

2025

Het magazine vol inspiratie, feiten
en verhalen voor een Gezond Groningen

WAT ALS EEN GEZONDER GRONINGEN WEL LUKT?



**Gezond
Groningen**
doen we voor elkaar

WAT ALS WE
NIETS DOEN?



Suzanne Oostvogels,
Programmadirecteur Gezond Groningen

VAN ONS

Groningen is een provincie van contrasten

Tussen Stad en Ommeland, maar ook tussen gezondheid en kwetsbaarheid. Je ziet het en je voelt het. Soms van wijk tot wijk, soms van dorp tot dorp. En juist daarom is onze ambitie zo belangrijk. We willen dat iedere Groninger, waar je ook woont, de kans heeft om gezond op te groeien, te leven en oud te worden. Dat lukt alleen samen. Echt samen. En alleen als we over grenzen heen durven kijken, tussen organisaties en manieren van werken.

Als ik terugkijk, voel ik vooral trots

Trots op wat we samen in Gezond Groningen al hebben neergezet. Trots op de stappen richting een gezondere regio. En trots op alle mensen die zich hier iedere dag voor inzetten, omdat ze geloven dat het beter kan. Dat lukt alleen met veel energie en volle overtuiging.

Ons magazine

Dit magazine laat zien dat Gezond Groningen geen plan op papier is, maar iets wat leeft in organisaties, in projecten en in samenwerkingen. Soms ontstaan die vanzelf en soms kost het moeite om ze tot stand te brengen. En ja, hier worden we blij van: initiatieven die groeien, samenwerkingen die sterker worden en steeds meer inwoners die merken dat gezondheid een grotere plek krijgt in hun dagelijks leven.

Tegelijkertijd blijven we eerlijk

Want samenwerken tussen verschillende organisaties is niet altijd makkelijk. Verschillende werelden en belangen bij elkaar brengen vraagt tijd, geduld en vertrouwen. Soms schuurt het en soms moeten we elkaar opnieuw vinden. En soms gaat het minder snel dan we zouden willen. Maar juist daar leren we van en die momenten maken ons sterker. Het helpt ons om beter te luisteren, duidelijke keuzes te maken en elkaar goed vast te houden.

Samen vanuit verbondenheid

Samen trekken we deze lijn de komende jaren door. Met dezelfde energie, dezelfde samenwerking en dezelfde overtuiging dat we samen het verschil maken voor de gezondheid van alle Groningers.



Wil je meer lezen en zien?
Kijk dan op gezondgroningen.nl

INHOUD

Organisatie

8 Achter de cijfers
Hoe Gezond is Groningen?

10 Nieuwe structuur
de organisatie uitgelegd

46 De 4 thema's
met één gezamenlijke koers

74 Samen vooruitkijken
naar de zorg van morgen
met Groningse professionals
en vrijwilligers

Actielijnen

14 Zorglandschap
Groningen: samenwerken
in de keten
(actielijn 1)

32 Preventie en
samenleving
(actielijn 2)

60 Mentale gezondheid
(actielijn 3)

68 Professionals
van de toekomst
(actielijn 4)

Campagne

16 Lancering
publiekscampagne
online en op straat

26 Wat als we niets doen?
Wordt dit dan ons straatbeeld?

52 Aan tafel over
zorg en gezondheid
met inwoners, vrijwilligers en
professionals

63 Publieksborden
reizen rond
en zetten aan tot praten

Ambassadeurs

22 Rian over
toenemende druk op de zorg

56 Inzet André
van boosheid naar positieve energie

70 Noortje adviseert
en motiveert gezonde leefstijl

28 Schrijven helpt Rachel
tegenslagen dragelijk te maken

36 Kornelis' knop ging om
en viel bijna vijftig kilo af

42 Monique ziet
elke dag als een nieuwe kans

48 Hylkje doet wat ze kan
zolang dat kan

64 Carlijns zoektocht
naar balans, herstel
en nieuwe betekenis

En ook

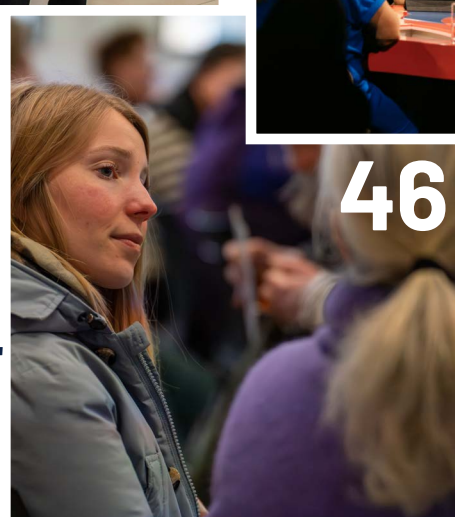
6 Over Gezond Groningen
de motor achter het netwerk

78 Colofon

Achterblad
Gezond Groningen in cijfers



"In Groningen
leven we
gemiddeld
minder lang
dan de rest
van Nederland."



"Of je nu ervaringsdes-
kundige bent, vrijwilliger,
mantelzorger of gewoon
iemand met een goed
idee, jouw inbreng telt."



"Op m'n top woog ik 149
kilo. Inmiddels ben ik
bijna 50 kilo kwijt. Dat
ging niet vanzelf, maar
het was het waard."



"Juist op de
moeilijke
momenten moet
je de kracht in
jezelf vinden."



INLEIDING

Over Gezond Groningen

Groningen is mooi, eigenwijs en nuchter. Maar de cijfers zijn niet mild: de gemiddelde Groninger leeft ongezonder dan de rest in Nederland, mentale klachten komen veel voor en de vraag naar zorg groeit, terwijl het aantal zorgverleners achterblijft. Dat vraagt om meer dan een kleine aanpassing. Dat vraagt om een andere manier van denken.

Daarom slaan inmiddels tachtig partijen de handen ineen in het netwerk Gezond Groningen, sinds de start in 2020. Gemeenten, zorgverleners, onderzoekers, ervaringsdeskundigen en nog veel meer. Samen werken ze aan één doel: beschikbare, toegankelijke en betaalbare zorg voor elke Groninger. Een uniek en waardevol netwerk in Nederland en daar zijn we trots op. Samen zijn we de motor achter Gezond Groningen.

Dit magazine laat zien wat het netwerk tot nu toe heeft opgeleverd, van grote mijlpalen tot kleine maar krachtige initiatieven. En we werpen een blik vooruit op 2026. Want we zijn er nog lang niet, maar de beweging is ingezet en de koers is helder.

Die koers loopt via vier concrete actielijnen en een aantal centrale thema's, met elk hun eigen programma's, samenwerkingen en projecten.

Dit zijn de 4 actielijnen van Gezond Groningen

- **Zorglandschap Groningen: samenwerken in de keten (actielijn 1)**

In deze actielijn werken zorgverleners samen om met de mensen en middelen die er zijn zo goed mogelijke zorg te bieden. Niet altijd meer zorg, maar wel de juiste zorg op het juiste moment. Soms betekent dat een medische aanpak, maar soms ook gewoon een goed gesprek of een collectieve oplossing. Door dingen waar dat kan normaler te maken en vaker samen op te lossen, houden we de zorg beschikbaar voor wie die echt nodig heeft.

- **Preventie en samenleving (actielijn 2)**

Voorkomen is beter dan genezen, dat is precies waar deze actielijn om draait. Samen met jou als inwoner werken we aan een gezonde leefomgeving en een gezonde leefstijl. Met extra aandacht voor de dingen die gezondheid in de weg kunnen staan, zoals armoede, ongelijke kansen, huiselijk geweld en mentale klachten.

- **Mentale gezondheid (actielijn 3)**

In Groningen hebben veel inwoners te maken met psychische klachten, vaak versterkt door factoren zoals aardbevingsstress en armoede die van generatie op generatie wordt doorgegeven. De vraag naar zorg is groot, maar de beschikbare capaciteit is beperkt. Daarom werken we samen aan zorg die beschikbaar en toegankelijk blijft, en aan het versterken van mensen zelf.

- **Professionals van de toekomst (actielijn 4)**

Zonder genoeg zorgprofessionals red je het niet. Deze actielijn richt zich op het aantrekkelijk houden van zorgberoepen zodat nieuwe mensen instromen, medewerkers doorgroeien en de uitstroom naar andere sectoren afneemt. Want de zorg van morgen begint bij de mensen die vandaag hun handen ineenslaan.



ACHTER DE CIJFERS: HOE GEZOND IS GRONINGEN?

Hoe gezond zijn we eigenlijk?

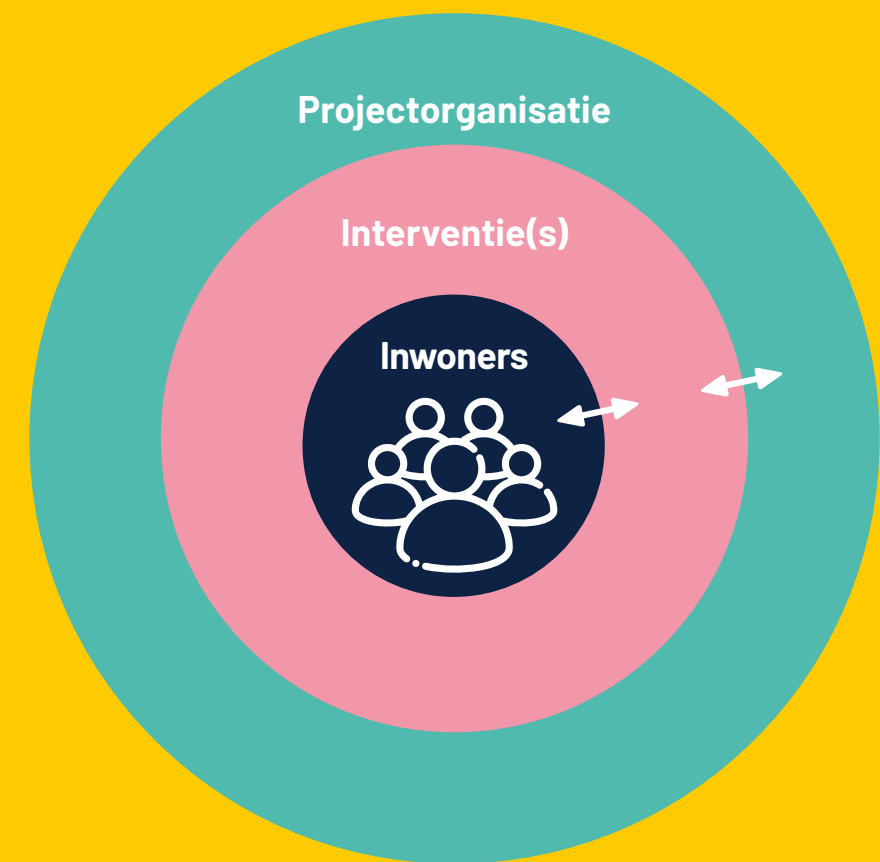
In juni 2025 presenteert GGD Groningen de resultaten van de 'Gezondheidsmonitor 2024', een grootschalig onderzoek onder ruim 454.000 Nederlanders. De cijfers voor Groningen vallen meteen op: de provincie staat hoog in de top tien als het om obesitas gaat en zelfs hoog in de top vijf als het om roken gaat. Dat wijst op duidelijke gezondheidsrisico's in de regio.

Waarom regio's verschillen

Regio's zijn nu eenmaal niet zomaar met elkaar te vergelijken. Leeftijd, opleidingsniveau en inkomen spelen een grote rol. Jongvolwassenen roken vaker, terwijl obesitas juist meer voorkomt bij ouderen. Als je daar rekening mee houdt, verschuift het beeld iets. Maar de cijfers blijven reden tot aandacht.

Overgewicht: wijdverspreid en hardnekkig probleem

Overgewicht is geen typisch Gronings probleem, het is een patroon dat je door het hele land ziet. Juist daarom is het belangrijk om er als regio op in te zetten, want het probleem is groot en hardnekkig. Het vraagt om blijvende aandacht voor gezond leven en een gezonde omgeving, voor jong en oud. Groot probleem, stevige aanpak. Dat betekent doorzettingsvermogen en een aanpak die blijft. Precies waar de Groningse initiatieven op gericht zijn.



Metten en weten: inzicht in impact

Verandering in gang zetten is één ding, maar weten of je op de goede weg zit is een tweede. De beweging die Gezond Groningen in gang zet, vraagt daarom ook om inzicht. Wat werkt, wat kan beter en wat merk jij er als inwoner eigenlijk van? Dat geldt niet alleen voor losse acties, maar ook voor projecten en voor de gezondheid van alle Groningers samen. Meten is daarom geen bijzaak, maar een vast onderdeel van de aanpak.

Meetplan met 3 ringen

Dat meten gebeurt in drie ringen die elkaar voortdurend beïnvloeden: jij als inwoner, de interventie en de projectorganisatie. Hoe een organisatie samenwerkt en dingen aanpakt, bepaalt mede het succes van een interventie. En die interventies hebben weer impact op jou. Maar het werkt ook andersom: door mee te denken en mee te doen, beïnvloed jij als inwoner hoe interventies worden vormgegeven en verbeterd.

De aanpak verschilt per ring. Op het niveau van interventies en projectorganisatie is die invloed het meest direct en zichtbaar. Hier kijken we naar thema's zoals hoe goed iets wordt uitgevoerd, hoe de samenwerking verloopt en of we op de goede weg zitten. Die inzichten helpen om op tijd bij te sturen. En ze vormen de basis om te laten zien wat het oplevert en waar we nog kunnen verbeteren.

Op het niveau van de inwoner werkt het anders. Wat je meemaakt in het dagelijks leven heeft invloed op hoe je je voelt en hoe het met je mentale gezondheid gaat. Dat is voor iedereen anders. Daarom meten we dit ook op een andere manier dan bij een interventie of een project. We kijken breder en nemen de leefwereld van jou als inwoner mee. Soms zeggen cijfers genoeg, maar vaak vertellen ervaringen en verhalen pas hoe het gaat en wat beter kan. Wat we precies meten en waarom, leggen we vast in een meetplan dat rekening houdt met deze drie ringen.

Inwoners in de provincie Groningen

Voor Gezond Groningen telt uiteindelijk één vraag: wat is de gezamenlijke impact op alle inwoners van de provincie? Een belangrijke bron daarvoor is de Staat van Groningen (www.destaatvangroningen.nl), waarin allerlei maatschappelijke en gezondheidscijfers structureel worden bijgehouden.

Wat er verandert op dit niveau, komt bijna nooit door één interventie of actie. Het is de optelsom van alles wat er gebeurt: van inspanningen en ontwikkelingen tot wat mensen dagelijks meemaken. Juist door over een langere periode te kijken, zie je wat er verandert. Stap voor stap, soms over jaren of zelfs generaties. Zo wordt duidelijk wat werkt, wat beter kan en wat het betekent voor jou, als inwoner van Groningen.

DE NIEUWE STRUCTUUR VOOR GEZOND GRONINGEN STAAT

Eind 2025 zette Gezond Groningen een belangrijke stap: de nieuwe manier van samenwerken en organiseren kreeg vorm. De structuur (hoe we samenwerken en besluiten nemen) en uitvoeringsorganisatie (hoe we het werk organiseren en uitvoeren) zijn inmiddels ingevoerd. De actielijnen hebben ieder een eigen stuurgroep (de groep die richting geeft en keuzes maakt), het nieuwe bestuur is gestart en ook de vier thema's zijn in beweging. In de organogrammen zie je in één oogopslag hoe die nieuwe structuur eruitziet.

Wat staat er nog op de planning?

De komende tijd bouwen we verder. Gezond Groningen legt de samenwerking binnen het netwerk vast in een samenwerkingsovereenkomst, met bijvoorbeeld duidelijke afspraken over een eerlijke kostenverdeling. Ook richten we de verschillende domeinen verder in, met per domein een vast aanspreekpunt. Zo weten we elkaar sneller te vinden en wordt samenwerken een stuk makkelijker. De eerste stappen zijn al gezet en dat geeft vertrouwen voor de toekomst. Met deze nieuwe structuur werken we samen met alle betrokken partners verder aan de gezondheid en het welzijn in de provincie.

