

“Nu is het tijd om onze energie te bundelen, op elkaar te vertrouwen en lef te tonen”

Interview met Karen van Ruiten (Alles is Gezondheid) in gesprek met Nathalie de Sousa



We mogen inmiddels van een mooie traditie spreken, want ook dit jaar blikt Nathalie de Sousa samen met één van onze leden terug én vooruit. Dit keer met een nieuw en toch bekend gezicht: Karen van Ruiten, Programma Directeur van Alles is Gezondheid sinds maart 2018. Hoe heeft zij dit - wederom roerige - jaar ervaren?

Nathalie: Je bent Programma Directeur van Alles is Gezondheid, het nieuwste lid van de Federatie voor Gezondheid. Kun je iets meer over deze organisatie vertellen?

Karen: Alles is Gezondheid (AiG) is in 2014 gestart als programma vanuit de rijksoverheid om de beweging naar ‘Een gezonder Nederland’ te vergroten en versnellen. Om dat te doen, zetten wij ons in als faciliterende, verbindende actor in diverse allianties en met een twintigtal regio’s van verschillende omvang door het land. Met hen werken we actief en domein overstijgend samen. We zijn nog steeds een programma, maar inmiddels ook een groot en groeiend netwerk van zo’n 3000 publieke en private organisaties.

Nathalie: De aanhoudende pandemie, het samengaan van AiG met iPH: het is voor jullie best een roerig jaar geweest. Hoe heb jij dit ervaren?

Karen: Eerlijk? Ik hoopte op een impuls voor duurzamere ontwikkelingen. Een eerste stap en een kans om het ook anders te doen maar we zagen dit jaar, denk ik, vooral hoeveel er nog te doen is. Door ons en voor de generaties na ons. We zijn nog lang niet toekomstbestendig, noch op het gebied van preventie en zorg, noch op andere gebieden zoals de voedselketens of arbeidsmarktuiddagingen. Ik heb afgelopen jaar een paar keer gedacht: hadden we nu niet beter kunnen weten, het niet anders kunnen doen, meer samen? Waarom doen we weer zo snel hetzelfde, lopen we nog steeds achter de gezondheidsfeiten aan? En dat beperkt zich niet tot de pandemie. Ook in economisch opzicht doen we in Nederland en de rest van de wereld nog vrijwel alles hetzelfde: het gaat meestal om de winst van de grotere bedrijven. Terwijl we weten, dat de voedselketens niet kloppen. Dat snoep en energiedrankjes niet de gezonde keuzes zijn voor kinderen, maar evengoed nog altijd makkelijk verkrijgbaar zijn. Dat de belangen van de farmacie nog altijd zo sterk van invloed zijn. En dat, terwijl de noodzaak voor transitie alleen maar is toegenomen en vernieuwende economische modellen, zoals die van Kate Raworth, wel handvatten bieden om het anders te doen.

Nathalie: Welk effect heeft dat op jullie werk?

Karen: Meestal heb ik een positieve en energieke instelling en kan ik de wereld goed door een roze bril bekijken en mogelijkheden zien, maar dit jaar zakte de moed me een aantal keer wel een beetje in de schoenen. En dat merkte ik niet alleen bij mezelf. De intrinsieke motivatie en energie om te veranderen is er bij zoveel mensen in het land. We willen de shift maken, voor het collectief gaan, gezondheid en andere maatschappelijke uitdagingen aanpakken en mensgericht en verbonden werken. Toch lijkt stoppen met reactief, ego-gericht en kortetermijndenken nog lastig voor veel mensen of organisaties. Ook bij persconferenties of in de media ging het bijvoorbeeld veel over vaccins, mondkapjes en QR-codes. Aandacht voor de dingen die je zelf kunt doen voor je gezondheid en welbevinden, zoals bewegen, de natuur in, gezonde producten eten of rust nemen, was er

nauwelijks. Ik denk dat er met het momentum rondom covid diverse mooie kansen voor transitie onbenut zijn gebleven, tot nu toe.

