is het belang van bewegen voor de gezondheid weer meer in het daglicht komen staan.

Nog altijd zijn te weinig professionals en Nederlanders zich bewust van de positieve effecten van bewegen op de gezondheid. Hiervoor is meer aandacht en bewustwording nodig.

Wat gaan we hiervoor doen?

1.1 Agendering bij relevante partners en breder publiek

a. Bewegen in beleid

Het stimuleren van bewegen in het dagelijks leven grijpt aan op verschillende omgevingen, zoals bewegen in de school-, werk, en zorgomgeving, mogelijkheden tot bewegen in de ruimtelijke ordening en actieve mobiliteit. Het integreren van bewegen in het dagelijks leven van mensen raakt daarmee een breed palet aan beleidsdomeinen. Deze beleidsterreinen liggen grotendeels buiten de directe invloedssfeer van het ministerie van VWS, waardoor een brede aanpak een essentieel onderdeel is van een succesvolle aanpak. We moeten daarom bewegen breed op de agenda zetten door aansluiting te zoeken bij andere beleidsterreinen en andere departementen.

We zoeken dan ook actief naar mogelijkheden om binnen VWS en met andere departementen en partijen samen te werken. Met dit proces zijn we al gestart. In zowel VWS-beleid (het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), het Preventieakkoord (NPA), het Integraal Zorgakkoord, Sportakkoord II en het WOZO-akkoord, Een tegen Eenzaamheid, Aanpak Mentale gezondheid van ons allemaal) als in interdepartementale beleidsontwikkelingen (bijvoorbeeld samenwerking met IenW op het gebied van fiets- en loopstimulering en het thema Gezond en groen leven in de stad uit actielijn 2 van Mooi Nederland van BZK) heeft bewegen een plek gekregen¹².

¹¹ Ingezonden brief "Bewegen het nieuwe normaal", dhr. Alberda c.s. aan de Minister van VWS, 22 mei 2020.

¹² Zie onder andere Brief regering - staatssecretaris van Infrastructuur en Waterstaat, V.L.W.A. Heijnen – 22 november 2022
Antwoorden op vragen commissie over het Nationaal Toekomstbeeld Fiets en Fietsambitie 2022-2025 (Kamerstuk 31305-362) - 31305-373.



Het agenderen van bewegen en actief naar mogelijkheden zoeken om bewegen in beleid en beleidskeuzes van zowel VWS beleid als andere beleidsterreinen in te bedden, vergt de komende jaren continue aandacht en inzet. Uiteindelijk moet onze inzet ertoe leiden dat waar relevant in beleidsvorming het belang van bewegen op het netvlies staat en bewegen meegenomen wordt in de beleidsafwegingen. Daarbij hebben we oog voor de vele opgaven die in beleid moeten worden gerealiseerd, zoals deze bijvoorbeeld tot uitdrukking komen in de grote druk op de ruimte.

Beweegvriendelijke steden en regio's

In het programma 'Mooi Nederland' van het ministerie van BZK staat ruimtelijke kwaliteit centraal bij het ordenen van de ruimte. Het programma werkt aan concrete toekomst- en handelingsperspectieven om Nederland mooi, functioneel, robuust en duurzaam te houden. In actielijn 2 worden concrete inrichtingsoplossingen ontwikkeld voor complexe thema's die op gebiedsniveau vaak spelen voor de ruimtelijke ordening van ons land en ook worden nieuwe concepten voor de inrichting van gebieden ontwikkeld. Eén van deze perspectieven is 'Leefbare steden en regio's'. Binnen dit perspectief participeren we in de alliantie van partners en agenderen we binnen het thema 'Groen en gezond leven in de stad' ruimte voor bewegen en buitenspelen in het bebouwd gebied en in verbinding met het buitengebied. Deze inzichten worden ook meegenomen bij de uitwerking van de thema's Naoorlogse woonwijken en Hoogstedelijke knooppunten, die ook onderdeel zijn van 'Leefbare steden en regio's'.

