



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

Verslag kennisevent Samen Werkt! Op naar een Healthy'R 010 - 24 juni 2025



Samen werkt. Op naar een Healthy'R 010

Op dinsdagmiddag 24 juni 2025 vond in TR25 Schouwburg het Healthy'R kennisevent plaats. Het thema “Samen werkt. Op naar een Healthy'R 010” bracht een brede groep Rotterdammers uit beleid, praktijk en onderzoek bij elkaar. Doel? Leren van vier jaar gezamenlijk gedragsonderzoek in de stad én samen vooruitkijken naar een gezonder Rotterdam.

Een warm welkom en scherpe reflectie

Dagvoorzitter Merlijn Snijders opende het event en zette meteen de toon: samenwerken werkt, maar het vraagt wel om aandacht, vertrouwen en goede communicatie.

De middag startte met een plenaire sessie waarin de opgebouwde kennis en praktijkervaringen van Healthy'R centraal stonden.



Beleid – praktijk - onderzoek



Inzicht in onderliggende
factoren die gezondheid
beïnvloeden



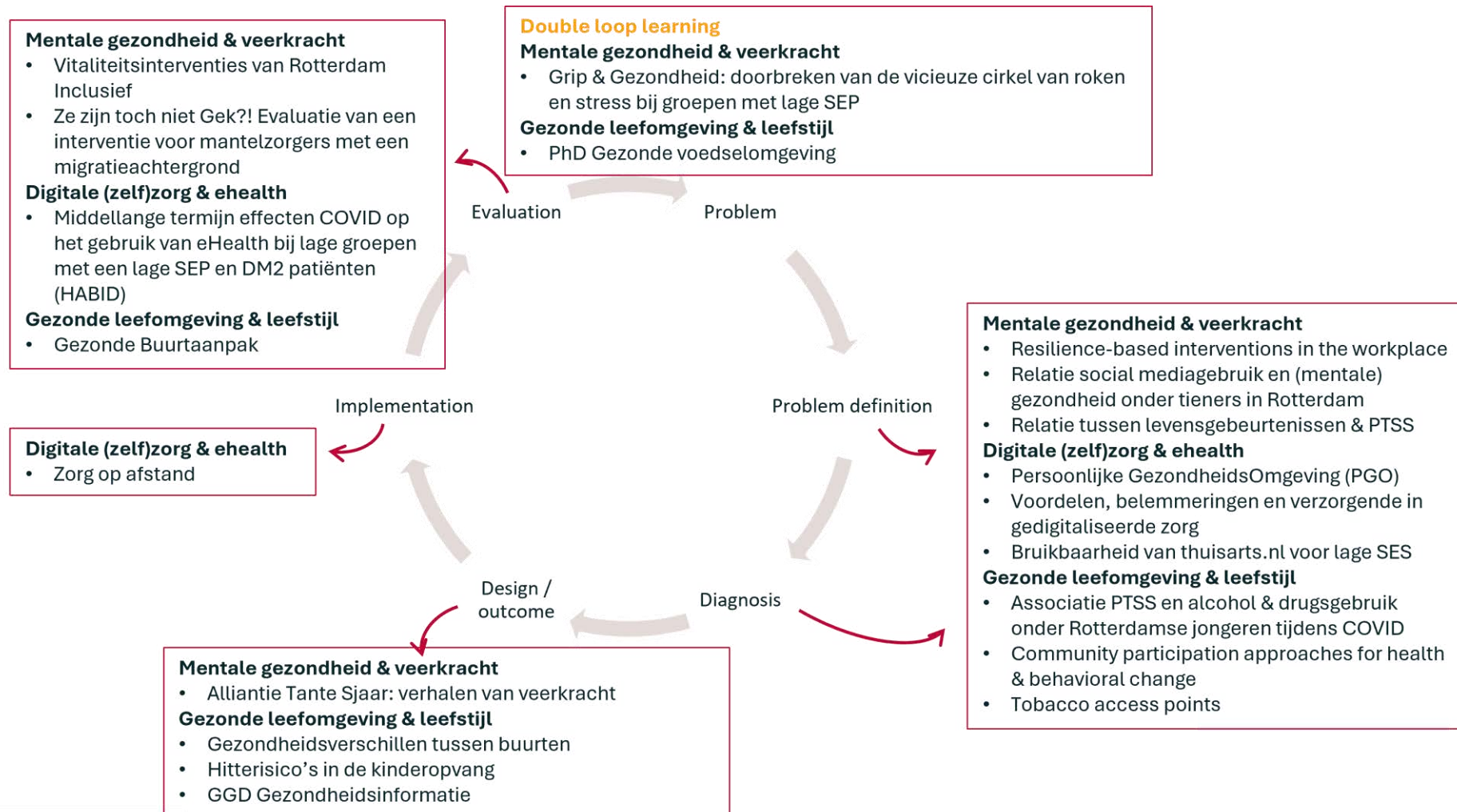
Kennis en
praktijkervaring over hoe
gedrag tot stand komt