Voorkomen is beter dan genezen

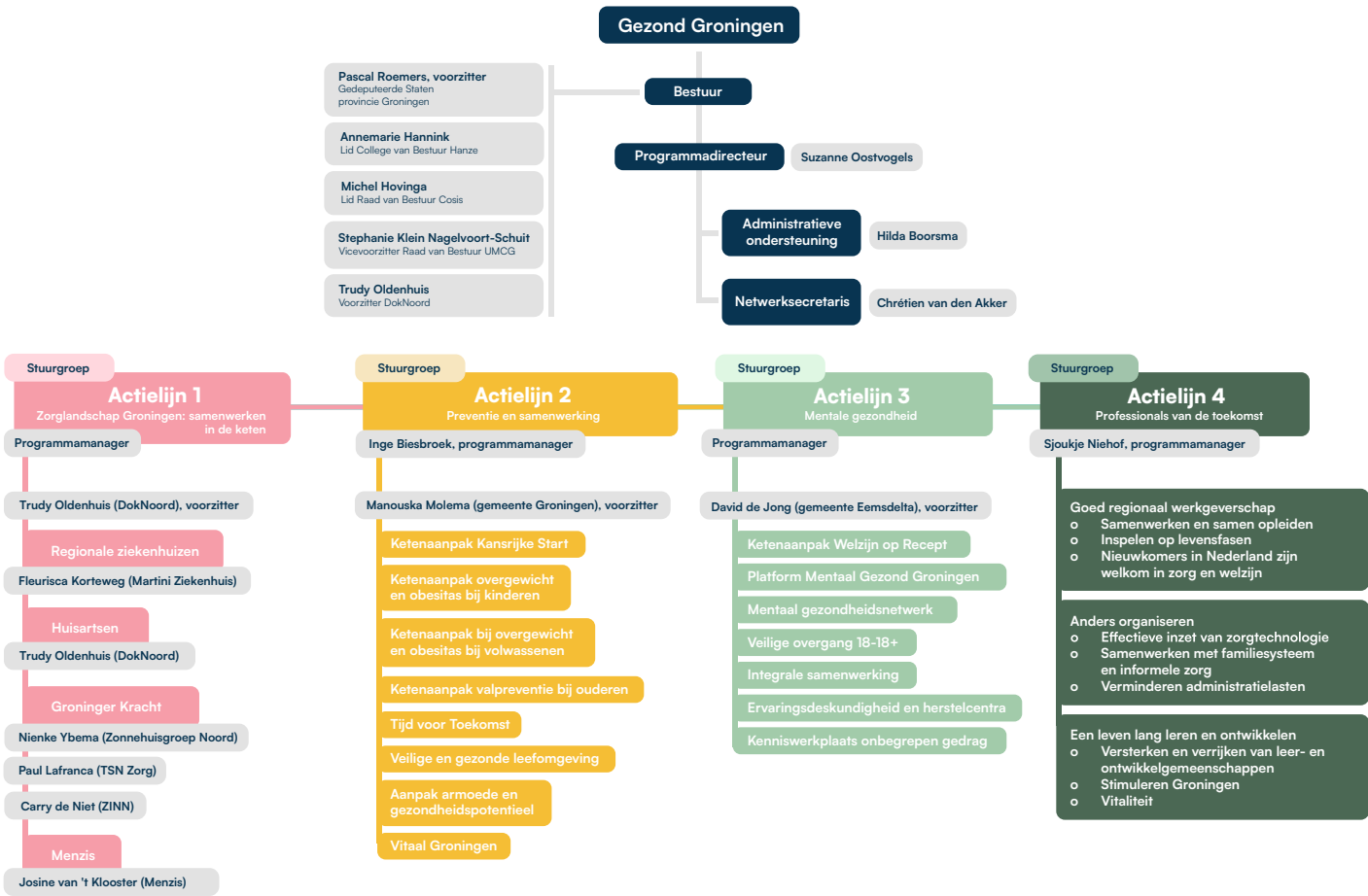
Dat klinkt logisch, maar hoe regel je dat in de praktijk, ook als het om geld gaat? In 2025 zette Gezond Groningen volop in op het bundelen van krachten om gezondheid in de provincie structureel te ondersteunen. Gemeenten spelen daarin vooral vanuit het sociaal domein, een belangrijke rol. Maar ook de samenwerking tussen inwoners onderling is onmisbaar. Samen maken we het verschil. Afgelopen jaar keken we samen hoe we preventie en laagdrempelige zorg kunnen versterken. Want zorgverleners bieden zorg, maar gezondheid stimuleren vraagt om extra inspanning en middelen. De financiële steun vanuit het Rijk is namelijk niet genoeg om alles te doen wat nodig is in de regio. Daarom zoeken we actief de samenwerking op. Zo zetten we met het Nationaal Programma Groningen en Nij Begun al belangrijke stappen, en bouwen we samen verder aan een gezonder Groningen. Klinkt goed, maar wat merk je daar als inwoner eigenlijk van?

Wat betekent dit voor jou als Groninger?

- **Welzijn op recept:** een welzijnscoach helpt je passende activiteiten te vinden die energie geven en je welzijn vergroten, met financiering voor de komende 30 jaar. *Meer hierover lees je op pagina 62.*
- **Ketenaanpak overgewicht en obesitas:** passende hulp en begeleiding dichtbij, voor volwassenen die willen werken aan een gezond gewicht.
- **Mentale gezondheid:** er komen meer laagdrempelige plekken waar je kunt binnenlopen, meedoen aan groepen of in gesprek kunt gaan. *Lees hier meer over op pagina 60.*
- **Veilige en gezonde leefomgeving:** we werken aan wijken en dorpen waar je veilig en gezond kunt leven.

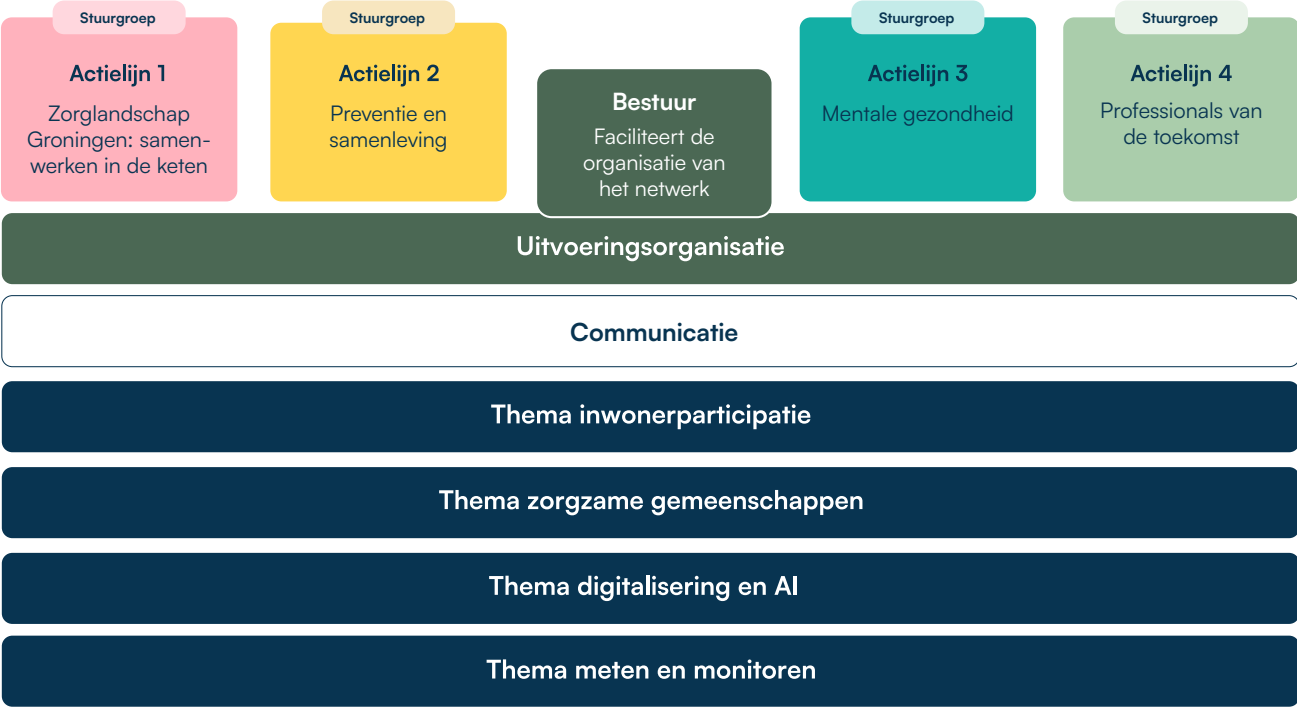
Dit is er veranderd

- We werken nu met 4 actielijnen en 4 thema's.
- Met een werkagenda plannen we (vooruit) en houden we overzicht.
- We investeren meer in hoe we samenwerken, met aandacht voor goed overleg en duidelijke afstemming.
- In de stuurgroepen zorgen we voor diversiteit, zodat verschillende perspectieven aan bod komen.
- Rollen en taken binnen Gezond Groningen zijn helder, zodat iedereen weet waar hij of zij aan bijdraagt.
- Voor meten en monitoren werken we samen met Datapoort.



Leden van netwerk Gezond Groningen

Organisaties en overheden
Zich zoveel mogelijk organiserend in domeinen



Figuren volgens structuur op 31 december 2025

ODUITGANG
VRIJHOUDEN

Verwijder alle afwijkingen van de afbeelding

**WE
MOETEN
PRATEN!**

**DE ZORG
KAN JOUW
VRAAG NIET
MEER AAN!**

14 april vertellen we je hoe en waarom **check**

GEZONDGRONINGEN.NL

We vertegenwoordigen alle partijen die een rol spelen rond zorg en gezondheid in Groningen

Gezond
Groningen
doen we voor elkaar

Verwijder alle afwijkingen van de afbeelding

**WE
MOETEN
PRATEN!**

ONZE GEZONDHEIDSZORG GAAT NAAR DE KL*TE

14 april vertellen we je hoe en waarom **check**

GEZONDGRONINGEN.NL

We vertegenwoordigen alle partijen die een rol spelen rond zorg en gezondheid in Groningen

Gezond
Groningen
doen we voor elkaar

Verwijder alle afwijkingen van de afbeelding

**WE
MOETEN
PRATEN!**

**DE ZORG
HOUDT ZICH
NIET MEER
STAANDE!**

14 april vertellen we je hoe en waarom **check**

GEZONDGRONINGEN.NL

We vertegenwoordigen alle partijen die een rol spelen rond zorg en gezondheid in Groningen

Gezond
Groningen
doen we voor elkaar



ZORGLANDSCHAP GRONINGEN: SAMENWERKEN IN DE KETEN

ELOC van start: oogzorg dichterbij huis

Sinds 1 juli 2025 is Eerstelijns Oogheelkundige Centra (ELOC) officieel geopend. Je kunt er terecht voor oogzorg bij klachten die geen spoed hebben. Daarmee neemt ELOC een deel van de zorg over die eerder in het ziekenhuis werd gedaan.

Dat merk je in de praktijk. Ga je met oogklachten naar de huisarts, dan maak je samen de afweging of je terechtkunt bij ELOC. Soms is een klacht te specialistisch voor de huisarts, maar is het ook nog niet nodig om je door te sturen naar de oogarts in het ziekenhuis. In dat geval helpen de optometristen van ELOC je verder. Samen bepaal je wat voor jou op dat moment de beste plek is.

Zo hangt alles met elkaar samen. Door zorg te bieden waar die het beste past, blijft die goed bereikbaar en klaar voor de toekomst. De komst van ELOC sluit perfect aan bij de gezamenlijke ambitie van Gezond Groningen om zorg dichterbij huis te organiseren en de druk op ziekenhuizen te verlagen.

“Samen bepaal je wat voor jou op dat moment de beste plek is.”

Meer informatie hierover lees je op www.eloc.nl.

Versterking eerstelijnszorg in Groningen met GESP

Goede zorg begint dichtbij. Eerstelijnszorgverleners zoals huisartsen, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen, zijn vaak het eerste aanspreekpunt voor inwoners met een zorgvraag. Maar wat als die zorgverleners nog beter samenwerken? Dat is precies waar het Groninger Eerstelijns Samenwerkings Platform (GESP) aan werkt. Het GESP vervult in Groningen de rol van Regionaal Eerstelijns Samenwerkingsverband (RESV) en legt als onderdeel van het ZonMw-project ‘Versterking organisatie eerstelijnszorg’ in 2026 een stevige basis voor samenwerking tussen eerstelijnsdisciplines.

Een RESV richt zich op 5 taken:

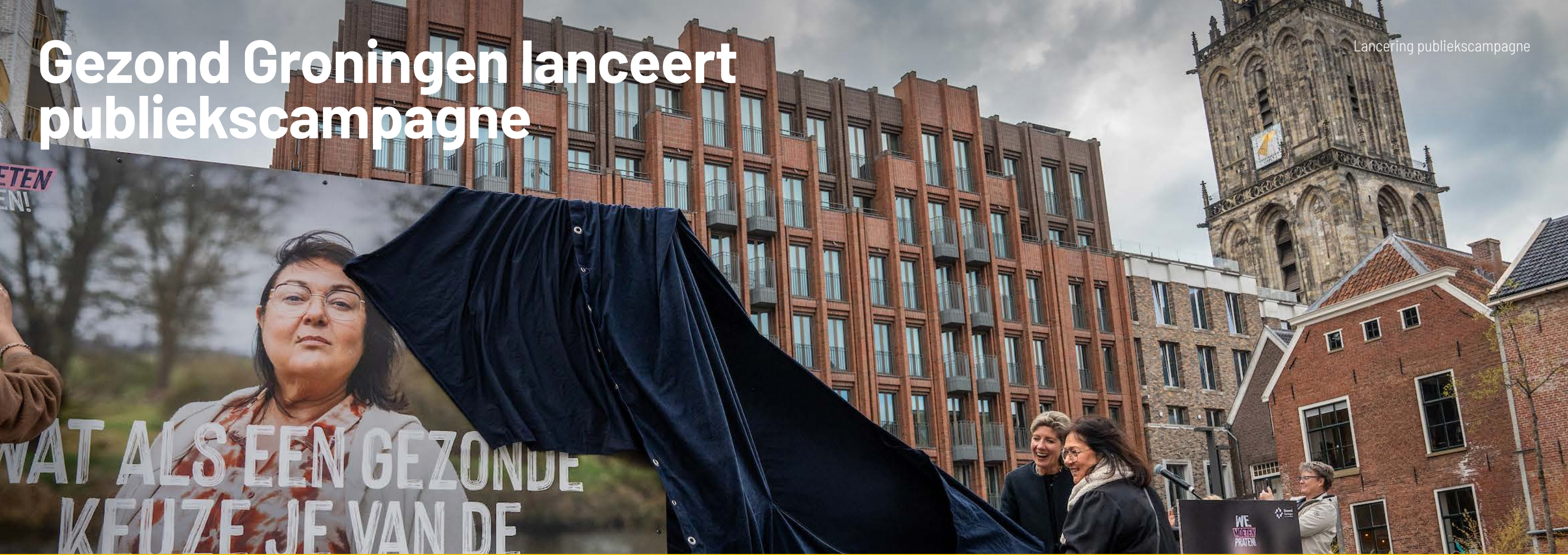
- **Vertegenwoordiging:** eerstelijnsdisciplines aan tafel bij regionale afspraken met zorgverzekeraars en andere partijen.
- **Capaciteit en toegankelijkheid:** regionaal organiseren van zorgcapaciteit zodat die bereikbaar blijft voor iedereen.
- **Zorginhoudelijke afspraken:** samen afspreken hoe specifieke patiëntengroepen en complexe zorg worden aangepakt.
- **Ondersteuning zorgaanbieders:** helpen bij samenwerking, innovatie en scholing.
- **Wijkverbanden:** hechte samenwerking in de wijk, zodat zorg dicht bij de patiënt blijft.

Het GESP vertaalt deze taken naar een regionale visie en missie die goed aansluit bij Gezond Groningen. Het gaat steeds minder alleen over zorg en steeds meer over gezondheid. Over wat mensen zelf kunnen en over de steun van mensen om hen heen. In de wijk, dicht bij huis. Daar draagt het GESP aan bij. Door samenwerking te versterken, in de regio en in de wijk en tussen zorg, welzijn en informele hulp. Zo ontstaat langzaam maar zeker een netwerk waarin mensen beter worden geholpen en meer grip krijgen op hun eigen gezondheid en welzijn.



Gezond Groningen lanceert publiekscampagne

Lancering publiekscampagne



Stel je voor: je wordt ziek en je kunt gewoon naar de dokter. Klinkt vanzelfsprekend, toch? Maar dat is het helaas niet meer. Gezond Groningen werkt er hard aan om goede zorg voor jou, je buur en je oma beschikbaar, toegankelijk en betaalbaar te houden. Want gezonde Groningers, daar doen we het allemaal voor. Niet als loze belofte maar als fundament onder een gloednieuwe publiekscampagne. Programmadirecteur Suzanne Oostvogels vertelt waarom die campagne er echt moest komen:

"In Groningen leven we gemiddeld minder lang gezond dan de rest van Nederland. Binnen Gezond Groningen werken we elke dag hard om dat te veranderen. Maar dat lukt ons niet alleen, daar hebben we alle Groningers bij nodig. Want alleen samen maken we echt het verschil én het is ook gewoon leuk om hiermee aan de slag te gaan!"