Bewegen in het Sportakkoord

Sportief bewegen is een belangrijk onderdeel van het reeds gelanceerde Sportakkoord II. Een voorbeeld is de ambitie om buitenspelen bij kinderen te stimuleren door de openbare ruimte uitnodigend, inspirerend en beweegvriendelijk in te richten.

b. Publiekscampagne

In 2022 heeft de leefstijlcampagne “Fit op jouw manier” gedraaid. Het doel van de campagne was om mensen op een laagdrempelige manier concreet handelingsperspectief te bieden en ze op een positieve manier te motiveren en inspireren om in kleine stapjes hun gedrag te veranderen. De primaire focus was gericht op volwassenen met overgewicht. Evaluatie van deze campagne laat zien dat deze een positief effect had op het vergroten van het bewustzijn van een gezonde leefstijl en op de intentie om gedrag te veranderen met behulp van de gegeven tips¹³.

Hoewel publiekscampagnes op zichzelf staand beperkt invloed hebben op het gedrag van mensen, kan een publiekscampagne ondersteunend werken in een brede aanpak van gezondheidsbevordering, zoals Nederland beweegt. Daarmee kan het bijdragen aan het vergroten van de betrokkenheid van de Nederlandse bevolking in activiteiten en gedrag¹⁴. Daarom geven we in 2023 een vervolg aan deze campagne, waarbij we de ervaringen en lessen uit het onderzoek naar de campagne meenemen om deze nog gericht in te zetten.

In 2024 kijken we naar een passend vervolg. Daarbij beogen we de publieksinzet te richten op Nederlanders waar de grootste gezondheidswinst te behalen is (dus de doelgroepen van Nederland Beweegt). Hierbij nemen wij voorbeelden en inspiratie uit eerdere publiekscampagnes mee, ook buiten Nederland zoals de Engelse publiekscampagne ‘This girl can’¹⁵. Doelstelling blijft om deze publieksinzet ondersteunend te laten zijn aan de inzet in de actielijnen.

c. Bewegcongres

We organiseren een eerste Bewegcongres in het najaar van 2023. Het doel van het congres is om meer aandacht, besef en urgentie te genereren voor bewegen, goede voorbeelden en kennis te verspreiden en om initiatieven en professionals te verbinden. Het congres wordt in samenwerking met de Bewegalliantie georganiseerd en is bedoeld voor maatschappelijke organisaties en professionals die bewegen stimuleren, het ministerie van VWS, andere departementen, lokale overheden en professionals uit de wetenschap en het beleid. Na het eerste congres bezien we de mogelijkheden en behoeften tot een jaarlijks bewegcongres om zo terugkerende aandacht voor bewegen te bewerkstelligen.

1.2 Beschikbaarheid en bekendheid van kennis en onderzoek over bewegen

Er is voldoende onderzoek dat aantoont dat bewegen in den brede positieve gezondheidseffecten heeft. RIVM en Kenniscentrum Sport & Bewegen hebben hier veel cijfers en kennis over beschikbaar. We weten echter niet of deze positieve gezondheidseffecten bij (voldoende) Nederlanders bekend zijn. We gaan (kortlopende) onderzoeken uitzetten, zoals het Trimbos Instituut eerder deed over de schadelijke effecten van alcoholgebruik¹⁶, om zo inzicht te krijgen in de bewustwording en perceptie van de effecten van bewegen onder Nederlanders. Hierbij houden we rekening met de doelgroepen die achterblijven in beweeggedrag.

Meer bewegen in het dagelijks leven is, zoals eerder aangegeven, een gedragsveranderingsvraagstuk. Daarom is het niet alleen van belang om meer kennis te ontwikkelen en te verspreiden over de effecten van bewegen, maar ook over hoe we beweeggedrag kunnen stimuleren bij eerdergenoemde doelgroepen. Hiervoor is meer inzicht nodig in de competenties, drijfveren en weerstanden om (niet) te bewegen. En in hoe dit vertaald kan worden richting beleid en professionals die doelgroepen stimuleren om meer te bewegen.

Het beweeggedrag wordt jaarlijks in kaart gebracht via de leefstijlmonitor door het RIVM. Ons streven is om kennis rondom beweeggedrag komende jaren te verdiepen, bijvoorbeeld door de pilots van het RIVM gericht op het meten van beweeggedrag met beweegmeters. Op basis van bevindingen in deze pilots kan beweeggedrag in de toekomst objectiever gemeten worden.