Effectiever
gezondheidsbeleid en
stimuleren van gezonde
leefstijl van
Rotterdammers



Kenniscyclus: samen leren





Een blik op de toekomst

Healthy'R deelde haar visie op de komende jaren: Rotterdam als proeftuin waar onderzoek, praktijk en beleid blijven samenwerken. Niet om dikke rapporten te schrijven, maar om écht verschil te maken – in de wijk, met bewoners. Belangrijke thema's blijven:

- Veerkracht in buurten
- Sociale participatie en gezonde leefstijl
- Zorg en welzijn die voor iedereen toegankelijk zijn

Leren van vier jaar onderzoek – praktijkvoorbeelden uitgelicht

De middag begon met een reeks krachtige presentaties over recente Healthy'R-projecten. Ze lieten duidelijk zien wat er gebeurt als beleid, wetenschap en praktijk écht samenwerken.





Recente Healthy'R projecten

Digitale (zelf)zorg en e-health

Roan Evers en Shakib Sana

Vitaliteitsinterventies bij Rotterdam Inclusief

Nathan van Balen en Malin Hollaar

Gezonde leefomgeving en leefstijl

Elric Tendron



Digitale (zelf)zorg en e-health

Roan Evers (adviseur bij NCOD) en huisarts-onderzoeker Shakib Sana gingen in op het gebruik van thuisarts.nl door mensen met een lagere sociaaleconomische status. Het onderzoek liet zien dat digitale gezondheidsinformatie beter toegankelijk moet worden gemaakt: eenvoudiger taalgebruik, visuele ondersteuning en aansluiting bij de leefwereld van de doelgroep zijn cruciaal.



Vitaliteitsinterventies bij Rotterdam Inclusief

Nathan van Balen (Rotterdam Inclusief), samen met onderzoekers Sanne Bom en Malin Hollaar, vertelde over projecten waarin mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt ondersteund worden bij hun mentale en fysieke gezondheid. Denk aan beweging op de werkvloer, mentale weerbaarheidstrainingen en persoonlijke begeleiding. De aanpak is laagdrempelig, mensgericht en sluit aan op de dagelijkse realiteit van deelnemers.



Gezonde leefomgeving en leefstijl

Elric Tendron presenteerde onderzoek naar de ervaren gezondheid in relatie tot de wijk. Zijn team keek naar factoren als buurtvoorzieningen, financiële stress en kennis over gezondheidsmogelijkheden in de buurt. Wat blijkt: niet alleen de fysieke omgeving telt, maar ook of mensen weten wát er beschikbaar is en of ze zich ertoe aangetrokken voelen. Het onderzoek laat zien dat communicatie, cultuur en vertrouwen grote invloed hebben op gezond gedrag.





In gesprek met...

Yvonne van Duijnhoven, directeur Publieke Gezondheid, reflecteerde op maatschappelijke trends die Rotterdammers raken. Denk aan ongezonde leefstijl, sociale ongelijkheid, financiële stress en dalend vertrouwen in overheid en zorg. Ze benadrukte dat gezondheid geen verantwoordelijkheid is van de zorg alleen – het raakt ook werk, onderwijs, veiligheid en wonen.