De campagne is live!

In 2025 gaat de publiekscampagne van Gezond Groningen officieel van start, zowel online als op straat. Op het plein bij het Forum in Groningen zijn vier grote borden onthuld en de campagne is op social media en live in de stad niet te missen. Stephanie Klein Nagelvoort-Schuit, vicevoorzitter van het UMCG, zet de toon met woorden om niet te vergeten:

hoeft echt niet ingewikkeld te zijn: een beetje beter op jezelf en elkaar letten is al een begin. Als we dat samen doen, houden we de zorg beschikbaar voor de momenten dat het echt telt."

Op de vier grote borden staan geen droge cijfers, maar echte verhalen van echte mensen. Verhalen van Groningers zelf: over gezondheid, zorg, en wat dat in het dagelijks leven betekent. Van inwoners én professionals, want gezondheid raakt iedereen. De borden reizen sindsdien door de hele provincie en hebben inmiddels al in Winschoten, Hogeveen, bij het Martini Ziekenhuis en in Pekela gestaan. In 2026 volgen er meer locaties, onder andere in West-Groningen. Inmiddels delen acht Groningers hun persoonlijke verhaal als ambassadeur van Gezond Groningen, en daar zijn we ontzettend trots op.

"Ziek worden is vaak gewoon pech. Maar als Groninger kun je zelf ook het nodige doen. En dat

Talkshow

Een zaal vol mensen die allemaal hetzelfde doel voor ogen hebben en zich druk maken om jouw gezondheid. De talkshow in het Forum is onderdeel van de grote aftrap van de campagne in april 2025. Vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en professionals schuiven aan en delen inspirerende voorbeelden over hoe Groningen de zorg anders aanpakt. De talkshow slaat zo aan dat Gezond Groningen in december 2025 terugkomt voor een tweede editie. Dit keer speciaal voor professionals en ervaringsdeskundigen die zich inzetten voor zorg en gezondheid in de provincie, om elkaar te inspireren en van elkaar te leren.

Lees verder op pagina 52 en 74.



Online campagne

De campagne stopt niet bij de provinciegrenzen. Ook online is Gezond Groningen volop aanwezig met advertenties die Groningers informeren en inspireren over de druk op de zorg. Via Radio 10, Radio 538, SkyRadio en Spotify klinkt de boodschap door in de auto, op het werk en in de keuken. Wie meer wil weten, kan terecht op de vernieuwde website, want die groeit in 2025 mee met de campagne. Naast informatie voor professionals is er op de website ook een plek voor jou als inwoner. Met verhalen van inspirerende mede-Groningers en een handig overzicht van lokale initiatieven die je zelf kunt benaderen.

Vervolg in 2026

De campagne werkt. Groningers tussen de 18 en 70 jaar pikken de boodschap op en herkennen zich erin. Dus gaat Gezond Groningen lekker door, online en op straat, en wordt de campagne nog zichtbaarder in het straatbeeld. Want de kracht zit in herhaling en in het tonen wat jij zelf kunt doen. Daarom krijgt de campagne in 2026 een vervolg.

Gezond Groningen blijft inspirerende verhalen van echte Groningers inzetten en breidt de groep ambassadeurs verder uit, zodat jij jezelf herkent in minstens een van die verhalen. En ook de professionals, ervaringsdeskundigen en vrijwilligers uit het netwerk van ruim 80 organisaties spelen een rol in de campagne. Want de boodschap is het sterkst als iedereen haar samen uitdraagt.



Praat ook mee met Gezond Groningen!

Meld je aan voor de nieuwsbrief:

Instagram



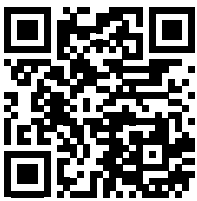
instagram.com/gezondgroningennl

LinkedIn



linkedin.com/company/gezondgroningen

Inwoners



gezondgroningen.nl/nieuwsbrief

Professionals



gezondgroningen.nl/netwerk/nieuwsbrief



*“Bewustwording
is de eerste stap.”*

HUISARTS RIAN FILIUS OVER DE DRUK OP DE ZORG EN HOE WE DAAR **SAMEN MEE OMGAAN**

**“ALS WE NIETS VERANDEREN
GROEIEN DE WACHTLIJSTEN
VERDER. MET SCHRIJNENDE
SITUATIES ALS GEVOLG.”**

Rian Filius is huisarts in de Oosterpoortwijk in Groningen. Hij ziet dagelijks hoe de druk in de zorg toeneemt. Hoewel er op dit moment nog geen patiëntenstop is, houden hij en zijn collega's zich wel degelijk bezig met de vragen: “Hoe ziet de zorg er over vijf jaar uit? En wat moeten we nú doen om mensen te kunnen blijven helpen en zorg beschikbaar te houden?”

Een belangrijk onderdeel van het antwoord zit volgens Rian in bewustwording bij zorgverleners, maar ook bij patiënten. De zorgvraag groeit sneller dan de capaciteit. Maar als inwoners én zorgverleners in Groningen zich bewust worden van hun rol, houden we het samen draaglijk.

Elke hulpvraag is legitiem, maar soms is even wachten ook goed

Rian benadrukt dat elke hulpvraag op zichzelf serieus is. Tegelijkertijd wil hij mensen stimuleren om af en toe even stil te staan bij hun zorgvraag. “Voordat je de telefoon pakt, even ademhalen en bedenken: hoort dit erbij, of moet ik echt even een dokter spreken?”

Een vraag bespreken met iemand uit je omgeving kan al veel helderheid geven. En voor een eerste inschatting zijn er betrouwbare websites zoals thuisarts.nl en moetiknaardedokter.nl. Die zijn speciaal ontwikkeld om je te helpen bepalen of je medische hulp nodig hebt.

Een voorbeeld waar ook nog winst te behalen valt, is de huisartsenpost. “In het weekend komen daar veel mensen naartoe. In veel gevallen stellen we mensen gerust en is de zorg niet acuut. Niet elke klacht is spoed. Als het even kan: wacht tot maandag en bel je eigen huisarts.”

Zorgvragen stapelen zich op, vooral in de GGZ

In De Oosterpoort in de stad Groningen is er vooral sprake van problemen met wachtlijsten in ziekenhuizen, in het bijzonder binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). In regio's als Oost-Groningen komen daar nog structurele personeelstekorten en vragen rond ouderenzorg bovenop. In de stad zijn praktijken nog grotendeels open voor nieuwe patiënten, maar de druk loopt op. “Als we niets veranderen, groeien de wachtlijsten verder. We zullen vaker mensen moeten doorverwijzen naar plekken waar ze ook niet geholpen kunnen worden. De ouderenzorg kan dan vastlopen, met schrijnende situaties als gevolg.”

Een nieuwe relatie tussen arts en patiënt

Een positieve ontwikkeling is volgens Rian dat de verhouding tussen arts en patiënt verandert. “We staan steeds vaker naast de patiënten in plaats van tegenover hen. Het gesprek gaat meer over gezamenlijke verantwoordelijkheid: ‘Wat kun je zelf doen en waar heb je hulp bij nodig?’ Dat helpt ons de zorg beter te verdelen én sneller tot de kern te komen.”

Rian geeft aan: “Uiteindelijk moeten we samen de schouders eronder zetten, en met ‘we’ bedoel ik zorgverleners én patiënten. Want als we niets doen en het gesprek niet aangaan met elkaar, verandert er niets. Dan loopt de zorg uiteindelijk vast. Als we ons daar allemaal van bewust zijn, kunnen we beter werken aan oplossingen waar we samen achter staan. Zo houden we zorg beschikbaar.”



WAT KUN JE ZELF DOEN VOORDAT JE CONTACT OPNEEMT MET DE HUISARTS?

- **Bespreek je klacht eerst met iemand in je omgeving.** Spiegelen helpt: een partner, vriend of buur kan je helpen inschatten of iets echt zorgwekkend is.
- **Deel ook kleine zorgen.** Soms lucht het al op om iets uit te spreken, ook als het niet acuut is.
- **Niet te snel de telefoon pakken.** Stel jezelf de vraag: is dit iets waarvoor ik nu medische hulp nodig heb, of heeft het even tijd nodig en gaat het vanzelf over?
- **Gebruik betrouwbare websites.** Moetiknaardedokter.nl en thuisarts.nl helpen je bij het inschatten van klachten. Ze zijn betrouwbaar en eenvoudig in gebruik.
- **Zorg goed voor jezelf.** Gezonde gewoontes zoals bewegen, rust nemen en ontspannen, helpen klachten voorkomen of verminderen.

HOE BLIJF JE ALS HUISARTS ZELF OVEREIND?

Niet alleen patiënten, ook zorgverleners moeten goed voor zichzelf zorgen. Want alleen wie stevig staat, kan er voor anderen zijn. Rian noemt vijf dingen die hem helpen:

Steun elkaar in het team

"Laat collega's makkelijk bij elkaar binnenlopen. Deel wat goed gaat én wat lastig is. HAGRO's en intervisiegroepen bieden hiervoor structuur."

Werk vanuit een duidelijke visie

"Sta binnen je team stil bij de vragen 'Waar willen we naartoe, wat komt er op ons af?' Met een gezamenlijke koers houd je grip."

Houd het werk leuk

"Een fijne sfeer met humor, vertrouwen en lichtheid maakt een wereld van verschil."

Zet digitalisering slim in

"E-consulten, triagesystemen en efficiënte ICT kunnen druk verlichten. Maar zorg moet menselijk blijven. Technologie is een hulpmiddel, geen vervanging van echt contact."

Sta stil bij je eigen welzijn

"Hoe gaat het eigenlijk met mij? Waar haal ik energie uit? En zie ik dat een collega misschien steun nodig heeft?"

WAT ALS WE NIETS DOEN?

*Wordt dit dan ons straatbeeld?
De zorg kan onze vraag niet meer
aan. Daar moeten we met elkaar
over praten.*



*De straat op om aandacht te vragen
voor de toenemende druk op de zorg.*

In het centrum van Groningen en Winschoten verschijnt een opvallend beeld: patiënt Ali die een ziekenhuisbed door de straten duwt. Een actie die op zaterdag 4 april voorbijgangers doet stilstaan, wat juist de bedoeling is. Want de zorgvraag groeit, terwijl het aantal zorgverleners en mantelzorgers afneemt. In sommige Groningse regio's is niet langer alle zorg beschikbaar. En dat raakt niet alleen professionals, maar ons allemaal. Die impact wordt de komende jaren alleen maar groter als er nu niets verandert.

De reacties laten zien dat de boodschap landt. Voorbijgangers helpen spontaan mee het bed door de straten te duwen en raken met elkaar in gesprek. Ze praten met elkaar over de hoge werkdruk in de zorg, over lange wachttijden en over de vraag wat gezondheid eigenlijk van ons vraagt. Want het gaat niet alleen om de zorg zelf. Ook leefstijl komt ter sprake: wat kun jij zelf doen om gezonder te leven en zo de zorg te ontlasten?

De boodschap was helder: gezondheid vraagt om gezamenlijke verantwoordelijkheid. Door nu het gesprek aan te gaan en bewuste keuzes te maken, werken we samen aan een gezondere toekomst voor Groningen. Welke gezonde keuzes maak jij elke dag? Wat kun je daarin verbeteren? En wat gebeurt er als we niets doen?

“WAAROM KRIJG IK GEEN HULP, JUIST NU IK DIE HET HARDST NODIG HEB?”

Rachel kreeg een volleybal op haar achterhoofd en werd zo hard geraakt dat ze hierdoor een flinke hersenschudding opliep. In eerste instantie leek het allemaal mee te vallen en dacht ze binnen vijf maanden weer hersteld te zijn. Maar dat liep anders.

Inmiddels is Rachel vijf jaar verder en werkt ze elke dag nog aan haar herstel en de balans in haar leven. Hoewel ze altijd terecht kon bij haar huisarts, kreeg ze ook te maken met lange wachttijden en ook was het een zoektocht naar de juiste zorg. De vele teleurstellingen leidden tot depressieve gevoelens, maar ondanks alles vond ze de kracht in zichzelf om hiermee om te gaan. Gedachten van zich afschrijven, de sterke band met haar ouders en het grijpen van elke kans die zich aandien, hielden haar op de been.

De zoektocht naar balans en de juiste zorg

“Toen bleek dat mijn hersenschudding langer zou duren dan gedacht, begon de zoektocht naar passende hulp. Ik werd op een wachtlijst gezet voor een behandeling. Na vijf maanden wachten nam ik contact op met de betreffende instelling, en toen kreeg ik te horen dat de behandeling waar ik zo lang op had gewacht toch niet passend voor mij was. Het voelde alsof er een deur in mijn gezicht werd dichtgegooid. Ik was weer terug bij af, opnieuw op zoek naar hulp en opnieuw op een wachtlijst. Juist op het moment dat ik professionele hulp het hardst nodig had, was die er niet voor mij. Ik besloot daarom zelf de regie te nemen en alles aan te pakken wat me beter kon laten voelen. Mijn ouders waren een enorme steun – zij zijn er altijd voor me geweest. Ook sprak ik een keer met de Wachtverzachter, waar ervaringsdeskundigen gewoon even naar je verhaal luisteren.”

Het opschrijven van je gedachten maakt het zoveel dragelijker

“Wat mij echt opluchtte, was rustig in een restaurantje zitten, mijn gedachten opschrijven, doelen stellen en het beste in mezelf naar boven halen. Door op te schrijven waar ik het allemaal voor deed en telkens de lichtpuntjes te benoemen, kon ik relativiseren. Het gaf me ritme en houvast, dag in, dag uit. Ik leerde mezelf steeds beter kennen en dat heeft me sterker gemaakt. Dit klinkt misschien als een succesverhaal. Maar geloof me, het was loodzwaar. Regelmatig dacht ik: waarom krijg ik geen hulp, juist nu ik die het hardst nodig heb? Dat stemmetje bleef me achtervolgen.”

Accepteer de situatie, ook al is dat moeilijk

“Ik heb geleerd dat vechten tegen de realiteit, zoals wachttijden of het feit dat mijn hersenschudding mijn leven bepaalde, me niet verder hielp. Het is nu eenmaal zo. Daar moet je mee leren omgaan. Dus dat deed ik:

ik probeerde het beste van de situatie te maken. Ik stond open voor tips, ervaringen van anderen en greep alles aan om aan mezelf te werken. Juist op de moeilijkste momenten moet je de kracht in jezelf vinden. Dat heb je zelf in de hand. Dat verzacht de periode waarin je op hulp wacht.”

“Juist op de moeilijke momenten moet je de kracht in jezelf vinden.”

WAT ALS HET OPSCHRIJVEN VAN JE GEDACHTEN HET ZOVEEL DRAGELIJKER MAAKT?

Inmiddels heeft Rachel bijna een boek geschreven over haar ervaringen. Als ervaringsdeskundige spreekt ze nu regelmatig met instellingen en lotgenoten. Wat haar het meest heeft geholpen in de zwaarste periode? Dat zijn drie dingen.

RACHEL HAAR TIPS IN TIJDEN DAT JE HET MOEILIJK HEBT

Vind een luisterend oor en vertel wat je nodig hebt

"Dat kunnen familie, vrienden of burens zijn. In mijn geval waren het mijn ouders, met wie ik een hele sterke band heb. Zij waren een luisterend oor en gaven me moed en hoop."

Accepteer dat je op een wachtlijst staat, hoe oneerlijk dat ook voelt

"Juist op het moment dat je hulp nodig hebt, is het vaak niet direct beschikbaar. Dat is frustrerend en voelt onterecht. Maar het hoort bij het proces. Sta open voor alles wat je in de tussentijd kan helpen. Houd moed. De kracht zit in jou, hoe moeilijk het ook is. Juist als je moe, labiel of kwetsbaar bent, wordt er kracht van je gevraagd. Wees dan extra lief voor jezelf."

Schrijf van je af wat je meemaakt

"Dat structureert je gedachten. Stel doelen en schrijf op waar je het allemaal voor doet. Wat zijn je lichtpuntjes? Wat helpt je écht? Schrijf frustraties van je af en herken patronen die je wel of juist niet helpen. Lees het terug op moeilijke momenten. Het geeft houvast, overzicht en rust in je hoofd; precies wat je nodig hebt."



PREVENTIE EN SAMENLEVING

Actielijn 2

Kansrijke Start Regionaal

Gelijke kansen voor kinderen vanaf het allereerste begin

In Groningen groeit bijna een kwart van de kinderen op in omstandigheden waarin een goede start niet vanzelfsprekend is. Dat is een realiteit die raakt. Juist daarom zet Kansrijke Start Regionaal zich in voor één duidelijke ambitie: ieder kind, ongeacht afkomst of geboorteplek, een gezonde en veilige start bieden.