Daarnaast is nog veel onbekend over de effecten van zitgedrag. Op dit moment luidt het advies van de Gezondheidsraad ‘voorkom veel zitten’. Uit onderzoek weten we dat de schadelijke gezondheidseffecten van veel zitten samenhangen met hoeveel iemand beweegt. Zowel over de effecten van zitgedrag als gedragsinzichten hoe zitgedrag doorbroken kan worden is echter nog veel onbekend. We zetten in op het ontwikkelen van kennis over zitgedrag en hoe Nederlanders gestimuleerd kunnen worden om minder te zitten.

¹³ DVJ insights, Campagne effectonderzoek Fit op jouw manier, in opdracht van het ministerie van VWS, november 2022.

¹⁴ International Society for Physical Activity and Health (2021), ISPAH's Eight investments that work for Physical Activity, infographic, British Journal of Sports Medicine, 55(13), 759-760

¹⁵ [About | This girl can](#)

¹⁶ Trimbos instituut, Schade van alcoholgebruik onderschat, november 2020.

Actielijn 2: Het creëren van meer maatschappelijk initiatief voor bewegen via de Beweegalliantie

Vanuit het Nationaal Preventieakkoord hebben de afgelopen jaren een aantal partijen inzet gepleegd om bewegen in het dagelijks leven te stimuleren, zoals JOGG, Wandelnet, Fietzersbond, Bas van de Goor Foundation, IVN en Jantje Beton. Naast deze partijen zijn er ook veel andere organisaties en professionals die vanuit hun overtuiging, expertise en inzet een bijdrage leveren aan het in beweging brengen van Nederlanders. Soms weten partijen elkaar hierbij te vinden, echter regelmatig proberen partijen zelf het wiel uit te vinden, terwijl elders kennis en ervaring aanwezig is.

We zetten in op het verder stimuleren van de verbinding tussen (maatschappelijke) organisaties en professionals, omdat onderzoek laat zien dat het stimuleren van bewegen een bredere aanpak vereist¹⁷. Via de Beweegalliantie verbinden we partijen zodat ze van elkaar leren en ervaringen kunnen uitwisselen, met elkaar samenwerken, obstakels wegwerken en elkaar kunnen stimuleren om meer Nederlanders te laten bewegen. Bestaande kennis, expertise en initiatieven zijn hierbij het vertrekpunt.

Gezonde schoolpleinen

VWS ondersteunt het programma 'Gezonde Schoolpleinen' van Jantje Beton en IVN. Via dit programma faciliteren wij deze partijen richting scholen en gemeenten om elk schoolplein om te vormen naar een speels en natuurlijk schoolplein dat in de pauze, tijdens de les én na schooltijd gebruikt wordt als plek voor spelen, bewegen, ontwikkeling en ontmoeting. Daarbij is er extra aandacht voor scholen in kwetsbare wijken.

Nationale Diabetes Challenge

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een beweeginterventie voor mensen met (een verhoogd risico op) diabetes. Het percentage van mensen met een niet-Westerse achtergrond dat deelneemt aan een leefstijlprogramma blijft achter in vergelijking met het landelijk gemiddelde. Zo ook de afgelopen jaren bij de NDC. Om meer mensen van niet-Westerse afkomst in het programma te betrekken, is een aangepast programma ontwikkeld dat de komende jaren verder wordt uitgerold. Het doel is om deze groepen met (een verhoogd risico op) diabetes te begeleiden naar een gezonde en actieve leefstijl. Het programma geeft de deelnemers praktische kennis en tips waarmee ze hun leefstijl positief kunnen beïnvloeden.

Wat gaan we hiervoor doen?

2.1 Activatie van partijen via de Beweegalliantie

De Beweegalliantie is in juni 2022 van start gegaan en bestaat in juni 2023 inmiddels uit meer dan 100 organisaties, veelal met een landelijk bereik. Het gaat om organisaties, instellingen en bedrijven die vanuit hun missie of hoofdactiviteiten een bijdrage willen leveren aan het stimuleren van bewegen. Denk aan maatschappelijke organisaties, zoals Special Heroes, OuderenFonds, de Bas van de Goor Foundation, IVN, Jantje Beton en Vitaal Bedrijf. Het ministerie van VWS is hierbij ook een van de partners. Daarnaast sluiten ook kennispartijen als RIVM en Kenniscentrum Sport & Bewegen aan. Elke partij kan een eigen bijdrage leveren om meer mensen in beweging te krijgen en gezamenlijk bij te dragen aan het veranderen van de Nederlandse beweegcultuur. Daarbij is ook aandacht voor de groepen die achterblijven in beweeggedrag.