Nathalie: Nu ben ik wel nieuwsgierig: welke hoogtepunten markeren 2021 voor je?

Karen: Deze zomer hebben we samen met iPH besloten onze bestaande strategische samenwerking een bijzonder vervolg te geven en in 2022 als één team door te gaan. Die combinatie vanaf januari mogen leiden, daar ben ik heel blij om. Want voor de grote maatschappelijke uitdagingen is een krachtenbundeling onmisbaar. Een ander hoogtepunt was de livecast 'Rediscovering Health', want met herontdekken kunnen we verder komen. En al iets duidelijk werd in het afgelopen jaar, dan was het wel, dat herontdekken en herijken van gezondheid én onze omgang met elkaar, hoognodig is. We moeten onszelf afvragen of de systemen, waarin we bewegen, nog voldoen en voldoende toekomstbestendig zijn. Kijk naar het zorgstelsel en de toeslagenaffaire: als we nú niet het lef hebben te herijken, herontdekken, wanneer dan wel? In deze livecast brachten zowel een boswachter, Hoodlab uit Amsterdam met een wijkbewoner als ook prof. Alex Jadad over 'trusted networks' hele waardevolle inzichten. Van de mix van heel diverse sprekers heb ik echt genoten. Het bleek ook heel krachtig.

Nathalie: Kun je aangeven waarom juist iPH en AiG zo'n goede combinatie zijn?

Karen: Ik vind het echt een match made in heaven: iPH en AiG dienen hetzelfde hoger gelegen doel, maar elk met eigen kracht en benadering: iPH met Positieve Gezondheid uit de zorg en de wetenschap, AiG vanuit allianties, regio's en co-creatie. We voegen toe en versterken elkaar. Zo kunnen we het wetenschappelijk onderbouwd model voor Positieve Gezondheid inmiddels veelvuldig toepassen. Dat doen we dan ook in een scala van projecten en onderzoeken door gemeenten, zorgorganisaties en werkgevers.

Nathalie: Wat is jullie visie op preventie en voorzorg?

Karen: Eerlijk gezegd heb ik moeite met de begrippen preventie en voorzorg, omdat ze net als bij de huidige WHO-definitie van gezondheid uitgaan van een paradigma van zorg en van ziekte. Het idee, dat gezondheid staat voor 'een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn', is te beperkt en sinds hij opgesteld is in 1948 nogal achterhaald. Ik ga liever uit van gezondheid in termen van breed welbevinden. Of zoals de definitie van Positieve Gezondheid luidt 'de veerkracht in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Ook voor mezelf. Zo heb ik diabetes Type 1 vanaf mijn 4^e, maar voel me geen 'patiënt'. Diabetes hoort bij mij, zoals ook mijn bruine haar. Gezondheid kan voor iedereen iets anders betekenen. Natuurlijk zijn goed slapen, eten en bewegen belangrijk, maar veel andere zaken ook zoals zingeving en mee kunnen doen. Daarom hanteert de ontwikkelde definitie van Positieve Gezondheid zes verschillende dimensies: naast lichaamsfuncties ook mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Nathalie: Zou je nu je roze bril opzetten, je blik op 2040 richten en groot dromen, hoe ziet het gezondheidslandschap er dan uit?

Karen: Ik hoop, dat we dan wat meer zijn teruggekeerd naar de natuur. Letterlijk, met meer groen om ons heen én in de zin van bijvoorbeeld meer groen eten, meer bewegen, minder auto's. Ik zie een fijne leefomgeving, waarin het makkelijker, leuker, zelfs vanzelfsprekend is om gezonde keuzes te maken. Figuurlijk ook dicht bij onze natuur, want het tempo in de samenleving is voor veel mensen nu te hoog en niet gezond. De toenemende aandacht voor mentale gezondheid, zoals in het regeerakkoord staat, is een eerste mooie stap, maar ik vraag me af of we niet 'weerbaarder' moeten worden. Of breder moeten kijken naar ons tempo en onze verwachtingen. Zodat we in 2040 een samenleving hebben, waarin onze agenda's wat meer ruimte hebben om te zijn in plaats van te doen, en onze kinderen op school naast rekenen, aardrijkskunde en taal ook les krijgen in bijvoorbeeld een goede ademhaling en het omgaan met emoties. En een tijd, waarin we ons ook allemaal

medeverantwoordelijk voelen voor de gezondheid van de aarde en we ons realiseren, dat we er zuinig op moet zijn, omdat we hier als mens maar relatief kort zijn. De verkenning naar een 'generatietoets' zoals ook genoemd in het regeerakkoord vind ik heel interessant.

