

TOEKOMSTMAKERS

EEN GEZONDE TOEKOMST IN BRABANT

GEEF RUIMTE AAN JONGEREN

Young Professionals Brabant

LEESWIJZER:

In deze bundel laten we (jonge) experts en ambitieuze initiatiefnemers aan het woord over hun idee, project of bijdrage aan een gezonde toekomst in Brabant. Hoopvolle perspectieven uit de Brabantse praktijk die als vliegwiel kunnen dienen. Elk verhaal sluit af met concrete actiepunten voor de provincie Noord-Brabant.

GEEF RUIMTE AAN TOEKOMST- MAKERS

De gezondheid van Brabantse jongeren staat op het spel. De druk is hoog: de zoektocht naar een betaalbare woning, financiële stress, de druk van studie of werk in combinatie met (mantel)zorg, en de dreiging van klimaatverandering, om maar eens wat te noemen. Jongeren worstelen. Sommige jongeren weten kansen te grijpen, maar velen lopen vast in een opeenstapeling van risico's.

De signalen zijn duidelijk: het gaat niet vanzelf beter. De Young Professionals Brabant maken zich grote zorgen over de mentale en fysieke gezondheid van Brabantse jongeren. Er moet nu iets veranderen. En dat kan! Sterker nog: dat gebeurt al. De verhalen uit deze bundel zijn daar het tastbare bewijs voor. Ze laten zien dat de grootste veranderingen juist van onderop komen.

FEITEN:

- Ø 52 procent heeft psychische klachten.
- Ø 47 procent voelt zich vaak gestrest.
- Ø 62 procent voelt zich eenzaam.
- Ø 28 procent heeft overgewicht.
- Ø 62 procent verwacht dat onze gezondheid in 2040 is verslechterd.

Brabantscan 2022

ONZE OPROEP AAN DE PROVINCIE NOORD-BRABANT:

Benut de initiatieven en projecten die er al zijn en bouw erop voort.

Want: het fundament is er, maar projecten die bijdragen aan mentaal en fysiek welzijn van jongeren – van schuldenverlichting tot gezonde voeding – hebben moeite om echt van de grond te komen en duurzaam impact te maken. Hier ligt een kans voor de provincie Noord-Brabant. Wat kan de provincie doen?

- Ø **Richt de blik naar buiten.** Leer de initiatieven kennen die al impact maken, ook van projecten gericht op jongeren die vaak buiten beeld blijven. Kijk verder dan de gebruikelijke paden en haal inspiratie uit projecten zoals Noordvoerders. Richt je blik ook op initiatieven buiten Brabant, zoals Stichting MAIT in Rotterdam.
- Ø **Geef realisatiekracht aan deze initiatieven.** Zorg voor langjarige financiering en praktische ondersteuning. Organiseer themabijeenkomsten of workshops en faciliteer samenwerking tussen (gemeente)ambtenaren, relevante partners en impactvolle projecten zoals Avondje Uit en TEJO-huizen.
- Ø **Breng Health in All Policies tot leven.** Maak gezondheid een integraal onderdeel van beleid (Wonen, Leefomgeving en Landbouw & Voedsel. Verbind de Toekomstmakers van bijvoorbeeld Ballast Nedam Development en HAS Hogeschool met beleidsmakers. Voor de problemen van vandaag en morgen hebben zij de ideeën en oplossingskracht. Deze directe verbindingen inspireren, versnellen impact en zorgen voor structurele verandering.

De Toekomstmakers staan klaar.

Brabant kan nu het verschil maken – laten we samen bouwen aan een gezonde generatie. Dus: lees, laat je inspireren en ga aan de slag!

Marius Zuurbier, namens Young Professionals Brabant

April 2025



GEZONDE GEEST

Steeds meer jongeren worstelen met stress, onzekerheid en eenzaamheid. Prestatiedruk, mantelzorg, woonstress en lange wachttijden voor hulp spelen een grote rol. Drie maatschappelijk ondernemers delen hun oplossingen voor een gezondere toekomst.

"HET ZOU GOED ZIJN ALS DE
PROVINCIE HAAR ROL PAKT DOOR
LAGERE OVERHEDEN TE FACILITEREN
OM ONS ONDERNEMERSCHAP TE
ONDERSTEUNEN."

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID:

HOE AVONDJE UIT JONGEREN BIJ ELKAAR BRENGT

Jeroen Hellemons
Oprichter Avondje Uit

Jeroen Hellemons, oprichter van [Avondje Uit](#) weet als geen ander hoe moeilijk het kan zijn om je als jongere verbonden te voelen met anderen. Geïnspireerd door zijn eigen worstelingen heeft hij zich toegelegd op het creëren van een gemeenschap waarin jongeren zich thuis voelen. Zijn missie? Eenzaamheid bestrijden door jongeren samen te brengen voor activiteiten die niet alleen leuk zijn, maar ook bijdragen aan persoonlijke groei.

“We willen jongeren het gevoel van een vriendenclub geven.”