De aanpak richt zich op het verkleinen van gezondheidsverschillen en achterstanden die al vroeg ontstaan. Dat vraagt om een andere manier van kijken. Minder nadruk op zorg alleen en meer op gezondheid en preventie, samen met elkaar. Juist in de eerste levensfase wordt de basis gelegd voor hoe het later gaat met je gezondheid, maar ook met je kansen. Investeren in deze periode betekent investeren in de toekomst van de hele regio.

Ouders krijgen betrouwbare informatie, advies en ondersteuning, zodat zij met vertrouwen hun ouderschap vorm kunnen geven. Tegelijk is er aandacht voor het vroeg signaleren van medische en sociale problemen, zodat hulp er op tijd bij is als dat nodig is. Het doel is duidelijk: gezinnen versterken, uithuisplaatsingen voorkomen en ervoor zorgen dat (aanstaande) ouders zich gesteund voelen.

Stapsgewijs bouwen aan een sterke basis

Kansrijke Start Regionaal groeit in 3 fases

1. Korte termijn: extra ondersteuning voor gezinnen in kwetsbare situaties.
2. Middellange termijn: uitbreiding naar jonge kinderen en een bredere groep gezinnen.
3. Lange termijn: van ondersteuning bij kwetsbaarheid naar ondersteuning voor iedereen.

Door samen met ouders, professionals en partners in de regio, bouwen we aan gelijke kansen voor de volgende generatie. Daar draait het om: achterstanden verkleinen die soms van generatie op generatie doorgaan. Zodra de monitoring en evaluatie in de hele provincie goed zijn ingericht, wordt ook duidelijk hoe groot de opgave precies is. Op basis daarvan maken we de doelen verder concreet en meetbaar.



Samenwerken over grenzen heen

Kansrijke Start Regionaal ondersteunt tien lokale coalities in de provincie Groningen. Wat regionaal wordt ontwikkeld, is er om gemeenten en gezinnen te helpen. Die samenwerking over gemeentegrenzen heen is belangrijk, want veel partners werken in meerdere gemeenten tegelijk. En gemeenten met dezelfde uitdagingen kunnen weer van elkaar leren en samen oplossingen vinden. Waar je wieg staat, mag in Groningen geen verschil maken. In alle tien gemeenten moeten kinderen gelijke kansen krijgen op een gezonde, veilige en kansrijke start.

Ruim €4,75 miljoen voor een gezond gewicht in Groningen

Het aantal mensen met overgewicht groeit in de provincie Groningen, met de hoogste cijfers in Noordoost-Groningen. Binnen het netwerk Gezond Groningen werken we samen met inwoners aan het terugdringen van overgewicht en obesitas. Het project Vitaal Groningen maakt daar onderdeel van uit en ontvangt hiervoor € 4,75 miljoen uit het Uitvoeringsprogramma Gezondheid (2024 – 2025) van het Nationaal Programma Groningen. Daarmee krijgen inwoners in hun eigen buurt ondersteuning om te werken aan een gezond gewicht.

“Overgewicht wordt nog te vaak gezien als iets waar iemand zelf schuld aan heeft. Maar zo werkt het niet. Obesitas is een ziekte, met vooral maatschappelijke oorzaken. Als regio hebben we hierin een gezamenlijke verantwoordelijkheid.”

– Nynke Scherpbier, hoogleraar huisartsengeneeskunde UMCG en voorzitter van de stuurgroep Vitaal Groningen

Gezondere leefstijl en leefomgeving

Groningers leven gemiddeld ongezonder dan de rest van Nederland. Met een provinciale aanpak tegen overgewicht sluiten we daarom aan bij wat er speelt in de eigen omgeving, dicht bij huis en in het dagelijks leven. Zo werken inwoners samen met professionals en lokale initiatieven aan meer bewustwording en gezonder gedrag, in een omgeving die daarbij helpt. In wijken en dorpen, stap voor stap.

“Ook de huisarts speelt een belangrijke rol. Werken aan overgewicht vraagt om begeleiding en behandeling die goed op elkaar aansluiten.”

– Trudy Oldenhuis, huisarts en voorzitter van DokNoord

“Buurtinitiatieven maken het verschil. Inwoners weten zelf wat werkt in hun eigen omgeving. Daarmee stimuleren ze gezonder gedrag en helpen ze overgewicht voorkomen.”

– Johan Brongers, voorzitter van de Tintengroep namens de Groningse welzijnsorganisaties

Samenwerking in de hele provincie

Het project start in 2026 en brengt zorg, welzijn, sport, onderwijs en leefstijlprofessionals samen. De aanpak richt zich op volwassenen met overgewicht of een verhoogd risico daarop. Huisartsen, diëtisten, leefstijlcoaches, fysiotherapeuten, apothekers, buurtsportcoaches, welzijnscoaches en studenten van mbo, hbo en wo slaan de handen ineen. Samen met inwoners en lokale initiatieven werken zij aan praktische oplossingen in dorpen en wijken.



“Meer bewegen betekent meer energie en een betere nachtrust. Met Groningen Beweegt Samen maken we Groningers daarvan bewust, zodat ze lekker in beweging komen.”



Met de beweegplaat komt Groningen dansend in beweging

Een swingende start: Groningen Beweegt Samen

Op 23 december klinkt op RTV Noord het startsein van een nieuw initiatief om Groningers op een laagdrempelige manier in beweging te brengen. Met muziek als motor en plezier als uitgangspunt, nodigt De Beweegplaat Groningers uit om mee te doen. Gewoon thuis, op het werk of waar je ook bent.

De Beweegplaat is meer dan een vrolijk moment op de radio. Het is de aftrap van iets veel groters: een samenwerking die in 2026 verder vorm krijgt onder de naam Groningen Beweegt Samen. Achter de schermen slaan tien Groningse gemeenten, GGD Groningen, Menzis, Huis voor de Sport Groningen, RTV Noord en Gezond Groningen de handen ineen. Alles is gericht op een gezonder en vitaler Groningen.

Met de Beweegplaat komt beweging op een toegankelijke manier dichtbij. Geen ingewikkelde programma's of hoge drempels, maar gewoon samen bewegen op muziek. Een uitnodiging aan alle Groningers om te ervaren wat beweging doet, voor je lichaam én je hoofd.

De reacties op de lancering zijn positief en het enthousiasme is voelbaar. In Veendam zijn inwoners eerst nog wat huiverig voor een dans met een vreemde. Op de vraag van Femke de Walle van RTV Noord “Wil je met me dansen?” klinkt vaak: “O nee, echt niet! Ik kan helemaal niet dansen.” Maar dan kantelt het. Mensen komen toch in beweging. Er ontstaan gesprekken, er wordt gelachen en voor je het weet doet iedereen een beetje mee. En op de vraag “Beweeg je wel eens?” volgt vaak een eerlijk antwoord: “Veel te weinig.” De Beweegplaat is daarmee een eerste stap richting Groningen Beweegt Samen. Een beweging die doorgaat, waarin partners samenwerken om bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven te maken. Goed nieuws: Groningen Beweegt Samen krijgt een vervolg! Doe je mee? Kijk iedere woensdagavond van 18.18 uur tot 18.30 uur naar Groningen Beweegt Samen op RTV Noord.

KORNELIS LAP IS EEN ÉCHTE PEKELDER ROEGBAINDER, GEBOREN EN GETOGEN IN OUDE PEKELA

Hij vertelt zijn verhaal over gewicht verliezen en een gezonder leven. “Op m’n top woog ik 149 kilo. Inmiddels ben ik bijna 50 kilo kwijt. Dat ging niet vanzelf, maar het was het waard.”

Het moet anders!

“Een paar jaar geleden was ik twee keer zo breed als nu,” begint Kornelis. “Ik kreeg steeds meer klachten: pijn in m’n rug, benen en ik werd sneller ziek. Tot ik bij de huisarts kwam en hij zei: ‘Weet je wel wat je onder je trui verbergt?’ Toen dacht ik: dit moet anders.”

Hij probeerde eerst zelf wat te bewegen en gezonder te eten, maar het lukte niet om vol te houden. “Dan val je een paar kilo af en dan komt het er weer aan. Dat frustreert,” zegt Kornelis. Na een hartoperatie en een diagnose van diabetes type 2 kwam hij onder controle bij de praktijkondersteuner van de huisarts. Hij slikte medicijnen tegen hoge bloeddruk, cholesterol en suikerziekte. “Ze zeiden: ‘Als je zo doorgaat, gaat het niet goed.’ De dokter van het Ommelandse Ziekenhuis Groningen zei het recht voor z’n raap: ‘Ik wil je best helpen, maar als jij niets doet, heeft het geen zin.’ Dat was even slikken. Geen leuke boodschap, maar wel een eerlijke.”

De knop gaat om, ik ga gezonder leven

Vanaf dat moment besloot Kornelis het anders te doen. Hij stopte met drinken: “Geen druppel meer.” En startte met een leefstijltraject, waar de huisarts hem naartoe had doorverwezen. “Elke maand wegen, elke week sporten. Het was voor mij een stok achter de deur om elke week gewogen te worden; dat gaf me motivatie. En geloof me, het was niet makkelijk. Soms werkte ik een hele week hard om af te vallen en viel ik niks af. Dat was niet leuk, maar opgeven was geen optie voor mij. Dat heb ik altijd tegen mezelf en mijn kinderen gezegd.”

Lekker wandelen, zo simpel is het

Hij begon met korte wandelingen van één kilometer, toen twee en zo verder. En dat terwijl hij een knieoperatie had gehad en een correctie aan zijn standbeen. “Het werd steeds gekker. Nu loop ik soms dertien kilometer per dag. Naar Veendam, Winschoten, maakt niet uit, gewoon lopen. Dat gaf me vrijheid en mijn hoofd werd er rustiger van. Daardoor viel ik ook makkelijker af. Het werkte bijna verslavend, dat wandelen en afvallen. Zelfs zo erg dat ik midden in de nacht, om drie uur, door Pekela ging lopen. Toen sloeg ik even iets te ver door. Maar het gaf me zoveel plezier om te merken dat het lukte om af te vallen en fitter te worden. De huisarts zei ook: ‘Dit gaat iets te gek, Kornelis.’ Toen heb ik het een beetje rustiger aan gedaan.”

“Het was zo verslavend dat ik om drie uur ‘s nachts door Pekela ging lopen.”

Van 149 naar 98 kilo

Na twee jaar was het resultaat enorm: bijna 50 kilo kwijt. “Op een gegeven moment was ik 93 kilo, daar voelde ik me niet prettig bij. Ik werd er ook helemaal gammel van. Nu schommel ik rond de 98 kilo en daar voel ik me helemaal goed bij. Geen medicijnen meer, geen suikerziekte meer, niks. Alles onder controle. Dat is mooi.”

Kornelis glimlacht. “Je moet streng zijn voor jezelf. Niet alles gaat vanzelf. Maar als je wil, kan het. Ik eet twee bruine boterhammen ‘s ochtends en ‘s middags. In de avond warm eten, gewoon een bordje, niet te veel. Verder drink ik veel water, soms zes liter per dag. Geen fris, geen alcohol, geen zoi. Af en toe een stukje worst kan ook wel hoor, maar alles met mate. Ik heb er nu geen moeite meer mee om zo te leven. Dit is hoe ik nu leef.”

“Niet iedereen heeft geluk met z’n genen, maar dat mag geen excuus zijn. Als je wil veranderen, moet je bij jezelf beginnen.”

**WAT ALS
GEZONDER LEVEN WÉL LUKT
ALS JE HULP VRAAGT?**

"NU ZIT IK OP EEN
FEESTJE MET EEN
GLAS MELK, DAT
SNAPT NIET IEDEREEN."

Niet alles was makkelijk. "De gezelligheid van een biertje ben ik kwijt. Sommige vrienden zie ik niet meer, omdat ik niet meer drink. Tja, dat is nu eenmaal zo. Ik heb ervoor gekozen om gezonder te leven, en dat doe ik voor mezelf. Maar ik heb er wat anders voor teruggekregen: ik voel me goed, ik heb energie en ik kan m'n veters weer strikken zonder moeite. En ik ben nog steeds net zo gezellig, alleen dan met water of een glas melk."

Voel me beter dan ooit

Nu geniet Kornelis van het leven dat hij zelf heeft opgebouwd. "Ik ben gezonder, vrolijker, actiever. Eerst was ik liever lui dan moe, nu niet meer. Als ik wakker word, denk ik: wat zal ik vandaag eens doen? Dan trek ik m'n wandelschoenen aan en ga ik."

Hij lacht breed. "Dit is mijn leefstijl, niet meer en niet minder. Zo wil ik het houden. Ik wil niet weer afglijden en ongezonder gaan leven."

Doorzetten en hulp durven vragen, dat heeft mij geholpen

"Je moet het zelf doen," zegt Kornelis. "Maar zonder hulp was het me niet gelukt. Fyziog heeft me goed begeleid, daar ben ik heel dankbaar voor. Als je het alleen probeert, red je het niet. Ik heb toch echt die stok achter de deur nodig. Zoek hulp als het je alleen niet lukt, want alleen aanmodderen werkt vaak niet en is alleen maar frustrerend." Zijn boodschap is helder: "Niet iedereen heeft geluk met z'n genen, maar dat mag geen excuus zijn. Als je wil veranderen, moet je bij jezelf beginnen."

Zoek hulp als het zelf niet lukt
"Zelf aanmodderen werkt niet."

Je moet het écht willen
"Een beetje proberen werkt niet, je moet het gewoon doen."

Wees streng voor jezelf
"Je zult dingen moeten opgeven en dat is niet altijd leuk."

Blijf in beweging
"Gewoon lekker wandelen."

TIPS VAN KORNELIS

Vind wat bij jou past
"Wat voor de één werkt, werkt voor de ander niet."

Heb geduld
"Verandering komt stap voor stap. Niet in een week of maand, het heeft tijd nodig."

Wil jij ook een gezonder leven?
Praat met je huisarts, ook voor jou is er passende hulp of begeleiding. Samen lukt het beter dan alleen.

WIE MOETEN PRATEN!

DE ZORG HOUDT ZICH NIET MEER STAANDE

GEZONDGRONINGEN.NL



“Misschien moest ik toch eerst ergens mee geconfronteerd worden voordat ik écht verandering wilde aanbrengen.”



MONIQUES VERHAAL: VAN CONFRONTEREND INZICHT NAAR EEN NIEUW LEVEN

“WAT ALS EEN GEZONDE KEUZE JE VAN DE MEDICIJNEN AFHOUDT?”

Monique had jarenlang een bourgondische leefstijl. Ze ging vaak uit eten, dronk regelmatig een goed glas wijn en genoot volop van dit leven. Toch wist ze ergens in haar achterhoofd dat deze manier van leven gevolgen kon hebben. Haar beide ouders hebben diabetes type 2, en de kans was groot dat zij vroeg of laat dezelfde diagnose zou krijgen. Jaarlijks checkte ze haar bloedsuikerspiegel bij haar ouders thuis, en dat ging jaren goed. Tot februari 2022.

Ze deed een test en schrok enorm: haar bloedwaarden waren veel te hoog. Ze maakte direct een afspraak met de huisarts en kreeg te horen dat ze onder controle zou komen bij de diabetesverpleegkundige. De volgende stap? Medicatie slikken. Maar dat voelde voor Monique niet goed. Ze vond zichzelf veel te jong om afhankelijk te worden van medicijnen en zei tegen haar huisarts: “Geef me even de tijd. Ik wil gezonder gaan leven en mijn lichaam zelf de kans geven om te herstellen.” Zo gezegd, zo gedaan!

Van de ene op de andere dag ging de knop om

De boodschap van de huisarts was duidelijk en confronterend: je moet aan de medicijnen. Maar dat wilde Monique absoluut niet. Bij het type diabetes dat Monique had, kan het aanpassen van je leefstijl bepalen of je wel of geen medicijnen nodig hebt. Dus ging ze daar gelijk mee aan de slag.

“Misschien moest ik toch eerst ergens mee geconfronteerd worden voordat ik écht verandering wilde aanbrengen. Het voelde vanaf dat moment niet alsof ik móést veranderen, ik wilde veranderen. Ik wilde absoluut niet aan de medicijnen en afhankelijk zijn van de zorg en het traject waar ik in zou komen. Ik besepte dat ik dit mezelf had aangedaan. Die hoge bloedsuikerspiegel was het directe gevolg van mijn keuzes, en dat betekende ook dat ik zelf de oplossing in handen had. Ik keek eigenlijk niet terug naar hoe ik beter had kunnen leven, maar vooruit met een nieuwe mindset: elke dag is een kans om je leven anders in te richten. Het is nooit te laat.