¹⁷ [Health-enhancing physical activity \(HEPA\) policy audit tool \(PAT\) Version 2 \(who.int\)](#)

De Beweegalliantie richt zich bij het stimuleren van bewegen op onder andere de settings zorg, onderwijs, leefomgeving en werk. De activiteiten van (de partijen in) de Beweegalliantie zijn gericht op het verbinden van organisaties, het ophalen van obstakels (en wat nodig is om deze te slechten) en het starten van mogelijke samenwerkingsverbanden ('cirkels' genoemd) om meer Nederlanders duurzaam in beweging te brengen. Daarnaast beoogt de Beweegalliantie nieuwe (lokale) initiatieven gericht op het in beweging krijgen van nieuwe doelgroepen (die achterblijven in beweeggedrag), aan te jagen, op te schalen of door te ontwikkelen. Dit moet er voor zorgen dat de sociale norm ten opzichte van dagelijks bewegen verschuift en dat er structureel meer mensen meer bewegen.

2.2 Versterken van maatschappelijke initiatieven met het Groeiprogramma (ZonMw)

Het ministerie van VWS en de Beweegalliantie lanceren in 2023 een Groeiprogramma waarmee we professionals op het gebied van bewegen en initiatieven in welzijn, zorg en het sociale domein in staat stellen om op een laagdrempelige manier gebruik te maken van elders opgedane ervaring en kennis. Het doel is om de toepassing en opschaling van beweeginitiatieven te bevorderen en te versterken, gericht op jongeren en mensen met minder kansen. Door actiegerichte implementatie van kennis worden obstakels inzichtelijk gemaakt die belemmeren en wordt de methode bepaald hoe hier mee om te gaan. ZonMw heeft de opdracht om subsidieoproepen te ontwikkelen om deze brede groep van ook lokale organisaties te bereiken.



Actielijn 3: Het vergroten van de inzet op een lokale/regionale aanpak van bewegen

Het inrichten en aanpassen van de leefomgeving en het activeren van mensen om meer te bewegen moet op lokaal niveau gebeuren in de wijken en buurten waar mensen wonen, werken en naar school gaan. Het lokale niveau biedt dan ook de meest concrete aangrijpingspunten om meer mensen in beweging te krijgen. Daarom ondersteunen we gemeenten in hun inzet op lokaal niveau en zetten we gemeenten aan om actie op bewegen te initiëren.

Gemeenten hebben een brede verantwoordelijkheid bij het bevorderen van de gezondheid van burgers en zijn daarmee in staat om de bredere samenhang tussen verschillende domeinen, zoals bewegen en het sociale en fysieke domein, op lokaal niveau te bewerkstelligen. Veel gemeenten hebben hiertoe de afgelopen jaren ook een lokaal preventieakkoord (al dan niet gecombineerd met een lokaal sportakkoord) opgesteld en zijn aan de slag gegaan met lokale coalities om in den brede preventie en gezondheid aan te pakken.

Recent hebben we hier een nieuwe impuls aan gegeven door het afsluiten van GALA, het Sportakkoord II en het daarbij behorende financiële kader, de SPUK¹⁸. Hiermee leggen we voor de komende jaren een stevige basis om op lokaal niveau preventie integraal te benaderen en lokale coalities te vormen. Deze zijn juist ook belangrijk in wijken waarin sprake is van gezondheidsachterstanden. Het is de komende tijd van belang om gemeenten te ondersteunen om uitvoering te geven aan het GALA en Sportakkoord II, waar bewegen vervlochten wordt in de integrale aanpak. Met de inzet op meer bewegen kunnen gemeenten gelijk ook de sociale basis versterken, eenzaamheid bestrijden en de vitaliteit van mensen bevorderen.

Wat gaan we hiervoor doen?