De wortels van Avondje Uit

“33 jaar geleden werd ik geadopteerd uit Colombia en groeide ik op in een warm nest in Nederland. Op de middelbare school werd ik gepest en die ervaring draag je altijd met je mee. Maar ze vormde wel de voedingsbodem voor Avondje Uit. Gelukkig wist ik gaandeweg hechte vriendschappen op te bouwen en kwam ook mijn ondernemende geest steeds verder tot bloei. Tijdens mijn studie was ik maatje van een jongen met autisme die weinig te doen had in zijn vrije tijd. Al die ervaringen samen brachten me uiteindelijk tot het idee om iets te doen voor jongeren die zich eenzaam voelen.

De eerste activiteit wat simpel: een avond bowlen. Wat begon als een experiment bleek een schot in de roos. Al snel organiseerden we meer activiteiten en Avondje Uit groeide uit tot een bloeiende organisatie met inmiddels bijna 500 activiteiten op de teller.

En als ik zeg ‘we organiseren’ dan bedoel ik eigenlijk de community. Het unieke van Avondje Uit is de manier waarop de gemeenschap centraal staat in alles wat we doen.

Wij doen niks ‘voor’ jongeren, maar altijd ‘met’.



Alle ideeën komen uit de groep. Of het nu gaat om groepsvakanties of reguliere avonden, **alles begint bij de jongeren zelf.**

Daarnaast houden we het altijd laagdrempelig, we willen jongeren het gevoel van een vriendenclub geven. Maar met achter de schermen een wetenschappelijk onderbouwde aanpak in de begeleiding en ondersteuning. Bijvoorbeeld via de pedagogen in ons team.

Een derde belangrijk aspect is de **focus op talentontwikkeling.** In iedereen zit potentie en die wil ik zichtbaar maken. Mensen die moeite hebben hun plek in de maatschappij te vinden, krijgen bij ons de kans om te participeren en zich te ontwikkelen. Een goed voorbeeld hiervan zie je bij Erwin, een jongere die vanaf het begin betrokken was bij Avondje Uit. Hij heeft zich ontwikkeld van iemand die enigszins aan de rand van de maatschappij stond, tot een volwaardig medewerker binnen ons team. Dat is precies wat we willen bereiken: mensen niet alleen laten consumeren, maar juist ook laten participeren.”

ERWIN:

“Ik ben hier begonnen omdat Jeroen vroeg of er interesse was in een gezamenlijke activiteit, wat resulteerde in een bowlingavond. Dat hielp mij enorm, omdat ik net in Tilburg woonde en moeite had om contacten te leggen. Het gaf me een nieuw perspectief en de kans om mezelf te ontwikkelen. Het waardevolste is de ruimte om mijn ambities te verkennen en mezelf te ontwikkelen. Ik heb verschillende opleidingen gevolgd, gericht op zowel professionele als sociale vaardigheden. In de afgelopen jaren heb ik hier veel vooruitgang in geboekt, vooral in hoe ik het beste kan samenwerken met anderen.”

Samen bouwen

“Om dat allemaal mogelijk te maken, gaat een groot deel van mijn tijd op aan het werven van fondsen en het onderhouden van contacten met gemeenten. Dat is soms taai werk, maar wel essentieel voor onze continuïteit. Binnen drie tot vijf jaar willen we voor alle jongeren in Brabant een aanbod hebben op een uur reistijd. We zijn nu actief in Tilburg, Den Bosch en Breda, maar zoeken nog kansen in Oost- en West-Brabant. We hebben nu al veel jongeren uit de omliggende kleinere gemeenten en we gaan dus graag met die gemeenten in gesprek over concrete samenwerking.

Daarnaast zou het goed zijn als de provincie haar rol pakt door gemeenten te faciliteren ons ondernemerschap te ondersteunen. Dat is belangrijk omdat de systemen van de overheid niet goed aansluiten op het type onderneming dat Avondje Uit is.

Een veilige plek voor iedereen

“Wat Avondje Uit echt bijzonder maakt, is de veilige, accepterende omgeving die we bieden aan jongeren met diverse achtergronden. Iedereen heeft bij ons een bepaalde sociale hulpvraag, en iedereen mag er zijn met zijn of haar struggles. Iemand zei laatst tegen me ‘hier is iedereen een beetje anders en dat is heel erg fijn, want ik voel me nu niet meer het buitenbeentje’. Mooi hè!”

Financiering is vaak kortdurend, terwijl langjarig commitment nodig is. En als er al een passende provinciale regeling is, zoals de Subsidie Levendig Brabant, dan blijkt die een dag na de openstelling al overtekend te zijn.

De provincie kan helpen **om ondernemers zoals wij de weg te wijzen in het doolhof van subsidies en fondsen en ons zo ook in contact te brengen met relevante partijen als zorgorganisaties, gemeenten en verzekeraars.** Ik denk dat we dat wel mogen verwachten van een orgaan dat via de Uitvoeringsagenda Gezondheid expliciet inzet op mentale gezondheid van jongeren.”