Volgens Yvonne is Rotterdam bij uitstek een stad die kan experimenteren en vernieuwen. Niet alles hoeft groots of ingewikkeld: juist dichtbij, in de wijk, samen met bewoners ligt veel kracht.



Workshops

Leren van de praktijk

Tijdens twee workshoprondes gingen deelnemers aan de slag met concrete voorbeelden uit de stad. De workshops waren divers, maar hadden één ding gemeen: samenwerking is de rode draad.



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

Gezondheidsinformatie: hoe maken we het makkelijker?

Met het EAST-model als leidraad werd besproken hoe we gezondheidsinformatie begrijpelijker kunnen maken. Gebruik eenvoudige taal, zorg dat info daar is waar mensen toch al komen (denk aan de markt of moskee), en werk met herkenbare rolmodellen uit de wijk.



Het EAST-model

EASY

- **Standaardoptie:** Maak van het gewenste gedrag een standaardoptie.
- **Vereenvoudig:** Maak het gewenste gedrag heel makkelijk en zorg dat taal makkelijk te begrijpen is (B1 niveau).
- **Concreet en haalbaar:** Breek complex gedrag op in kleinere stappen en zorg dat mensen een specifiek en meetbaar doel eraan stellen.

ATTRACTIVE

- **Afkeer van verlies:** Benadruk wat mensen op dit moment verliezen in plaats van winnen.
- **Framing:** Verwoord gewenstgedrag op een positieve manier.
- **Schaarste:** Benadruk de beperkte beschikbaarheid van een product/dienst.
- **Personaliseren:** Maak een bericht persoonlijk.



SOCIAL

- **Sociale norm:** benadruk wat de meeste mensen denken of doen
- **Rolmodel:** laat een lokaal rolmodel of autoriteit een boodschap geven
- **Feedback:** geef directe en regelmatige feedback
- **Vergelijking:** laat mensen weten hoe hun gedrag zich verhoudt tot dat van anderen.

TIMELY

- **Timing:** Time het moment van een boodschap of interventie goed
- **Voordeel voor nu:** moedigen gedrag aan door kosten naar de toekomst te verplaatsen en de baten naar het heden
- **Deadlines:** stel een deadline of een vervaldatum

Gezonde Voeding en cultuurverschillen: Toepassing EAST-model

EASY

- Geef informatie op plekken waar mensen toch al komen, zoals markt, moskee, school, buurthuis
- Communiceer visueel en eenvoudig (bijv. met plaatjes en voordoen)
- Maak gezond eten goedkoper
- Maak gezondheidsprogramma's op Nederlandse TV toegankelijk: in meerdere talen / makkelijke taal (voorbeeld NOS Journaal in Makkelijke Taal)
- Kleine stapjes in gezondere voeding = beter volhouden
- Focus op gebruiken die in meerdere culturen terugkomen (bijv. bakken in olie)
- Sluit adviezen aan op seizoensproducten: makkelijker te verkrijgen, betere kwaliteit en goedkoper

SOCIAL

- Eerst verdiepen in de verschillende culturen, wat zijn normen en waarden? Niet alles over één kam scheren. Elkaars verschillen accepteren.
- Maak gezond gedrag zichtbaar en gewoon
 - Gezond eten als gedeelde culturele en sociale activiteit
 - Richt op verbinding en gezamenlijk doel: iedereen wil gezond zijn
- Laat gazaghebbende of herkenbare mensen de boodschap uitdragen
 - Sleutelfiguren met autoriteit, mensen uit de eigen cultuur
 - Ouders als rolmodel
 - Brede rolmodellen online (bijv. de Meiden/Mama's van Halal, wijkrolmodellen op social media)
 - Misinformatie tegengaan met ervaringsdeskundigen: herkenbare verhalen
- Laat de doelgroep hun tips delen voor gezond en betaalbaar eten