3.1 Ondersteuning gemeenten

Het ministerie van VWS heeft de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) en de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG) gevraagd om gemeenten te ondersteunen met de uitvoering van GALA en Sportakkoord II (en SPUK) zodat dit leidt tot een versteviging van de lokale en regionale inzet op gezondheid en preventie. Bewegen is ook bij uitstek een thema dat integraal op lokaal niveau moet worden opgepakt. Via de SPUK kan bewegen in samenhang met verschillende leefstijlthema's, worden geïntegreerd in het gemeentelijke preventiebeleid. In dat kader wijzen het ministerie van VWS, VSG en VNG de gemeenten ook op de rol van de coördinator sport en preventie (vanuit de Brede Regeling Combinatie-functies) met de expliciete opdracht om het lokale netwerk van sport en bewegen aan te laten sluiten op de bredere ambities op het gebied van gezondheid, preventie en sociale basis.

Binnen GALA en de SPUK vormt een gezonde fysieke leefomgeving ook een belangrijk thema. Gemeenten kunnen hiermee maatregelen in de fysieke leefomgeving nemen die bijdragen aan een gezonde leefstijl waaronder meer beweging. Het doel is om de fysieke leefomgeving beweegvriendelijker, gezonder en duurzamer te maken.

Vanuit dit actieplan zoeken we contact met gemeenten en wethouders (en provincies) en stimuleren we hen om met het thema bewegen en een beweegvriendelijke omgeving aan de slag te gaan. Deze gesprekken benutten we eveneens om hen te wijzen op bestaande instrumenten. Zo heeft het Kenniscentrum Sport en Bewegen instrumenten ontwikkeld hoe gemeenten kunnen inzetten op een beweegvriendelijke omgeving¹⁹. In deze gesprekken nodigen we gemeenten ook uit om hun ondersteuningsbehoeften bij beweegbeleid bij ons terug te leggen, zodat we daar op kunnen inspelen.

¹⁸ SPUK: Regeling specifieke uitkering voor sport en bewegen, gezondheidsbevordering en cultuurparticipatie en de sociale basis 2023-2026. In deze regeling zijn verschillende financieringsstromen voor verschillende programma's op het gebied van preventie samengebracht in een regeling. Het gaat dan bijvoorbeeld ook om de middelen voor het lokale sportakkoord en de brede regeling combinatiefuncties.

¹⁹ <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegvriendelijke-omgeving>.



Waar mogelijk zullen we ook actief bijdragen aan het ontwikkelen van instrumenten voor gemeenten. Een voorbeeld is de toolbox loopstimulering die we samen met het ministerie van IenW ontwikkelen voor gemeenten en provincies. Daarnaast ondersteunen we het innovatieprogramma 'Active living' zodat we meer kennis krijgen over hoe we de leefomgeving kunnen inrichten zodat deze bijdraagt aan het stimuleren van bewegen²⁰.

En tot slot werken we als ministerie van VWS zelf aan het Programma Gezonde Leefomgeving.

Programma Gezonde Leefomgeving

Het Programma Gezonde Leefomgeving richt zich op lokale en regionale beleidsontwikkelaars, uitvoerders en beslissers uit het ruimtelijk, gezondheids- en sociaal domein die een rol (kunnen) spelen bij het ontwerp, de inrichting en het beheer van de leefomgeving. Zij kunnen zo immers merkbaar bijdragen aan het mentale, sociale en fysieke welbevinden van hun inwoners. Met een tweetal subsidieoproepen van ZonMw wordt kennis verbeterd over wat werkt in kwetsbare wijken en gebieden om bij te dragen aan de gezondheid van inwoners en het terugdringen van gezondheidsverschillen en wordt gestimuleerd dat professionals, inwoners en andere betrokkenen zo veel mogelijk gebruik maken van de instrumenten, kennis en data die er zijn. Deze instrumenten en kennis worden door het RIVM doorontwikkeld, onder andere via datagedreven ontwerpprincipes waarmee gezondheid mee kan worden genomen aan de voorkant van ruimtelijke planprocessen en vuistregels in relatie tot gezondheidsrisico's en -kansen. Het RIVM onderhoudt daarbij een leernetwerk en verzorgt de monitoring en evaluatie van het programma.

²⁰ Zie ook Tweede Kamer, vergaderjaar 2020–2021, 32 793, nr. 552.