Ik heb me verdiept in voeding en leefstijl en ontdekte snel dat ik door anders te leven mijn bloedsuikerspiegel onder controle kreeg. Ik paste mijn eetpatroon aan, begon bewuster te bewegen en maakte van gezonde keuzes een gewoonte. Al snel nam mijn energie toe. Ik voelde me mentaal nog sterker en had meer energie om dingen te ondernemen. Ik zat veel beter in mijn vel, en dat merkten mensen om me heen ook.”

Mijn verandering zet ook anderen in beweging

Haar positieve verandering bleef niet onopgemerkt. “Het is zo gaaf om te zien dat mensen uit mijn omgeving geïnspireerd raakten doordat ik mijn leefstijl heb omgegooid. Ze begonnen me vragen te stellen over hoe ik dit had aangepakt en begonnen zelf ook bewuster te leven. Vanaf dat moment besepte ik dat mijn keuzes niet alleen impact hadden op mijzelf, maar ook op mijn omgeving!” Dit besef bracht ook nieuwe dingen op Moniques pad. Ze werd holistisch coach en helpt nu anderen om hun leefstijl te verbeteren.

Ik wil de zorg niet onnodig belasten

Daarnaast realiseerde Monique zich iets groters: door zelf de regie te nemen over haar gezondheid, verminderde ze haar afhankelijkheid van de zorg. “Als ik medicijnen had geslikt, had ik een extra belasting gevormd voor de zorg. Nu heb ik voorkomen dat ik onderdeel werd van dat zorgcircuit. Het idee dat je dat zelf voor elkaar hebt gekregen, geeft me kracht. Er zijn mensen die écht medische hulp nodig hebben en ik wil niet onnodig bijdragen aan een overbelast systeem.”

**Moniques tips om te starten met een
gezondere leefstijl**

- **Bewustwording is de eerste stap.** "Neem een moment voor jezelf en stel jezelf eerlijke vragen over je gezondheid. Waar sta je nu? Waar wil je naartoe?"
- **Praat erover.** "Deel je gedachten en plannen met anderen. Soms is dat eerste gesprek de grootste drempel."
- **Zie elke dag als een nieuwe kans.** "Het is nooit te laat om je leefstijl te veranderen en gezonder te worden."
- **Kleine stappen maken een groot verschil.** "Begin met iets kleins, zoals na elke maaltijd een korte wandeling maken. Ook al is het maar 10 minuten."
- **Vraag jezelf af: vind ik mezelf het waard?** "Als het antwoord ja is, waarom begin je dan niet vandaag?"

"Ik heb een manier van
leven gevonden waarop ik
het lekkerst in mijn vel zit.
Ik ben niet afhankelijk van
medicijnen en ik inspireer
anderen om hetzelfde te
doen. We onderschatten
vaak hoe krachtig
positiviteit kan zijn."



De 4 thema's van Gezond Groningen

De 4 thema's van Gezond Groningen

Zorgzame gemeenschappen: Investeren in samenleven

Wat maakt een buurt, dorp of wijk leefbaar? Binnen Gezond Groningen groeit het besef dat zorgzame gemeenschappen daar de sleutel toe zijn. Mensen die naar elkaar omkijken, organisaties die samenwerken en gemeenten die daarin ondersteunen. Wat een zorgzame gemeenschap precies inhoudt en wat je ervan mag verwachten, werken we de komende periode verder uit. Een eigen adviseur gaat er vol mee aan de slag.

Zorgzame gemeenschappen ontstaan lokaal, vanuit de behoefte om het samenleven anders en beter te organiseren. Het idee sluit aan op het IZA-regioplan en landelijke afspraken als het Integraal Zorgakkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Door hulpvragen anders te benaderen en beter samen te werken, wordt zorg duurzamer

en het dagelijks leven aangenamer. In Groningen gebeurt op dit vlak al veel. De adviseur brengt bestaande initiatieven en betrokkenen in kaart, onderzoekt kansen en vormt een werkgroep. Dat levert een werkplan op met een gezamenlijke visie, zodat de samenwerking in de regio verder op gang komt.

Data draagt bij aan verbeteren van gezondheid van Groningers

Goede beslissingen beginnen met goede informatie. Daarom werkt Gezond Groningen sinds eind 2025 samen met Datapoort als vaste partner. Want als programma's en projecten dezelfde data-aanpak gebruiken, leren ze van elkaar en wordt alles een stuk efficiënter en effectiever. En niet alleen de projecten worden er beter van: ook de mensen en betrokken organisaties die ermee werken, groeien mee.

De samenwerking krijgt in 2026 meer vaart, met focus op inzicht, monitoring en ervaringen uitwisselen. Want data verzamelen is één ding, er ook echt mee aan de slag gaan is een tweede. Zo wordt data

niet alleen bijgehouden, maar actief ingezet om de gezondheid van alle Groningers te verbeteren.

Meer weten? Lees op www.datapoortnoord.nl

AI-ambassadeurs bouwen samen aan de zorg van morgen

Ook binnen sociale domeinen, van jeugdzorg tot ouderenzorg, biedt AI kansen om risico's eerder te herkennen, samenwerking te verbeteren en inwoners meer grip op hun eigen leven te geven. De ontwikkelingen gaan snel, daarom is het belangrijk om dit samen en verantwoord te verkennen, als stevige basis om samen verder op te bouwen. Samen met de partners in de AI-factory bouwt Gezond Groningen aan een gezamenlijke visie, gedeelde kennis en duidelijke kaders voor veilig en effectief gebruik van AI.

Die basis wordt nu omgezet in actie. Vanaf 2026 start Gezond Groningen met een regionale groep van AI-ambassadeurs. Deze koplopers komen uit verschillende organisaties en domeinen, en verkennen samen kansen en knelpunten. Ze selecteren concrete toepassingen, delen wat werkt en verbinden hun eigen organisatie met het regionale AI-programma. Zo helpen ze vernieuwde toepassingen op een veilige en verantwoorde manier van papier naar praktijk te brengen. Want slimme zorg is alleen slim als die ook menselijk blijft.

Groningen staat voor grote uitdagingen in gezondheid, zorg en ondersteuning. Het is daarom belangrijk dat inwoners actief meedoen, niet als sluitpost maar als vertrekpunt. Inwonersparticipatie is binnen Gezond Groningen een van de vier centrale thema's. Geen doel op zich, maar een voorwaarde voor beleid dat werkt en gedragen wordt.

Gezond Groningen sluit daarom aan bij de Participatiehub Groningen. Die hub is onafhankelijk georganiseerd en biedt organisaties in de regio, waaronder Gezond Groningen, een vaste route om ervaringen, ideeën en signalen van inwoners op te halen, te wegen en terug te laten komen in beleid en praktijk. Zorgbelang Groningen vervult de rol van projectleider, binnen een bredere regionale samenwerking. Of je nu ervaringsdeskundige bent, vrijwilliger, mantelzorger of gewoon iemand met een goed idee, jouw inbreng telt. Transparantie staat daarbij centraal: je weet altijd wat er met jouw signaal gebeurt en hoe het meeweegt.

De hub is volop in ontwikkeling. Een brede groep partijen uit de hele provincie werkt samen aan een eerste opzet, gebaseerd op gelijkwaardigheid, vertrouwen en vernieuwing. Tegelijkertijd loopt een subsidieaanvraag voor 2026. Als die wordt toegekend, starten drie pilotprojecten rond mantelzorg, jeugdhulp en samenwerking in wijken en dorpen. Die projecten draaien om leren: wat werkt, wat is er nodig en hoe organiseer je participatie structureel beter? Zo bouwt de Participatiehub geleidelijk aan een duurzame aanpak, met leren en verbeteren als motor. Daarin vervult de hub een ondersteunende rol binnen Gezond Groningen.

Hylkje Wouda-de Jong is sinds 2006 mantelzorger. Ze brengt elke ochtend de krant rond in de wijk, fietst om fit te blijven en zorgt voor haar man Evert. Hylkje is 72 jaar en al bijna twintig jaar mantelzorger. Haar verhaal is er een van positief in het leven staan, iets wat ze van haar ouders heeft meegekregen, en van genieten van de kleine dingen. Ze heeft flink wat tegenslagen gekend, maar optimisme houdt haar op de been.

Wie bent u en hoe begon uw rol als mantelzorger?

“Ik ben Hylkje Wouda-de Jong. Ik zorg sinds 2006 voor mijn man, Evert. Hij kreeg een nieuwe heup en aanvankelijk ging het goed, maar toen raakte hij besmet met een ziekenhuisbacterie. Vanaf dat moment ging het bergafwaarts. Hij viel flink af, van 85 naar 60 kilo. Het duurde bijna een jaar voordat ze doorhadden wat er aan de hand was. Hij bleek ook slaapapneu te hebben, met zuurstoftekort in de nacht. Van het ene leed rolden we in het andere. Uiteindelijk is hij nooit meer echt hersteld van die ziekenhuisbacterie en zorg ik nu dagelijks voor hem.”

Hoe ziet het mantelzorgen er dan uit?

“Elke dag begin ik met het douchen en aankleden van Evert. Hij doet wel wat zelf, maar bijvoorbeeld geen sokken of onderbroek. Hij heeft slecht zicht, dus ik regel de medicatie, breng hem naar de fysio of we gaan samen lekker vissen. Autorijden lukt hem niet meer en is daarom afhankelijk van mij. Hij heeft last van een snel dalende bloeddruk en valt dan zomaar om. Daarom is het fijn dat ik bij hem kan zijn. Thuiszorg kon erbij komen, maar vaak deed ik het liever zelf.”

Hoe blijft u zelf in balans?

“Elke ochtend sta ik vroeg op en breng ik de kranten rond. Dat is mijn moment van de dag, weer of geen weer. Ik vind het heerlijk om te fietsen en lekker op die manier bezig te zijn. Het houdt me fit en mentaal gezond. Daarna help ik Evert om zijn dag te starten. De hele dag binnen zitten is niets voor mij. Ik moet eropuit en in beweging zijn. Zo fiets ik ook regelmatig even naar Leek heen en weer. Fit blijven is belangrijk. Ook ben ik gastvrouw bij Voetbalvereniging Westerkwartier. Dat is ook supergezellig en ik ontmoet allerlei mensen. En ik zit ook nog in de organisatie van het Buurtbakkie. Elke maandagmorgen hebben we een inloopkoffiemorgen voor ouderen en mensen zonder werk. Zo blijf ik actief. Waar ik ook veel energie uit haal, zijn mijn kinderen en kleinkinderen. Ik ben bekaf als de kleinkinderen naar huis gaan, maar het geeft me ook weer energie. Dat is toch fantastisch? De jongste is twee, de oudste achttien. Als het met hen goed gaat, gaat het met mij ook goed.”



“Doe wat je kunt,
zolang het nog kan”

“ELKE OCHTEND STA IK
VROEG OP EN BRENG
IK DE KRANTEN ROND.
DAT IS MIJN MOMENT
VAN DE DAG.”

Heeft u ondersteuning als mantelzorger?

“Niet veel, nee. Je krijgt een mantelzorgcompliment van 50 euro per jaar, dat is aardig. De Schans organiseert via de gemeente Westerkwartier soms een verwenavond voor mantelzorgers met massages, voetbaden en de kans om andere mantelzorgers te ontmoeten. Heel waardevol. Je hoort dan hoe anderen ermee omgaan. Dat kan soms wel eens opluchten, om even met elkaar te spreken. Eén vrouw zei laatst bijvoorbeeld: ‘Als ik het niet meer zie zitten, ga ik onkruid wieden.’ Samen moet je er wat van maken.”

Hoe weet u of u zelf niet overbelast raakt?

“Dat merk je soms niet eens direct zelf. Daarom is de test via mantelzorg.nl een hele goede om inzicht te krijgen of je overbelast bent. Ik heb aan de test meegewerkt samen met andere mantelzorgers en artsen. Toen ik de test zelf deed, stond ik duidelijk in het rood: te veel hooi op mijn vork. Zeker in de periodes dat Evert moest worden opgenomen of net thuiskwam uit het ziekenhuis. Je bent dan continu aan het rennen. Ik was op een gegeven moment zó moe dat ik ’s ochtends gewoon bleef zitten. Nergens zin in. Maar ik heb mezelf bij elkaar geraapt. Nu voel ik me weer sterker.”

ZORG GOED VOOR JEZELF
EN TREK OP TIJD **AAN DE BEL**

HYLKJES TIPS VOOR MANTELZORGERS



HYLKJES TIPS

“Als je iets leuks kunt doen, doe het dan ook. Het leven is kostbaar.”

Wat heeft u toen gedaan?

“Goed voor jezelf blijven zorgen, en ik heb hulp gevraagd. Je moet niet denken dat je alles alleen moet doen. Bij ons in de gemeente heb je daar bijvoorbeeld De Schans voor, dat is een partij die helpt bij dit soort vraagstukken. Ook praat ik met anderen als het me even te veel wordt, bijvoorbeeld met mijn kinderen. Die wonen om de hoek en staan altijd voor ons klaar. Rust nemen en niks overhaasten is ook belangrijk. Iedereen doet het op z'n eigen manier. Laat vooral ook de boel de boel als het nodig is. Dan zijn de ramen maar even niet gewassen of een wasje niet gedraaid. Dan is dat maar even zo. Blijf genieten van de kleine dingen. Zoals de kleinkinderen, samen vissen of mijn krantenwijk. We zitten vaak in de achtertuin. Dan denk ik: wat wil je nog meer? Geluk zit niet in geld, maar in hoe je je voelt. Mijn ouders waren altijd positief, dat heb ik van hen meegekregen. Optimisme trekt je erdoor.”

Tot slot: uw motto?

“Geniet van elke dag die je hebt. Stel niets uit. Als je iets leuks kunt doen, doe het dan ook. Het leven is kostbaar. Ik heb meerdere tegenslagen gekend, zoals mijn broer die we verloren zijn aan corona. Dat heeft er bij mij diep ingehakt. Daarom zeg ik: doe wat je kunt, zolang het nog kan.”

Vraag op tijd hulp aan

“Denk niet dat je alles alleen hoeft te doen. Organisaties zoals De Schans en de gemeente kunnen ondersteuning bieden.”

Gebruik een test om inzicht te krijgen in je belasting

“Bijvoorbeeld via mantelzorg.nl. Daar kun je een test doen om te zien of je overbelast bent als mantelzorger.”

Doe dingen in je eigen tempo

“Rustig aan, niet alles snel tussendoor willen doen, maar op je eigen tempo. Neem er de tijd voor.”

Zorg voor rustmomenten

“Pak regelmatig tijd voor jezelf. Gun jezelf pauze.”

Praat met anderen over hoe het gaat

“Dat lucht op en helpt relativeren. Mantelzorgbijeenkomsten kunnen hierbij helpen.”

Zorg goed voor jezelf

“Beweeg, ga naar buiten, doe dingen waar je energie van krijgt. Slaap en eet goed.”

Aan tafel over zorg en gezondheid

“Praat met elkaar over hoe je je voelt. Onze gezondheid is een doodgewoon onderwerp.”

Het is een vraag die raakt: hoe helpen we elkaar om langer gezond te blijven? En minstens zo belangrijk is wat Groningers daar zelf al voor organiseren. Op maandag 14 april 2025 onthult Gezond Groningen de publiekscampagne op de Nieuwe Markt in Groningen en geeft die vraag een gezicht. De dag erna vult het Forum zich met mensen, verhalen en gesprekken die blijven hangen tijdens de talkshow.

Rondetafelgesprek

In het Forum schuiven op dinsdag 15 april bestuurders, zorgprofessionals en Groningers samen aan tafel. Gezond Groningen organiseert samen met het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport (VWS) een rondetafelgesprek over zorg en gezondheid, als onderdeel van een landelijke tour langs de regio's. Tafelleiders Jetse Goris en Jetta Post houden het gesprek scherp én betrekken het publiek erbij. Meer dan een vergadering dus. Na afloop blijven mensen hangen, eten ze samen en praten ze door. Zoals Gezond Groningen dat graag ziet: met elkaar en voor elkaar.

Inspirerende verhalen

Vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en professionals: ze brachten allemaal hun eigen verhaal mee over zorg en gezondheid in de provincie. En wat voor verhalen. Aan tafel kwamen concrete voorbeelden voorbij van hoe Groningen de zorg anders aanpakt.

Benieuwd naar wat er zoal besproken werd? Lees verder voor de hoogtepunten.