ATTRACTIVE

- Benadruk gezondheidsvoordelen:
 - Minder nadruk op gewicht, meer op energie: als je gezond eet, voel je je fitter
 - Als je met je gezin gezond eet, kan je kind zich beter concentreren op school
- Sluit het advies aan op het individu (cultuursensitief en haalbaar):
 - Wat past bij jouw manier van leven?
 - Wat past bij een individueel budget?
 - Wat kan je makkelijk aanpassen?
- Gezonde voeding blijft aantrekkelijk door balans te behouden (gezond én lekker eten)
- Tijdelijke of beperkte gratis toegang tot hulp of advies, kan de urgentie om deel te nemen vergroten

TIMELY

- Sluit aan bij wat er speelt in iemands leven
 - Adviezen of kookworkshops rond feestdagen, zoals Offerfeest of kerst
 - Berichtgeving bij levensfasen, zoals gezonde babyvoeding voor nieuwe ouders of informatie voor ouderen
 - Aanpassen aan seizoenen, zoals 'comfort food' alternatieven in de winter
- Benadruk direct voordeel van gezond gedrag, en latere gevolgen van ongezond gedrag
 - Punten sparen bij aankoop gezonde voeding, voor gratis producten
 - Uitleg over toekomstige financiële kosten als je nu niet gezond leeft
- Geef een duidelijk tijdsgebonden element aan een advies of aanbod
 - Korting of acties op gezonde producten bij de markt na 16:00
 - Tijdelijke promoties rond feestdagen of seizoenen
 - Acties gekoppeld aan levensgebeurtenissen (bijv. gratis startpakket babyvoeding beschikbaar binnen de eerste 3 maanden)

Gezond eten moeilijk? Kijk eens naar de omgeving

Hoe komt het dat gezond eten zo lastig is? Het heeft niet alleen met wilskracht te maken, maar ook met hoe je buurt is ingericht, wat je kunt kopen, en wat je gewend bent. Door systeemdenken toe te passen leerden deelnemers hoe verschillende factoren samenkomen in de voedselomgeving.



Co-creatie: wat als we het écht samen doen?

In een levendige paneldiscussie deelden onderzoekers, sleutelfiguren en bewonerservaringen wat goed werkt én waar het schuurt. Tips? Begin samen, niet pas halverwege. Waardeer mensen voor hun inbreng. En zorg dat resultaten ook echt terugvloeien naar de wijk.