3.2 Leren wat werkt bij voorlopers gemeenten

We willen meer leren en inzicht krijgen in wat wel en wat niet werkt op lokaal (en regionaal) niveau om mensen in beweging te krijgen. Daarvoor zoeken we de samenwerking op met gemeenten die een voortrekkersrol hebben of willen nemen op lokaal beweegbeleid. Hierbij hebben we oog voor verschillende grootte en type gemeenten. Met deze gemeenten willen we verkennen hoe het stimuleren van bewegen (o.a. voor specifieke doelgroepen) vormgegeven kan worden in gemeenten, en welke impact dit heeft op beweeggedrag. Vervolgens gaan we – waar wenselijk samen met VSG en VNG- aan de slag met hoe we deze voortrekkers een rol kunnen geven in het enthousiasmeren van andere gemeenten en of en hoe hun praktijk en beleidservaringen toepasbaar zijn in andere gemeenten.

Bij de samenwerking met gemeenten verkennen we de mogelijkheid om aan te sluiten bij (de gemeenten binnen) het programma Leefbaarheid en Veiligheid van het ministerie van BZK. Ook bezien we om de samenwerking vorm te geven via een City Deal, bijvoorbeeld via de City Deal Fietsen waar we aan gaan deelnemen. De City Deal Fietsen spant zich in om het fietsen te stimuleren bij mensen die dat nu om uiteenlopende redenen niet kunnen. Daarnaast hebben de directeurs Sport van de G5 aangegeven actief mee te willen denken over hoe bewegen in het dagelijks leven gestimuleerd kan worden vanuit gemeentelijk beleid. In de G5 zijn al voorbeelden die mogelijk andere gemeenten kunnen helpen hier ook stappen in te maken.

Het gaat erom dat gemeenten kennis en ervaringen uitwisselen over hoe meer mensen op lokaal niveau in beweging kunnen worden gebracht, zodat we beter leren wat werkt en wat niet werkt en we kunnen toewerken naar een effectieve lokale aanpak. Hiervoor maken wij gebruik van de VSG, VNG maar ook andere maatschappelijke partijen met een breed netwerk aan gemeenten.



4 Uitvoering en financiën

Bij het stimuleren van bewegen werkt het ministerie van VWS samen met de Beweegalliantie, ieder vanuit zijn eigen rol en verantwoordelijkheid.

Ministerie van VWS

De inzet vanuit VWS is erop gericht om de beschreven drie actielijnen en de bijbehorende acties uit te voeren. Hieronder valt het zorgen voor de verbinding tussen de actielijnen en de andere programma's en initiatieven binnen het ministerie van VWS en daarbuiten die relevant zijn voor het stimuleren van bewegen en het adresseren en oppakken van obstakels die de Beweegalliantie heeft opgehaald. Tot slot zorgt het ministerie van VWS voor de monitoring van de effecten en het proces.

Beweegalliantie

De Beweegalliantie zet zich vooral in op actielijn 2. Binnen de alliantie wordt samengewerkt op basis van gelijkwaardigheid om te bereiken dat zoveel mogelijk Nederlanders meer gaan bewegen. De rol en inzet van de Beweegalliantie is:

1. Het verbinden van diverse partijen op verschillende niveaus van de samenleving;
2. Via het verbinden beleidsmakers en het werkveld in staat stellen om zélf op een duurzame manier obstakels weg te nemen;
3. Aanjagen van verandering door lokale beweeginitiatieven (vanuit bewoners) uit te lichten en te laten zien hoe het ook (anders) kan;
4. Monitoren van de inspanningen in de alliantie en sturen op resultaat.



Financiën

Vanuit de preventiemiddelen uit het Coalitieakkoord (totaal € 60 miljoen) is in deze kabinetsperiode € 10 miljoen per jaar beschikbaar om bewegen te stimuleren. Een deel van deze middelen (€ 3 miljoen per jaar) zetten we via de brede specifieke uitkering (SPUK) in (zie hoofdstuk 3)²¹. Deze middelen zijn bedoeld om het uitvoeringsbudget van het Sportakkoord op te hogen zodat de lokale coalities die vanuit het Sportakkoord zijn ontstaan, worden verbreed en om (sportief) bewegen op lokaal niveau te verankeren.