Thea Gielleit

Als bestuurslid van Groninger Dorpen weet Thea Gielleit hoe het Groninger platteland in elkaar steekt. Vanuit haar eigen dorp Hongerige Wolf ziet ze hoe mensen zelf zoeken naar slimme oplossingen om langer zelfstandig thuis te wonen. Thea doet dat op haar eigen manier: samen met een handjevol vrijwilligers runt ze af en toe Bakkerij De Eenvoud, een mobiele bakkerij die door de provincie trekt. Want het gaat niet om het brood. Het gaat om het samenkomen, het kletsen, het lachen. Laagdrempelig en gezellig, zoals dat in Groningen hoort. Haar gouden tip?

“Eet gezond en neem een hond! Met een hond kom je de deur uit, beweeg je én raak je vanzelf in gesprek met anderen.”

Jan de Vries & Leah Schans

Twee mensen, één missie: de provincie in en mensen ontmoeten waar ze zijn. Jan de Vries van HANNN werkt aan vitaal leven en meer gezonde, gelukkige levensjaren. Hij wacht niet tot mensen naar hem toekomen, maar trekt zelf de wijk in met de Gezonde Huiskamer. Daar gaat hij in gesprek met mensen over zelfbeeld, veerkracht en leefstijl. Laagdrempelig, op vertrouwd terrein. Beweegcoach Leah Schans van Huis voor de Sport Groningen doet het niet anders. Zij richt zich op de vitaliteit van ouderen en gebruikt fitheidstesten om 50-plussers te helpen hun fysieke fitheid en gezondheid te verbeteren. Haar tip is er eentje om te onthouden:

“Vraag elkaar wat je al doet en wat je wil doen. Want juist daarin zit de inspiratie om bewuster met je leefstijl bezig te zijn.”

Sandra Been-Buck & Alfons Brink

Longarts Sandra Been-Buck van het Martini Ziekenhuis laat zien hoe het anders kan. Via zorg op afstand hoeft een patiënt minder te reizen en krijgt toch zorg op maat, terwijl slimme monitoring vroeg signaleert of iemand meer of juist minder medicatie nodig heeft. Ook Alfons Brink gelooft in de kracht van

samenwerking. Als docent en onderzoeker aan het Alfa-college Groningen werkt hij samen met studenten, onderzoekers en zorgorganisaties aan manieren om de zorg te verlichten en ouderen langer voor zichzelf te laten zorgen.

Heleen Wadman & Gerda Andelbeen

Heleen Wadman en Gerda Andelbeen schuiven aan als ervaringsdeskundigen op het gebied van psychiatrie en mentale gezondheid, wat hun woorden gewicht geeft. Heleen benadrukt dat herstel geen eindstreep heeft maar een proces is.

“Luister goed naar jezelf en zoek een vorm die bij jou past. Het is jouw gezondheid.”

Gerda deelt haar eigen verhaal, laat zien waarom de patiënt centraal moet staan en waarom lotgenotencontact zo waardevol is in dat proces. Ook haar boodschap is helder:

“Praat met elkaar over hoe je je voelt. Onze mentale gezondheid is een doodgewoon onderwerp.”

Trudy Oldenhuis-Zijlstra

Huisarts Trudy Oldenhuis-Zijlstra kent de Groningse zorg van binnen-uit. Als voorzitter van regionale huisartsenorganisatie DokNoord heeft ze een inkijkje in wat er speelt in de provincie. Zo blijkt uit onderzoek dat een langdurige relatie met je huisarts echt het verschil maakt. Elkaar kennen en een band opbouwen, het heeft een positief effect op je gezondheid. Maar Trudy heeft ook een andere boodschap:

“Ik pleit voor zelfredzaamheid. Soms heeft iemand een paniekaanval en wil dat er direct iets gedaan wordt. Maar praten met anderen helpt ook. Of simpelweg even wachten. Aanvaard dat soms iets lastig is.”

Margie Kailola

Margie Kailola laat zien hoe je het heft in eigen handen neemt. Als vrijwillig bokstrainer bij Bijum Beweegt geeft ze onder de naam Oldstars Boksen bokstrainingen aan mensen tussen de 55 en 75 jaar, en ze heeft zelfs een deel van haar publiek meegenomen naar de talkshow. Want die band hebben zij. Boksen hielp Margie uit haar depressie te komen en te blijven. Dat verhaal deelt ze zonder omwegen:

“Boksen of sporten is goed voor het hoofd en het lichaam. Ik word er gelukkig van. De groep is er voor mij en ik voor hen.”

Derya Baran

Derya Baran weet hoe het voelt. “In sommige culturen wordt er veel van kinderen verwacht, terwijl zij zelf ook een druk leven hebben en niet altijd extra zorgtaken kunnen oppakken. Ook ik weet hoe zwaar dat kan wegen.” Die persoonlijke ervaring zet ze om in actie: met Jasmin Zorgt koppelt ze ouderen met een migratieachtergrond aan vrijwilligers met een vergelijkbare herkomst. Ze spreken dezelfde taal, kennen elkaars cultuur en hebben daardoor sneller een klik. Jasmin Zorgt groeit en dat geeft Derya energie. Haar tip:

“Groet elkaar, wees vriendelijk, toon begrip en houd rekening met elkaars cultuur. Kijk wat je voor een ander kunt betekenen.”

André Hateboer

André Hateboer sluit af met een verhaal dat blijft hangen. In Finsterwolde dreigde sportcomplex De Hardenberg te verdwijnen, totdat André samen met tachtig vrijwilligers de handen uit de mouwen stak. Nu draaien ze het zwembad en de sporthal op vrijwillige kracht, en steeds meer omwonenden, ook ouderen, weten de weg te vinden. Om te sporten, maar net zo goed om elkaar te ontmoeten. Zijn gezondheidstip is makkelijk te onthouden:

“Probeer gezond en plezierig te leven. Doe leuke dingen, dat maakt je ook gezond.”



“Groet elkaar, wees vriendelijk en toon begrip. Kijk wat je voor een ander kunt betekenen.”



“WAT BEGON ALS BOOSHEID,
WERD OMGEZET IN
POSITIEVE ENERGIE. DAT IS
PRACHTIG OM TE ZIEN.”

André Hateboer is een rasechte Groninger, geboren en getogen in Beerta. Al van jongs af aan draait zijn leven om sport. Wat voor hem vanzelfsprekend was, samen voetballen, judoën, gymmen in de sporthal probeert hij nu, jaren later, te beschermen voor de volgende generatie.

“Ik herinner me nog goed hoe ik als kind op de fiets, soms zelfs op klompen, naar het sportveld ging. Sport was overal. Je bouwde vriendschappen, je leerde samenwerken. Dat is zó waardevol. Tot het opeens verdween. Sportverenigingen sloten, voorzieningen verdwenen uit het dorp. Kinderen verloren hun uitlaatklep. Dat vond ik verschrikkelijk. En dat gevoel van onrecht, dat is me altijd bijgebleven.”

**MFC Hardenberg bloeit weer:
“Wij laten zien dat het wél kan!”**

Inmiddels is het MFC uitgegroeid tot een bruisend en gezond sportcomplex. Iedereen uit de buurt kan er terecht. Van judo tot pickleball, van handboogschieten tot aquajoggen, alles is mogelijk. Meer dan 1100 mensen maken wekelijks gebruik van het zwembad. Het MFC leeft. En hoe.

“We hebben er samen enorm veel energie in gestoken en dat zie je terug: de bezetting wordt steeds hoger. Steeds meer nieuwe verenigingen mogen wij verwelkomen. Mensen realiseren zich hoe waardevol het centrum is. Niet alleen om te sporten, maar ook om elkaar te ontmoeten in ons geheel gerestylede sportcafé, verbinding te zoeken en samen te zijn. Dat is waar het echt om draait. Wij laten zien dat het MFC Hardenberg wél een toekomst heeft in de regio. Het kán dus wel.”

Vrijwilligers zijn de motor

Het succes van het MFC is te danken aan een indrukwekkende groep van zo’n tachtig vrijwilligers, van 30 tot zelfs 80 jaar oud. Zij zorgen ervoor dat het centrum draait en bloeit. “Het is prachtig om te zien hoeveel passie en plezier zij in hun werk stoppen. En niet alleen het centrum groeit daardoor, maar de mensen zelf ook. Ze worden gezonder, blijer, voelen zich onderdeel van iets groters.” Vrijwilligerswerk doet iets met een mens, zegt André. “Mensen ontmoeten elkaar, ze voelen zich nuttig, ze horen ergens bij. Dat geeft zingeving. Dat geeft energie. Daar doen we het voor.”

Zelfs mensen van 80 jaar draaien volop mee. Sommigen stonden jaren aan de zijlijn, maar bloeien helemaal op door hun rol in het centrum. “En dat zeg ik ook altijd tegen onze mensen: ‘Wees een goede gastheer of gastvrouw. Geef anderen het gevoel dat ze welkom zijn.’ Of het nou gaat om pickleball, handboogschieten, judo of iets anders, als je aandacht geeft aan mensen, komt het vanzelf tot leven.”

“Dat laat ik me
niet gebeuren.”

WAT ALS
WE SAMEN IN
BEWEGING BLIJVEN?



HOE HOUDEN WE GRONINGEN IN BEWEGING?

Een toekomst voor sport in Groningen

André is duidelijk over zijn missie: hij blijft zich keihard inzetten voor sport en ontmoeting in de regio. Want in zijn ogen is het sporten en ontmoeten geen luxe, het is een levensbehoefte. "Zeker het gebied waar wij wonen heeft dit nodig. De gezondheidsproblemen liggen hier hoger dan in de rest van Nederland en juist daarom is het zó belangrijk dat mensen kunnen blijven bewegen, elkaar kunnen blijven ontmoeten. Het MFC laat zien: het kan wél. En daar ben ik ongelooflijk trots op."

TIPS VAN ANDRÉ

- **Kom in beweging en doe het gewoon**
"Anders gebeurt er niets."
- **Verzamel mensen om je heen**
"Met wie je samen een initiatief kunt opzetten. Neem elkaars taken over als iemand het even te druk heeft. Zo zorg je voor continuïteit."
- **Maak het gezellig met elkaar en straal dat ook uit**
"Naar de mensen voor wie je het doet. Zo werk je samen aan verbinding en een goede sfeer, precies waarom mensen blijven terugkomen om te sporten."
- **Kies een vaste dag voor je vrijwilligerswerk**
"Dat geeft structuur en overzicht voor iedereen, en vooral ook voor jezelf."
- **Overvraag mensen niet**
"Verdeel de taken in kleine, behapbare stukken, zodat het voor iedereen overzichtelijk en haalbaar blijft. Mensen hebben tenslotte ook hun eigen leven. De balans moet goed zijn."

MENTALE GEZONDHEID

Mentale gezondheid begint dichtbij. In de buurt, op school en bij de huisarts in het dorp. Binnen actielijn 3 werkt Gezond Groningen aan psychische weerbaarheid, vroeg erbij zijn en hulp die echt bereikt. In 2025 begint dat te landen. Nieuwe samenwerkingen krijgen vorm, eerste resultaten zijn zichtbaar en plannen die lang lagen te wachten, zijn eindelijk werkelijkheid. Ook de financiële basis staat, zodat vernieuwende aanpakken ook de komende jaren doorgroeien. De volgende verhalen laten zien hoe Actielijn 3 het verschil maakt in de provincie.

€20 miljoen voor een andere kijk op mentale gezondheid

Een mijlpaal. Want € 20 miljoen voor mentale gezondheid in Groningen, dat krijg je niet zomaar. Daarvoor zitten zorg, gemeenten, ervaringsdeskundigen en inwoners samen aan tafel. Het resultaat: groen licht voor het transformatieplan ‘Groningen, met gezond verstand!’. En dat plan zegt iets. Mentale gezondheid is niet meer alleen de verantwoordelijkheid van de GGZ, maar van ons allemaal. Met dit geld zet de regio in op kortere wachttijden, een breder aanbod en eerder ondersteunen van inwoners. Gewone gesprekken, ontmoetingen met lotgenoten, ervaringsdeskundigheid en nauwere

samenwerking tussen professionals vormen de bouwstenen van deze aanpak. Niet van bovenaf opgelegd, maar samen opgebouwd.

De toekenning onderstreept dat Groningen stappen zet richting positieve gezondheid: ondersteuning dicht bij inwoners, met aandacht voor wat mensen nodig hebben om mentaal gezond te blijven. Een resultaat om trots op te zijn en een stevige basis om verder op door te bouwen.

“Een van de doelen in het transformatieplan is het verminderen van verwijzingen naar de GGZ. In plaats van mensen meteen door te verwijzen, overleggen we direct met de psychiater en kijken we wat er in de eigen wijk mogelijk is. Patiënten krijgen zo gerichte hulp dichtbij en minder snel een diagnose. Dat maakt plekken vrij voor mensen die GGZ-hulp hard nodig hebben. Daar werken we als huisartsen van DokNoord graag aan mee!”

– Marlies Feijen, bestuurslid DokNoord

Mentale Gezondheidsnetwerken **van doorbraak in Stadskanaal naar provinciale beweging**

In 2025 laat het Mentale Gezondheidsnetwerk (MGN) in Stadskanaal zien dat een integrale aanpak het verschil maakt. Huisartsen, sociaal domein, GGZ, welzijn, gemeente en zorgverzekeraar bundelen hun krachten met één duidelijke ambitie: kortere wachttijden in de geestelijke gezondheidszorg.

Die gezamenlijke inzet levert concrete en zeer indrukwekkende resultaten op. Waar eerder zo’n driehonderdvijftig inwoners op een GGZ-wachttijst stonden, zijn dat er nu nog ongeveer zestig. Huisartsen, GGZ en sociaal werk weten elkaar beter te vinden, Welzijn op Recept wordt volop ingezet en overleg op basis van data helpt om de juiste mensen naar de juiste plek te krijgen. Zo stromen minder mensen in en komen mensen die wachten sneller aan de beurt. De wachttijd die er nog is, wordt ondertussen zinvol benut.

Deze doorbraak biedt ruimte om de aanpak in Stadskanaal verder te verdiepen. De focus ligt op herstel en preventie, met een breed aanbod vanuit de wijk. Laagdrempelige gesprekken helpen inwoners hun hulpvraag te verkennen en passende ondersteuning te vinden, voordat ze mentale klachten ontwikkelen of voordat ze groter worden.

De aanpak geldt inmiddels als inspirerend voorbeeld voor de rest van de provincie. Het transformatieplan rolt in 2026 en 2027 MGN’s uit naar meerdere gemeenten. Stadskanaal blijft niet alleen: in Oldambt en Westerkwartier zijn de eerste stappen al gezet. Zo vormt Stadskanaal het startpunt van een bredere beweging, richting mentale zorg die werkt voor iedereen in Groningen.

Mentale weerbaarheid jongeren **van projecten naar duurzame gezondheid**

Mentaal Gezond Groningen, onderdeel van actielijn 3, richt zich specifiek op vroege preventie en het versterken van de mentale gezondheid van jongeren. En er is goed nieuws. Via de Sociale Agenda van Nij Begun krijgt de aanpak ‘Vergroten mentale weerbaarheid van jongeren’ nu structurele financiering. Voor het eerst ontstaat zo een perspectief van jaren en dat is hard nodig, want het verminderen van risicofactoren heeft pas effect op lange termijn. Robert Schoevers, strategisch directeur van het platform Mentaal Gezond Groningen, legt uit waarom.

“Dit geeft ons slagkracht. Preventie werkt pas echt als je tegelijk op meerdere terreinen inzet. Dat kan nu.”

Het platform zet 5 gerichte acties in voor een mentaal sterke generatie

- **Middelbare scholieren**
Alle scholen werken met GGD, gemeenten en GGZ aan mentaal fit blijven via STORM.
- **Hoger onderwijs**
Studenten vergroten hun veerkracht via Move aHead.
- **Mbo-locaties**
Sociaal werkers versterken levensvaardigheden en mentale gezondheid met School als Wijk.
- **Gezinnen met psychische problemen**
KOPPeling wordt opgeschaald naar alle gemeenten en GGZ-instellingen.
- **Jongerenparticipatie**
Jongeren krijgen meer inspraak in plannen en beleid.

Groningen is het begin, niet het eindpunt. Het platform ondersteunt inmiddels ook Noordenveld, Tynaarlo en Aa en Hunze en er komt opnieuw subsidie uit het Nationaal Programma Groningen om te investeren in gezonde omgevingen, thuis, op school en in het vervolgonderwijs. De ambities? Die reiken nog verder. Schoevers:

“We willen uiteindelijk meer doelgroepen bedienen en onze inzichten delen, landelijk en internationaal. Dat kan alleen samen, met partners aan tafel.”

Welzijn op Recept *laagdrempelige ondersteuning in heel Groningen*

Niet elke klacht die bij de huisarts belandt, vraagt om een medische oplossing. Vermoeidheid, stress, somberheid, angst of lichamelijke pijn hebben vaak een sociale of psychosociale oorzaak. Juist daar biedt Welzijn op Recept uitkomst: geen medisch traject, maar een gesprek met een welzijnscoach die helpt uitzoeken wat er echt speelt en welke hulp daar goed bij past.