Nathalie: Met iPH als bestaand lid van de Federatie voor Gezondheid hebben jullie besloten ook na het samengaan lid te blijven. Was dit een onderwerp van discussie?

Karen: We hebben als AiG eerder al goed met de Federatie samengewerkt, bijvoorbeeld met het webinar over het economisch model van gezondheid. Met doelen en thema's die helemaal in lijn zijn met de onze, is het gezamenlijk continueren van het iPH lidmaatschap voor ons een logische zaak. Samen optrekken, elkaar versterken, bijdragen aan de diversiteit en aan de versteviging van netwerken, ik kijk ernaar uit!

Nathalie: Welke kansen zie jij voor samenwerking binnen de Federatie voor Gezondheid?

Karen: We zijn de inspiratiefase en daarmee de vrijblijvendheid voorbij: we moeten het nu gaan doen. En ja, het maatschappelijk draagvlak groeit, maar alleen als de vrijblijvendheid ervan af is, maken we van de gezonde keuze de makkelijke keuze. Er is hard gewerkt aan alliantievorming en samenwerking in de regio's. Nu is het tijd om initiatieven op te schalen, verder te professionaliseren en structureel te borgen. Dat betekent ook samen kritisch en slim nadenken over gedrag, huidige stelsels en de sociale component. Verbindend leiderschap is meer nodig dan ooit. En ook in daden moeten we de shift maken van ego-gericht naar eco-gericht werken aan het gezamenlijk belang. Wat mij betreft met een tandje erbij qua snelheid. En een beetje lef erbij!

Nathalie: Is dit ook je uitnodiging aan de andere leden van de Federatie voor Gezondheid?

Karen: Er is niet één organisatie die het alleen kan fixen. En afwachten of nog meer praten zet geen zoden aan de dijk. Dus laten we samen binnen de Federatie in 2022 vooral bepalen op welke onderwerpen en thema's we een sprint willen zetten, waar we onze energie gezamenlijk op richten. Het regeerakkoord biedt een aantal kansen, maar laten we onze acties niet laten afhangen van beleid. Ik zie genoeg enthousiaste organisaties, die hun energie willen samenvoegen en ook bereid zijn komend jaar substantiële stappen te zetten. Ook zónder eerst alles driedubbel wetenschappelijk te laten onderzoeken of in te zetten op ouderwets lobbyen en wachten. Ik denk dat co-creatie de weg is. Laten we daarbij op elkaar vertrouwen en het vaker anders durven doen.

Nathalie: Het is bijna kerstvakantie, bij uitstek de tijd om bij te komen en bij te lezen. Heb jij een boekentip?

Karen: Als ik er maar één moet kiezen, dan raad ik *Je bent je eigen medicijn, een nieuw recept van de dokter* van Judith M. Kocken aan. Zij laat aan de hand van verschillende theorieën en veel voorbeelden uit haar praktijk zien, hoeveel kracht en wijsheid ons lichaam bezit en geeft mooie tools om je balans te vinden en op te laden. Dat past ook heel erg bij de kerstvakantie, denk ik. Als ik bovendien een kijktip mag geven: Mia Wessels droeg tijdens onze livecast in november op indrukwekkende wijze een verhalend gedicht voor over de kracht van een breder perspectief op gezondheid. De voordracht kreeg heel veel enthousiaste reacties, en is te vinden op [YouTube](#). Een aanrader, ook tijdens deze periode van bezinning rondom de feestdagen.