Belofte

Meedenken
met het
onderzoek

Samen
in een
groep

Culturele
achtergrond

Bestaand
netwerk/
verbinder

Vertrouwen

Belangen doelgroep
vertegenwoordigen
/beschermen

Ervaringsdeskundig

Realiteit

Onderzoeks
moeheid

Onderzoekers
die te veel
vanuit
onderzoek
denken in plaats
van menselijke
aanpak

Bewoners
willen
resultaat/
waardering
zien van
deelname

Toekomst en Mogelijkheden

Beperkende
contractuele
afspraken

Lastiger
bij grote
doelgroep

Uitkomst en
terugkoppeling
moet nuttig zijn
voor deelnemers

Creatief zijn in
terugkoppeling

Sleutelpersonen al
betrekken bij
onderzoeksaanvraag

Menselijke
aanpak als
basis voor
onderzoek

Studenten leren
om spontaan en
laagdrempelig met
deelnemers in
gesprek te gaan

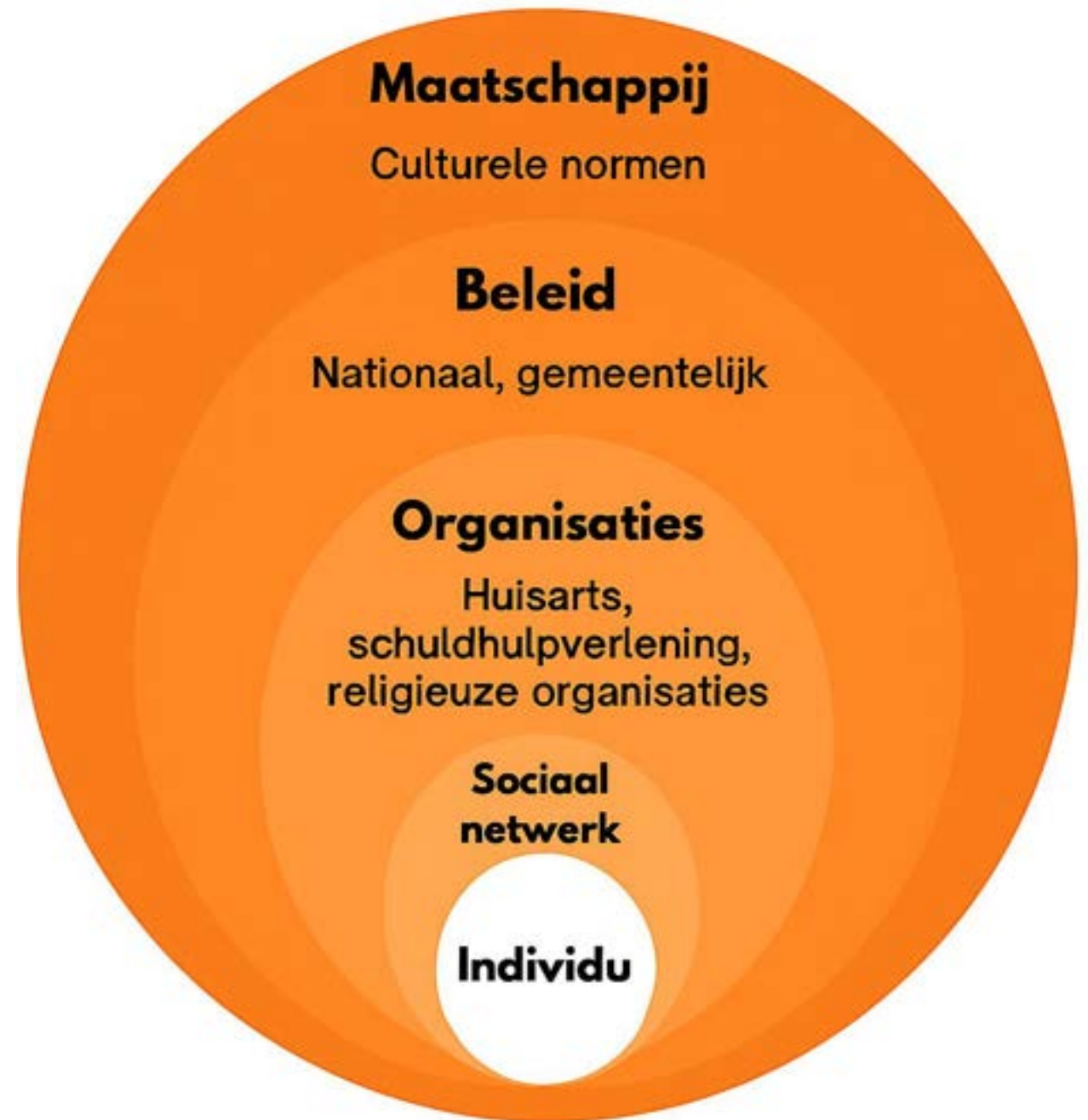
Waardering
niet alleen
aan het einde
van het
onderzoek
tonen

Minder stress, meer gezondheid

In deze sessie stond bestaanszekerheid centraal. Hoe maken we praten over geldproblemen makkelijker? Er kwamen concrete ideeën langs zoals het versimpelen van procedures, simpele taal, en inzet van ervaringsdeskundigen. Ook hier weer de boodschap: samen lukt het beter.



Wat maakt het voor iemand makkelijk of moeilijk om over zijn/haar financiële problemen te praten?





Afsluiting: samen proosten

Na de afsluitende woorden was het tijd voor een borrel. Een mooi moment om elkaar beter te leren kennen, plannen te smeden en vooral: even stil te staan bij wat er allemaal al bereikt is.

Healthy'R liet met dit event zien dat samen werken aan gezondheid niet alleen mogelijk is, maar ook inspirerend, leerzaam en noodzakelijk. Op naar een gezonder 010 – samen werkt!

Hartelijk bedankt voor jullie aanwezigheid!

Meer weten? Kijk op www.healthyr.nl

<https://healthy.nl/>