Die coach is inmiddels bijna overal in de provincie te vinden. Van de 170 huisartsenpraktijken in Groningen hebben er 160 toegang tot een welzijnscoach, een dekking van ruim 97%. Dat betekent dat veruit de meeste inwoners via hun huisarts terecht kunnen, zonder dat daar een medische route voor nodig is.

“DANKZIJ WELZIJN OP RECEPT KAN DE GGZ ZICH RICHTEN OP DE ZWAARDERE PROBLEMATIEK EN ZORGEN WE SAMEN VOOR VERKLEINING VAN DE WACHTLIJSTEN VOOR PSYCHISCHE ZORG. DAT GAAT NIET VAN DE ENE OP DE ANDERE DAG, MAAR IN DE KOMENDE JAREN GAAT DIT HET VERSCHIL MAKEN.”

- David de Jong, wethouder gemeente Eemsdelta

WRAP *waar mentale gezondheid begint*

Wat heb je de afgelopen week voor jezelf gedaan? Met die vraag opent elke WRAP-bijeenkomst. Een eenvoudige vraag, maar wel een die uitnodigt om even stil te staan bij jezelf. Wellness Recovery Action Plan (WRAP) is een methode waarmee mensen ontdekken wat hen helpt en daar bewust mee aan de slag te gaan.

Tijdens acht bijeenkomsten van 2,5 uur werken deelnemers, onder begeleiding van een ervaringsdeskundig begeleider, aan hun eigen WRAP. Wat helpt in het dagelijks leven? Hoe herken je signalen vroeg genoeg? En welke steun heb je nodig als het moeilijker wordt? Langzaam maar zeker leren deelnemers hun grenzen beter voelen, milder naar zichzelf kijken en bewuster kiezen voor wat hen ondersteunt. Altijd vanuit eigen regio.

Verspreid over de provincie zijn inmiddels meer dan 30 fte aan welzijnscoaches actief. Zij zijn het eerste aanspreekpunt voor wie vastloopt en nog niet weet waar naartoe te gaan. Dankzij hen belanden minder mensen onnodig in een medisch traject en vinden meer mensen op tijd de juiste hulp. En zo is Welzijn op Recept niet meer weg te denken in zowel de huisartsenzorg als de sociale basis van Groningen.

In 2026 ligt de focus op een herkenbare structuur, duurzame samenwerking en kwaliteit. De laagdrempelige ondersteuning blijft zo een krachtige schakel tussen zorg en welzijn, en een vanzelfsprekende route naar passende hulp voor iedere Groninger.

Vanuit actielijn 3 zijn in 2025 de eerste WRAP-groepen gestart en worden ervaringsdeskundigen opgeleid als begeleider, zodat zij precies daar ingezet worden waar inwoners hen nodig hebben. Binnen de Herstelacademie Midden-Groningen heeft een eerste groep van acht deelnemers het traject afgerond en de volgende groep zit al vol.

Het initiatief is nog jong, maar de eerste ervaringen laten al zien wat WRAP brengt: meer bewustzijn, meer ruimte en meer grip op mentale gezondheid in het dagelijks leven. De ambitie is om WRAP verder uit te rollen in de provincie, zodat meer Groningers op hun eigen tempo werken aan hun mentale gezondheid. Want mentale gezondheid begint bij ruimte, aandacht en vertrouwen in de kracht van mensen zelf.

PUBLIEKSBORDEN GEZOND GRONINGEN REIZEN ROND DOOR DE PROVINCIE

Overall in de provincie duiken ze op. Op pleinen, voor gemeentehuizen en bij organisaties verschijnen de rondreizende publieksborden van Gezond Groningen. Want een goed gesprek over gezondheid begint met een goede aanleiding, en die borden zorgen daar op een opvallende manier voor, binnen én buiten.

Organisaties door de hele provincie hebben de borden al omarmd. Heb jij ze al gezien? In 2026 reizen ze gewoon door, want het gesprek is nog lang niet klaar.

Wil je de borden ook een plek geven bij jouw organisatie of in jouw gemeente? Dat kan! Mail dan naar info@gezondgroningen.nl.



Heftige blessure

Een van de zwaarste momenten in haar carrière was toen ze tijdens een training haar nekwerfel brak. “Dat had natuurlijk enorme impact. Na een operatie kon ik gelukkig herstellen maar ik mocht lang niet springen.” Toch bleef de passie voor de sport. Ze maakte zelfs nog een indrukwekkende comeback op internationaal niveau, een bewijs van haar veerkracht. “Dat gaf zoveel voldoening. Ik had fysiek én mentaal weer de kracht teruggevonden.” Uiteindelijk koos ze voor een ander pad. De coronatijd dwong haar na te denken: wat wil ik nog meer in het leven? De sport had haar veel gebracht, maar het was tijd om de maatschappelijke kant op te gaan.

Van topsport naar mentale crisis

In diezelfde periode studeerde Carlijn af in Sportkunde en verhuisde ze van Den Bosch terug naar Groningen. Ze werkte in verschillende functies in de sport-, zorg- en commerciële branche. Maar het ‘normale leven’ bracht ook nieuwe uitdagingen met zich mee. “Op een gegeven moment liep ik mezelf voorbij, ik was zoekende en raakte overbelast. Te veel stressvolle factoren tegelijk in m’n leven zorgden voor een gevaarlijke cocktail, dat was de welbekende druppel. Ik kwam in een stressperiode terecht die uitmondde in een acute psychische crisis. Toen er een vriendin op bezoek was, kreeg ze niet echt contact met mij. Ik had dwangmatige gedachten, bleef steeds hetzelfde zeggen en praatte in cirkels. Ik hoorde mezelf wel, maar had er geen controle meer over.”

Wat volgde was heftig: slapeloze nachten, extreme spanning, boosheid en een overvol hoofd. “Ik was bij mijn familie, maar het ging steeds slechter en ik belandde uiteindelijk in de crisisopvang. Ik verloor even helemaal de sturing over mezelf en het contact met mijn omgeving. Geen stemmen of wanen, maar mijn hoofd draaide door. Een plaat die maar bleef herhalen. Dat was ontzettend beangstigend.”

“GEZONDHEID IS
ONS GROOTSTE
BEZIT. ALS JE DAT
KWIJT BENT, BLIJFT
ER WEINIG OVER.”

Herstel en nieuwe inzichten

“Ik kreeg uiteindelijk bericht dat ik geholpen kon worden en dat gaf me houvast. De professionals wisten niet direct wat ze moesten doen; mijn klachten waren atypisch en lastig te duiden. Dat maakte het zoeken naar de juiste hulp frustrerend en onzeker. Toch kwam er langzaam verbetering: met ondersteuning, medicatie, veel wandelen met de hond, meer bewegen en weer beter voor mezelf zorgen.” Het terugvinden van herkenning in zichzelf kostte zeker een jaar. Wekelijks volgde Carlijn therapie, vaak zelfs twee keer per week, met een mix van psychologische hulp, bewegen in groepsverband en psychomotorische therapie. Vooral de sessies in de gymzaal pasten goed bij haar, omdat ze haar fysieke spanning daar kwijt kon.

“Het begin van dat jaar voelde nog heel donker en depressief, alsof ik steeds dacht: hoe moet dit nu verder? Maar stapje voor stapje werd het lichter. Ik kreeg langzaam weer controle over mijn gedachten en functioneren, en kon eindelijk weer aan andere dingen denken. De hond uitlaten, buiten zijn in het zonlicht, de natuur zien en contact maken met mensen hielpen me. Uiteindelijk pakte ik het sporten weer op, werd mijn hoofd leger, mijn lichaam sterker en herwon ik het vertrouwen in mijn lijf.”



“Een gebroken nek
begrijpen mensen
meteen. Een
mentale blessure
is onzichtbaarder,
maar net zo
ingrijpend.”

Vijf jaar geleden had Carlijn Blekkink nog een topsportcarrière in het trampolinespringen.

Jarenlang maakte ze deel uit van het Nederlands team, trainde ze dagelijks en leefde ze met één doel: alles geven voor de sport. Tot een zware blessure en later een mentale crisis haar leven volledig op zijn kop zetten. Wat volgde was een zoektocht naar balans, herstel en nieuwe betekenis. Inmiddels voelt ze

zich 'Carlijn 2.0' en zet ze haar ervaringen om in haar bedrijf Kop-pieKoppie, waarmee ze laat zien hoe belangrijk het is om je koppie leeg te maken, in beweging te blijven en mentale gezondheid bespreekbaar te maken.

CARLIJN OVER
TOPSPORT, TEGENSLAG
EN MENTALE GEZONDHEID

Carlijn 2.0

Carlijn voelt zich nu 'Carlijn 2.0'. Ze heeft geleerd dat het leven niet altijd loopt zoals je wilt, maar dat gezondheid, zowel mentaal als fysiek, de basis is. Een leefstijl waarin werk, beweging, voeding, ontspanning en plezier in balans zijn, maakt dat ze zich goed voelt. Kleine gewoontes helpen daarbij, zoals direct de dag beginnen met lichte beweging, daglicht en groen om haar heen. Dat geeft niet alleen een fijne start, maar zet ook lichamelijke en mentale processen in gang.

"Dat ik nu weer kan genieten van mijn hobby's of lachen met vrienden, voelt als een geschenk. Gezondheid is ons grootste bezit. Als je dat kwijt bent, blijft er weinig over. Daarom wil ik mijn ervaringen en kennis inzetten om anderen te helpen veerkracht te vinden."

Hoe is het met je koppie?

Dat inzicht heeft haar geïnspireerd om haar eigen onderneming te starten. "Mijn missie is dat het gesprek over onze mentale gezondheid net zo normaal wordt als een kopje koffie. Een gebroken nek begrijpen mensen meteen. Een mentale blessure is onzichtbaarder, maar net zo ingrijpend. Ik wil dat taboe doorbreken."

Hoe je er kunt zijn voor mensen met mentale problemen

Carlijn weet hoe belangrijk steun van de omgeving is. Voor wie iemand kent die mentaal niet lekker zit, heeft ze een aantal simpele, maar waardevolle tips.

- **Negeer het niet**

"Doe niet alsof er niets aan de hand is. Toon interesse, ook al kan dit lastig voelen. En laat merken dat iemand er mag zijn, ook met moeilijke gevoelens."

- **Maak het bespreekbaar**

"Je hoeft niet bang te zijn om iets verkeers te zeggen. Alleen al woorden als 'Ik hoor je, ik ben er voor je,' kunnen het verschil maken."

- **Luister écht**

"Vraag: 'Hoe is het met je koppie?' en neem de tijd om te luisteren, zonder oordeel of haast."

- **Zoek verbinding**

"Door iets te delen uit je eigen leven ontstaat herkenning. Het laat zien dat niemand er alleen voor staat. Iedereen heeft zijn eigen kopzorgen."

Carlijns tips als je zelf niet lekker in je koppie zit
Praat over je gevoel. Vraag jezelf en elkaar: "Hoe staat het met je koppie? Is het vol, leeg of verkeerd?" Maak het gesprek over mentale gezondheid net zo gewoon als een kop koffie drinken.

- **Kwetsbaarheid is kracht.** Door te delen waar je mee worstelt, ontstaat ruimte, opluchting en herkenning. Je hoeft het niet alleen te dragen.
- **Maak je koppie leeg in de natuur.** Ga wandelen zonder muziek of afleiding. Kijk bewust naar wat er om je heen gebeurt, voel de buitenlucht en merk hoe je lijf ontspant.
- **Gebruik muziek en beweging.** Dansen, springen of gewoon even losschudden helpt spanning los te laten. Muziek kan je kalmeren, maar ook juist activeren. Het brengt je uit je hoofd en terug in je lichaam.
- **Neem tijd voor echte ontspanning.** Creatief bezig zijn, een massage of zelfs een simpele spijkermat kan helpen spanning los te laten.

PROFESSIONALS VAN DE TOEKOMST

Sjoukje Niehof, programmamanager actielijn 4, pakt 2025 met beide handen aan en kijkt met trots terug. Samen met partners stelt zij een breed gedragen transformatieplan op voor betere, toekomstbestendige zorg in Groningen, met de arbeidsmarkt als vertrekpunt.

Een bijeenkomst in Rietland op 26 maart 2025 markeert het moment. De zaal zit vol: 150 aanwezigen die komen luisteren, meedenken en oordelen. TED Talks vormen het startpunt, waarna gasten feedback geven op negen verschillende projecten die uitvoerig worden besproken. In de middag zijn er lezingen over banen van de toekomst, serious gaming en veranderkracht. En dan komt het spannendste moment. Via Mentimeter spreken de aanwezigen zich uit: steunen ze de plannen van actielijn 4? Bijna 100% stemt positief. Dit is het startsein voor de schrijfteams.

De kern van actielijn 4 bestaat uit 3 programma's met samen 9 projecten.

1. Goed regionaal werkgeverschap

- Samen opleiden en leren, ook als je bij een andere organisatie werkt.
- Aandacht voor wat je nodig hebt in elke levensfase.
- Nieuwkomers in zorg en welzijn zijn welkom.

2. Anders organiseren

- Schouder aan schouder met informele zorgverleners.
- Zorgtechnologie slim inzetten waar dat helpt.
- Minder administratie, meer tijd voor de mens achter de zorgvraag.

3. Een leven lang leren en ontwikkelen

- Leer- en ontwikkelgemeenschappen versterken en verrijken.
- Leren door te doen, met simulatielernen.
- Werken aan vitaliteit.

Gezond Groningen zet bewust in op de expertise van professionals van de toekomst. Binnen actielijn 4 wordt de samenwerking tussen praktijk en onderwijs, van mbo tot wo, samen met de inwoners al heel concreet gemaakt. Want de verschuiving van zorg naar gezondheid? Die maak je niet alleen. Die maak je samen.

“Mijlpalen om samen trots op te zijn.”



De stuurgroep van actielijn 4 gaat in 2026 van start en brengt de transformatie in een nieuwe fase.

“Zonder oordeel kijken, dan pas kun je mensen echt helpen gezonder te leven.”

**WAT ALS
WE ONZE BATTERIJ
VAKER OPLADEN?**

**“ELKE DAG IS EEN KANS OM JE
LEVEN ANDERS IN TE RICHTEN.
HET IS NOOIT TE LAAT.”**

Noortje (51) uit Scheemda werkt sinds drie jaar als leefstijl- en vitaliteitscoach bij Prenger Hoekman Fysiotherapie. Daarvoor werkte ze in de kinderopvang als locatiemanager. “Gezondheid en welzijn hebben me altijd al beziggehouden,” vertelt ze. “Het idee dat je zelf invloed hebt op hoe je je voelt, vind ik ontzettend krachtig.” Daarom besloot ze zich om te scholen en zich te specialiseren in het begeleiden van mensen naar een gezonde leefstijl en vitaliteit. In haar huidige baan begeleidt ze vooral mensen met obesitas.

Voor Noortje is haar werk meer dan een baan, het is een missie. “Mensen die beter in hun vel zitten, gaan minder naar de huisarts. Dat vergroot hun levensgeluk en verlaagt de druk op de zorg. Ik wil laten zien dat verandering mogelijk is, als je begint bij bewustwording en kleine stappen. Zonder oordeel, mét vertrouwen, kijkend naar de oorzaak van je probleem en dat oplossen, dan komen we een heel eind.”

Van symptoombestrijding naar oorzaak

Noortje ziet dagelijks de gevolgen van een ongezonde leefstijl. “Mensen slikken medicijnen tegen hoge bloeddruk, hoog cholesterol of diabetes. Dat is symptoombestrijding. Een pilletje geven is vaak makkelijker dan de oorzaak aanpakken, maar zo loopt de zorg vast.” Ze werkt onder andere met de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI), dat twee jaar lang wordt vergoed voor mensen met een BMI boven de 30. “Daarin ondersteunen we gedragsverandering. Want als je gedrag niet verandert, blijf je afhankelijk van pillen. Als je mensen helpt naar een gezondere leefstijl, dalen de zorgkosten én voelen mensen zich beter. Dat is gezien de druk op de zorg hard nodig. Want als we niets doen, loopt de zorg vast.”

Zonder oordeel

Ze vindt het belangrijk om mensen zonder oordeel te benaderen. “Er bestaat vaak het idee dat iemand met overgewicht gewoon niet genoeg wilskracht heeft, maar dat is te simpel. Er zijn zoveel factoren zoals stress, zelfbeeld, opvoeding, omgeving. Als je zonder oordeel luistert en meedenkt, voelen mensen zich gezien. Dat is de basis voor verandering.”