De overige middelen zijn bedoeld voor de acties in dit actieplan en zetten we op de volgende wijze in:

- Circa € 3 miljoen per jaar zetten we via een subsidie in voor de Beweegalliantie.
- Circa € 800.000 is per jaar gereserveerd om het groeiprogramma vorm te geven en wordt uitgezet via ZonMw. Het zwaartepunt van deze middelen ligt in 2024.
- € 500.000 is jaarlijks gereserveerd voor het opzetten en vormgeven van een publiekscampagne.
- € 500.000 is beschikbaar om meer kennis te ontwikkelen en onderzoek te doen naar (effecten van) bewegen en zitgedrag. Ook monitoring van het plan is hierin opgenomen.
- Het restant van het totaalbedrag is gereserveerd voor het organiseren van bijeenkomsten om bewegen voor het voetlicht te brengen en voor het verder brengen van de samenwerking met maatschappelijke organisaties, andere departementen en gemeenten, bijvoorbeeld via subsidies of andere vormen van (co)financiering.

Met dit plan zetten we een eerste stap om Nederland in beweging te krijgen. Onze ambitie loopt uiteraard na deze kabinetsperiode door. Uiteindelijk werken we toe naar een lange termijn aanpak om bewegen in de samenleving te verankeren.



²¹ In de brede SPUK zitten ook middelen voor gemeenten voor het nemen van maatregelen in de fysieke leefomgeving die bijdragen aan een gezonde leefstijl met nadruk op meer beweging.

5 Monitoring

Monitoring van 'Nederland Beweegt' moet gaandeweg inzichtelijk maken wat succesvolle strategieën en maatregelen zijn om Nederlanders meer te laten bewegen (lerend beleid). Hierbij is het van belang dat we zowel op effecten als op proces monitoren. Monitoring op effecten door cijfers en trends inzichtelijk te maken geeft weer of de inspanningen effect hebben op het beweeggedrag van Nederlanders en specifieke doelgroepen. Echter, alleen deze cijfers geven een te vereenvoudigd beeld en hiermee is het effect van specifieke inspanningen niet direct zichtbaar of herleidbaar. Daarom is het essentieel om ook op proces en inspanningen te monitoren. Dit om inzichtelijk te maken of en op welke manier onze inzet bijdraagt aan het in beweging brengen van Nederlanders.

Doelen van monitoring

1. Agenderen

Het stimuleren van bewegen is bij uitstek een thema waar we als ministerie van VWS zelf beperkt invloed op hebben. We hebben de inzet van andere departementen, gemeenten en maatschappelijke organisaties nodig. Kennis uit de monitoring en evaluatie moet gebruikt kunnen worden om die benodigde inzet en de relevantie van bepaalde domeinen inzichtelijk te maken om Nederlanders of mensen uit specifieke doelgroepen meer te laten bewegen.

2. Verantwoording

De monitoring moet bijdragen aan het verantwoorden van onze inspanningen en het inzichtelijk maken van de impact van onze inzet. De monitoring maakt de voortgang van inspanningen inzichtelijk evenals de uitkomst(indicatoren) als gevolg van deze inspanningen. Op basis van gegevens uit de monitor kunnen politieke en bestuurlijke toezeggingen worden onderbouwd.

3. Leren

De monitoring dient ook een functie in het kader van lerend beleid. Het moet ondersteuning bieden om te bepalen welke strategieën en maatregelen bijdragen om meer Nederlanders in beweging te brengen, maar ook welke strategieën effectief blijken in het creëren van urgentie voor het thema. Op basis van de monitoring moet gaandeweg bijgestuurd kunnen worden, wat werkt er goed, wat weten we nog niet, en waar moeten we in de uitvoering op bijsturen?

Monitoringsplan

1. Stakeholderanalyse

Twee actielijnen in het plan van aanpak zijn het 'ondersteunen van maatschappelijk initiatief' en het 'stimuleren van aandacht en bewustwording voor het belang van bewegen'. Om de voortgang hierop en de kracht van verbinding goed in kaart te brengen gebruiken we een stakeholderanalyse. Dit is een passend monitoringsinstrument om de olievlek aan partijen en betrokkenen die volgt uit de inspanningen van de Beweegalliantie en het ministerie van VWS inzichtelijk te maken. Hierbij is er aandacht voor de rollen die verschillende partijen hebben (zowel in het netwerk als het in beweging brengen van Nederlanders), maar ook de expertise die zij inbrengen (en meenemen). Op basis van deze analyse kan voortgang inzichtelijk gemaakt worden en inzicht geven in stakeholders die betrokken dienen te worden bij het netwerk.