Gezondheid is maatwerk

Volgens Noortje bestaat er geen standaardmethode die voor iedereen werkt. “Ik zie het als een kast met honderd lades. We gaan samen kijken welke lades voor jou open kunnen. Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet te werken. En ja, soms mislukt het. Maar dan zeg ik: ‘Niet erg, volgende week proberen we het opnieuw. Niet te streng zijn voor jezelf.’”

EERST DE BASIS OP ORDE

Geen quick fix

“Er bestaat geen snelle oplossing. Het gaat altijd om de combinatie van leefstijl, voeding, beweging, slaap, stress en mindset. Voor iedereen werkt iets anders, je moet op zoek naar wat bij jou past. En als het een week niet lukt, wees dan niet te streng. Wees lief naar jezelf.”

Minder prikkels, meer herstel

Stress en constante prikkels houden ons lichaam in de ‘aan-stand’. “Je telefoon, Netflix, het nieuws – het verstoort je rust en je vetverbranding komt stil te liggen. Vanuit de oertijd betekende stress: er is geen eten, dus slaat je lichaam vet op. Nu is er eten genoeg, maar door stress blijft je lichaam in die opslagstand. Minder prikkels betekent meer herstel. Dat geldt voor iedereen, ook voor mensen met hartkwalen of een te hoog cholesterol.”

Kinderen nu al voorlichten

Noortje vindt het belangrijk om ook bij kinderen te beginnen met voorlichting en bewustwording. “Als je als kind te zwaar bent, neem je dat vaak je hele leven mee. Laten we kinderen nu al leren hoe ze gezond blijven. Dan geef je ze een enorme voorsprong.”

Gezondheid in het onderwijs

Ook scholen hebben hierin een rol. “Eigenlijk zou je op de basisschool al moeten leren: hoe zorg ik goed voor mezelf? Niet alleen over bewegen en voeding, maar ook over slaap, gamen en omgaan met stress. In Groningen zie je initiatieven zoals de ‘verrijkte schooldag’ waar sport en leefstijl binnen het onderwijs een plek krijgen. Dat is precies de kant die we op moeten.”



“Pas als de basis op orde is, kun je verder bouwen aan meer bewegen, afvallen of minder stress. Dus werk eerst aan deze punten om je eigen gedrag echt blijven te veranderen.”

Voordat iemand kan werken aan afvallen of fitter worden, moet de basis goed zijn. Noortje geeft een paar eenvoudige stappen die weinig tot niets kosten

• Minder prikkels

“Zorg dat je lichaam echt tot rust kan komen. Zet bijvoorbeeld je schermen en podcasts uit tijdens een wandeling, zodat je hoofd tot rust komt.”

• Dankbaarheid trainen

“Schrijf drie keer per dag iets op waar je blij mee bent, al is het maar klein. Bijvoorbeeld een glimlach van iemand, een mooie vlinder of in alle rust een lekker kopje thee of koffie drinken.”

• Meer water drinken

“Anderhalve tot twee liter per dag, maar begin met een halve liter per dag als je nu nooit water drinkt.”

• Haalbare doelen

“Begin klein, bijvoorbeeld met een ommetje.”

• Lief zijn voor jezelf

“Lukt iets niet, dan is morgen weer een nieuwe dag.”

• Beter slapen

“Zet schermen op tijd uit en vermijd cafeïne laat op de dag.”

• 80/20-regel

“Tachtig procent gezond eten, twintig procent mag minder gezond.”



Samen vooruitkijken naar de zorg van morgen

Hoe ziet de zorg er in Groningen over vijf jaar uit? Op dinsdag 9 december 2025 zoeken professionals, ervaringsdeskundigen en betrokken partners samen naar het antwoord tijdens een netwerkbijeenkomst van Gezond Groningen in het Forum. Terugblikken op het jaar, nieuwe mensen ontmoeten en vooral: samen vooruitkijken.

Gespreksleiders Jetse Goris en Jetta Post gaan met dertien tafelgasten in gesprek over wat er verandert in de zorg en wat dat betekent voor jou als Groninger. De middag bestaat uit meerdere gespreksrondes, steeds met andere tafelgasten en invalshoeken. Een eerlijk en veelzijdig beeld van wat er speelt komt daarmee naar voren.

De staat van zorg en gezondheid in Groningen

De middag opent met een eerlijk beeld van hoe het er in Groningen voor staat. Epidemioloog Jeroen Kuiper van GGD Groningen legt de feiten op tafel: "In de gemeente Groningen wordt het meest gerookt en is het percentage overgewicht het laagst. In Oost-Groningen is het beeld juist gekanteld: daar roken minder mensen, maar is het aantal inwoners met overgewicht juist hoog."

Huisarts en bestuurder Trudy Oldenhuis herkent dat beeld uit haar dagelijkse praktijk. Overgewicht is een grote uitdaging en de oplossing is allesbehalve simpel. "Wat minder eten en wat meer bewegen, het gaat meestal gepaard met veel momenten waarop het niet lukt." Maar Trudy kijkt verder dan haar eigen spreekkamer. Haar oproep aan zorgprofessionals is direct:

"We moeten over onze eigen kaders heen kijken. Zet je in voor het grotere doel, soms is het nodig om je eigen belang daarbij opzij te zetten."

Preventie, leefstijl en de samenleving

Na een nieuwe tafelschikking verschuift het gesprek naar gezond houden in plaats van beter maken, en hoe de samenleving daarin meehelpt. Want hoe zorg je er nou voor dat mensen gezonder gaan leven? Beleidsadviseur Kim Roossien van de gemeente Groningen vertelt over een brede samenwerking tussen gemeenten, zorgverleners en Menzis. Ze werken samen aan het vroeg herkennen van overgewicht, het aanpakken van ongezonde gewoontes en het creëren van een omgeving die gezond leven makkelijker maakt. Maar misschien wel het belangrijkste: het draait niet alleen om de weegschaal.

"Er wordt vooral gekeken naar wat iemand nodig heeft. Dit kan per persoon iets anders betekenen. Het draait daarbij niet alleen om gewicht."

Dan het goede nieuws

Er is ruim 4,75 miljoen euro beschikbaar om Groningers toe te werken naar een gezond gewicht, met extra aandacht voor Noordoost-Groningen waar de cijfers het hoogst zijn. De aanpak gebeurt dichtbij, in de eigen buurt. De zaal reageert met applaus.

Leefstijlcoach Noortje Bos van HANNN weet hoe je mensen bereikt. Als coördinator van De Gezonde Huiskamer gaat ze op een laagdrempelige manier met mensen in gesprek over gezond leven en hoe je je fit voelt, gewoon daar waar mensen zijn. Haar boodschap is eenvoudig maar blijft hangen:

"Werk met kleine stapjes en luister zonder oordeel."

De kracht van het lichaam en de darmen

Maag-darm-leverarts Petula Nijeboer van Treant brengt een onderwerp mee dat je misschien niet verwacht: je darmen. Als een van de Darmdokters, een initiatief van drie maag-darm-leverartsen, zet ze zich in voor gezonde darmen als basis voor een gezond leven. En die darmen, die zijn drukker dan je denkt.

"In onze darmen leven biljoenen bacteriën, virussen, schimmels en eencelligen. Samen vormen zij het microbiom. De meeste van deze beestjes dragen juist bij aan onze gezondheid. Ze helpen bij een goede spijsvertering, ondersteunen het afweersysteem en spelen zelfs een rol in onze stemming."

Wil je die kleine beestjes te vriend houden? Dan zijn vezels je beste vriend. Denk aan volkoren producten, groente, fruit, peulvruchten en noten, maar ook aan gefermenteerde voeding zoals yoghurt, zuurkool, kimchi, tempeh, zuurdesembrood en kefir. Slaap en leefstijl spelen daarin ook een grote rol.

Om het te laten landen neemt Petula gefermenteerde drankjes en hapjes mee om te proeven. De sterke, vieze geur verspreidt zich snel door de zaal, met een uitgelaten sfeer als gevolg. Maar de nieuwsgierigheid wint het al snel van de twijfel, veel mensen geven aan het thuis zelf te willen maken en uitproberen.

Samen vooruitkijken naar de zorg van morgen

Soms begint een groot verschil met een kleine stap. Ricardo Postema van Huis voor de Sport Groningen weet daar alles van. Met wandelgroepen in onder andere Loppersom en Middelstum brengt hij mensen samen. "Het gaat niet alleen om bewegen, maar ook om verbinden en ontmoeten." En dat zie je terug in de verhalen. Een man met long-covid die dankzij de wandelgroep weer een uur kan lopen. Een groep vrouwen die zo'n klik heeft gevonden dat ze inmiddels veel meer samen doen dan wandelen alleen. Voor hen hoort een kopje koffie er ook altijd bij.

Professionals van de toekomst

De zorg van morgen staat of valt met de mensen die haar uitvoeren. En daar wringt de schoen. Beleidsadviseur Ernst Paul Faber van Dignis ziet het dagelijks: medewerkers die bang zijn dat hun functie verdwijnt. Zijn antwoord? Investeer in mensen. Geef ze de kans om te groeien, binnen de organisatie.

"Werknemers zijn soms bang dat functies binnen een organisatie verdwijnen, maar kennis en kunde blijven."

Die kennis en kunde moet volgens hem beter ingezet en benut worden.

Ageeth Jorna, opleidingsmanager master Gezonde Samenleving bij de Hanzehogeschool, kijkt nog verder. Gezondheid is veel meer dan alleen zorg, het zou in alles wat we als samenleving doen een plek moeten krijgen. En ze pleit voor een frisse blik op wie er in de zorg werkt:

"Het is prima om een ander soort professional aan te trekken als de praktijk daar eigenlijk om vraagt."

Thijs de Vries van LEF deed onderzoek onder jonge zorgprofessionals en de zogenoemde 'Rebellen met Rimpels', de oudere zorgmedewerkers die energiek richting hun pensioen willen werken. Wat blijkt? Beide groepen lopen tegen muren aan. Ouderen zoeken naar een andere rol of willen rustig afbouwen. Jongeren haken af door de hoge werkdruk, de onregelmatige diensten of hebben simpelweg het gevoel dat ze de weg kwijt zijn.



“Groningers weten ontzettend veel uit eigen ervaring. Wat zou het mooi zijn als we daar meer mee doen.”

– Marcel Niezen, InBegrepen

Mentale gezondheid en ervaringsdeskundigheid

In de laatste ronde staat mentale gezondheid centraal en de cijfers liegen er niet om. Teammanager Carien Snoeijer van de volwassen psychiatrie in Stadskanaal en teamcoach Meike Volders van Welstad laten zien wat er mogelijk is als organisaties beter samenwerken. In één jaar tijd daalde het aantal mensen op de wachtlijst van driehonderdvijftig naar zestig, en de wachttijd werd teruggebracht tot twee maanden. Dat noemen we nog eens vooruitgang!

Dan is het woord aan Marcel Niezen, mede-oprichter van InBegrepen, een groep professionele ervaringsdeskundigen die hun eigen verhaal inzetten om de stem van mensen met verschillende levenservaringen te versterken. Marcel maakt duidelijk dat Groningen het niet makkelijk heeft.

“Er speelt ontzettend veel: aardbevingsstress, armoede die van generatie op generatie wordt doorgegeven, vooral in Oost-Groningen, en eenzaamheid onder studenten. Groningen scoort daar niet goed op in het Regiobeeld. Groningers weten dus ook ontzettend veel uit eigen ervaring. Wat zou het mooi zijn als we daar meer mee doen.”

Binnen Gezond Groningen worden ervaringsdeskundigen al betrokken bij het maken van zorg en beleid, maar volgens Marcel is er nog veel meer mogelijk.



“Werk met kleine stapjes en luister zonder oordeel.”



“Het gaat niet alleen om bewegen, maar ook om verbinden en ontmoeten.”

Dichtbij doen wat nodig is

Klein maar krachtig, dat is de filosofie van psycholoog Harald Schneider van BuurtzorgT. Hij ruilde een grote organisatie in voor een kleinschalige aanpak, omdat hij gelooft dat goede zorg begint met dichtbij zijn.

En dat dichtbij zijn betekent soms ook dat je zelf ingrijpt als het systeem je in de weg zit. Zo regelde Harald eigenhandig een sleutelkastje om iemands veiligheid te garanderen, terwijl de regels dat eigenlijk niet toelieten. Want wachten was geen optie, en voor Harald is de keuze dan snel gemaakt. De zaal luistert stil als hij vertelt waar het hem uiteindelijk om draait:

“We zijn dicht bij de mensen en we zijn zichtbaar in de wijk. Dit geeft vertrouwen.”

“De goede dingen doen op momenten dat het nodig is.”

Samen verder...

Een volle zaal, volle tafels en één gedeelde overtuiging: dit doen we samen. Een inspirerendere afsluiter van het jaar hadden we ons niet kunnen wensen. Verhalen zijn gedeeld, mensen hebben elkaar gevonden en nieuwe ideeën zijn ontstaan. De rode draad? De uitdagingen in zorg en gezondheid zijn groot, maar de wil om er samen de schouders onder te zetten is minstens zo groot.

Met de woorden van Trudy Oldenhuis kijkt Gezond Groningen vol vertrouwen vooruit:

“Wij vinden wel een manier om dit te fixen.”

GEZOND GRONINGEN DOEN WE VOOR ELKAAR EN MET ELKAAR

GEZOND GRONINGEN VERTEGENWOORDIGT ALLE PARTIJEN DIE EEN ROL SPELEN ROND ZORG EN GEZONDHEID IN GRONINGEN

- *GGD Groningen*
- *GGZ en verslavingszorg*
- *Groninger Gemeenten*
- *Huisartsen*
- *Inwoners*
- *Mbo / hbo / wo*
- *Provincie Groningen*
- *Sociaal werk*
- *Verstandelijke Gehandicaptenzorg (VG)*
- *Verzorging, Verpleging en Thuiszorg (VVT)*
/ Groninger Kracht
- *Ziekenhuizen*
- *Zorgfinanciers*

COLOFON

1e druk 2026

Teksten: netwerkpartners Gezond Groningen

Copywriting en eindredactie: Manu's Script

Beeldmateriaal: beeldbank Gezond Groningen

Vormgeving: Studio Plakband

Drukkerij: RCG grafimedia

Copyright: © 2026 Gezond Groningen. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker. Neem voor vragen contact op via info@gezondgroningen.nl.

Volg ons:

Website: www.gezondgroningen.nl

LinkedIn: www.linkedin.com/company/gezondgroningen

Instagram: www.instagram.com/gezondgroningennl

Youtube: www.youtube.com/@GezondGroningen

Aanmelden voor de nieuwsbrief:

Professionals: gezondgroningen.nl/netwerk/nieuwsbrief

Inwoners: gezondgroningen.nl/nieuwsbrief

WAT ALS EEN
GEZONDER
GRONINGEN
WÉL LUKT?

Eind 2025 telt Gezond Groningen **80** netwerkpartners.

Gezond Groningen werkt met een duurzame structuur en sterke uitvoeringsorganisatie, met 4 thema's en 4 actielijnen.

€20 miljoen beschikbaar om samen aan de slag te gaan met mentale gezondheid.

De impact is al zichtbaar: 97% van de huisartsenpraktijken heeft een welzijnscoach.

Meer dan 600 mensen kwamen samen tijdens meerdere bijeenkomsten van Gezond Groningen.

De publiekscampagne om inwoners mee te nemen in de ambities van Gezond Groningen is gestart. Een paar cijfers:

8 Groningers zijn nu ambassadeur en inspireren anderen met hun verhaal. En dit is nog maar het begin!

In het voorjaar van 2025 bereiken we zoveel mogelijk Groningers via 1.400 posters op 420 plekken in de provincie en 67 digitale schermen.

Ruim 19.000 flyers gaan de provincie in en via 52 radiozenders klinkt de campagne meer dan 200.000 keer.

RTV Noord, de 10 Groningse gemeenten, Huis voor de Sport Groningen, Menzis en Gezond Groningen vormen samen Groningen Beweegt Samen, om inwoners op een laagdrempelige manier in beweging te brengen.

Gezond Groningen bundelt de krachten met Datapoort.

Met 24 wandelgroepen doen bijna 500 deelnemers mee aan de Nationale Wandeluitdaging, gezellig én goed voor de gezondheid.

We werken met 1 regionaal integraal plan voor de zorgprofessional van de toekomst.

Gezond Groningen brengt zorg, welzijn, gemeenten en onderwijs samen in 1 regionaal netwerk.

Volg ons op deze kanalen



Aanmelden voor de nieuwsbrief:

Professionals: gezondgroningen.nl/netwerk/nieuwsbrief

Inwoners: gezondgroningen.nl/nieuwsbrief



**Gezond
Groningen**
doen we voor elkaar