2. Kernindicatoren Sport en Bewegen

In de monitoring van Nederland Beweegt maken we gebruik van [de \(al bestaande\) Kernindicatoren Sport en Bewegen](#). Het percentage van de Nederlandse bevolking dat aan de beweegrichtlijnen voldoet is één van de twintig kernindicatoren sport en bewegen. Deze kernindicator wordt verder uitgesplitst naar leeftijdscategorieën, doelgroepen, type beweegactiviteiten etc. Daarnaast vormen zitgedrag en beweegvriendelijke omgeving onderdeel van de kernindicatoren. Door middel van deze indicatoren houden we inzicht op de cijfers en trends in het beweeggedrag van Nederlanders. Op basis hiervan kunnen we ons beleid bijsturen of effectiever inrichten.

3. Voortgangsrapportages

Bewegen is erg dynamisch en alleen de kernindicatoren geven geen volledig beeld van de voortgang. Zeker als het gaat om het in beweging brengen van doelgroepen die wellicht meer gaan bewegen, maar daarmee nog niet voldoen aan de beweegrichtlijnen. Hiervoor is diepgaander inzicht in inspanningen en voortgang noodzakelijk.

Hiervoor zal het RIVM, in samenwerking met Kenniscentrum Sport & Bewegen, periodieke voortgangsrapportages ontwikkelen, op basis van uitvraag bij het ministerie van VWS, de Beweegalliantie en andere relevante partijen als de VSG. Binnen deze rapportages is er ruimte om de voortgang en inspanningen te delen, maar ook om deze van context te voorzien. De cijfers van de kernindicatoren kunnen worden geduid door ze af te zetten tegen de inspanningen en voortgang van de Beweegalliantie en inzet vanuit het ministerie van VWS. Concreet kan er worden gedacht aan de volgende punten als inhoud voor de voortgangsrapportage:

1. **Inzet van de Beweegalliantie:** welke bijeenkomsten zijn er georganiseerd en welke cirkels zijn er opgestart? Wat is de voortgang van de inspanningen van de Beweegalliantie en binnen welke settings (school, werk, zorg en leefomgeving) heeft de Beweegalliantie impact?
2. **Inzet van het ministerie van VWS:** wat zijn de inspanningen en voortgang? In hoeverre is bewegen onderdeel van andere beleidsdossiers en domeinen en wat is de impact hiervan?
3. **Lokale partijen:** Welke acties en voortgang zijn er zichtbaar bij gemeenten die kunnen dienen als voorbeelden (aansluitend op actielijn 3)? Heeft dit effect op het beweeggedrag van inwoners van die gemeenten? Hoe kunnen we dit als ministerie van VWS en Beweegalliantie versterken?
4. **Input vanuit bestaande monitors:** relevante input vanuit andere monitors wordt meegenomen in de voortgangsrapportages. Het gaat hierbij onder andere om de volgende monitors:
 - Monitoring GALA/SPUK en Sportakkoord II: Gezien de integratie van bewegen in deze akkoorden is het van belang aan te sluiten bij deze monitoring.
 - De thema's binnen het Nationaal Preventieakkoord worden gemonitord door het RIVM. Focus van deze monitoring ligt bij het monitoren van de acties die binnen de tafels van het preventieakkoord uitgezet worden. Bewegen komt hier beperkt aan bod, maar waar relevant wordt dit meegenomen in de voortgangsrapportage.
 - Vanuit RIVM, Trimbos, GGD GHOR NL en het Nationaal Jeugdinstituut (NJI) wordt op dit moment een monitoringsplan rondom voor de Landelijke Aanpak Mentale Gezondheid 'Van ons allemaal' opgezet. Hierbij is aandacht voor wat er vanuit de landelijke aanpak aan activiteiten wordt uitgevoerd en hoe de voortgang daarop systematisch kan worden gemonitord.



Dit is een uitgave van

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Bezoekadres

Parnassusplein 5 | 2511 vx Den Haag

Postadres

Postbus 20350 | 2500 ej Den Haag

Telefoon 070 340 79 11

www.rijksoverheid.nl

mei 2023