ACTIEPUNTEN:

- 0 Maak kennis met initiatieven zoals de onze.
- 0 Faciliteer gemeenten ondernemerschap verder te brengen.
- 0 Informeer ondernemers over subsidies en fondsen.

DOOR HET GELUID:

EEN KRACHTIGE STEM VOOR MENTAAL WELZIJN ONDER STUDENTEN

Stos van Lynden
Bestuurslid Door Het Geluid

Het studentenleven wordt vaak geassocieerd met vrijheid en plezier. Maar achter de schermen worstelen veel studenten met stress, prestatiedrang en eenzaamheid. [Stichting Door Het Geluid](#), opgericht in 2022, wil dat veranderen. Deze stichting zet zich in voor het verbeteren van mentaal welzijn van studenten door workshops en campagnes. De organisatie is inmiddels actief in zeven steden, waaronder Amsterdam, Rotterdam en Groningen, en heeft de ambitie om verder uit te breiden – ook naar Brabant. “Tijdens corona voelde één op de vijf jongeren zich psychisch ongezond. Dat is zorgwekkend,” vertelt Stos van Lynden, bestuurslid van Door Het Geluid. Hij studeert Werktuigbouwkunde en heeft een tussenjaar genomen om zich volledig in te zetten voor de stichting.

Het taboe doorbreken: studenten helpen elkaar met mentale gezondheid.



Workshops: van bewustzijn naar actie

De kern van Door Het Geluid zijn de workshops die worden gegeven op onderwijsinstellingen, bij studentenverenigingen en andere groepen. De workshops gaan over prestatiedruk, depressie, eenzaamheid en middelengebruik. “Tijdens een workshop bespreken we situaties die studenten herkennen uit hun eigen leven,” legt Stos uit. “Bijvoorbeeld: hoe herken je signalen dat een huisgenoot het moeilijk heeft? Hoe begin je een gesprek? En hoe kun je iemand ondersteunen om de juiste hulp te vinden?”

De workshops worden gegeven door speciaal getrainde studenten. “Onze workshopgevers krijgen trainingen in gespreksvaardigheden, presentatievaardigheden en crisisherkenning,” vertelt Stos. “Maar we blijven benadrukken: ze zijn geen psychologen. Ze leren anderen om het gesprek te openen en de juiste hulpbronnen te vinden.”

Deze laagdrempelige aanpak werkt. Veel studenten geven na afloop aan dat ze zich gehoord en gesteund voelen. En de impact blijft niet beperkt tot de workshopdeelnemers. “Sinds ik betrokken ben bij Door Het Geluid, zie ik dat mijn huisgenoten ook meer openstaan om te praten over mentale gezondheid. Het onderwerp wordt steeds minder taboe,” zegt Stos.

Van lokaal naar nationaal: een groeimodel

Door Het Geluid is begonnen in Leiden en heeft inmiddels teams in zeven studentensteden. Vaak begint het met een enkele workshop, waarna zich een lokaal team begint te vormen. De groei is echter afhankelijk van zowel lokaal enthousiasme als financiering vanuit gemeenten en instellingen. “Gemeenten betalen vaak voor de workshops en ondersteunen bij het opzetten van een lokaal team,” legt Stos uit. Brabantse steden hebben nog geen structureel team van Door Het Geluid, maar daar zou verandering in kunnen komen.

“Wij zouden graag in gesprek gaan met Brabantse gemeenten en onderwijsinstellingen om samen te werken aan een structurele aanpak voor mentale gezondheid onder studenten.”

Een oproep aan Brabant

De oproep om mentale gezondheid prioriteit te geven, sluit naadloos aan bij de aanbevelingen van het [‘Recept voor een gezond Brabant’](#) dat door de Young Professionals Brabant eerder werd gepresenteerd. Hierin werd gepleit voor **meer lokale ondersteuning en het versterken van sociale netwerken voor jongeren**. Door Het Geluid biedt met zijn peer-to-peer benadering en toegankelijke workshops een oplossing die direct aansluit bij deze adviezen.

“Studenten weten vaak niet waar ze terecht kunnen voor hulp, of ze voelen zich niet op hun gemak bij de bestaande voorzieningen,” zegt Stos. “Door workshops en beleidsadvies te combineren, kunnen we lokaal impact maken en tegelijkertijd bijdragen aan bredere systeemverandering.”

Bewustwording via campagnes

Naast workshops en beleidsadvies zet Door Het Geluid zich in voor bewustwording via online en offline campagnes. Een succesvolle zomeractie was de #FFINCHECKEN campagne, waarin studenten werden aangemoedigd om bij elkaar in te checken tijdens de zomervakantie. “Een simpel berichtje kan een wereld van verschil maken voor iemand die zich eenzaam voelt,” zegt Stos. De campagne bereikte zonder betaalde promotie 160.000 mensen.

Samenwerken voor een mentaal gezonder Nederland

Door Het Geluid is niet alleen actief op lokaal niveau, maar voert ook gesprekken met beleidsmakers en landelijke organisaties. Zo werkte Door Het Geluid mee aan de oprichting van de Kopzorgraad, een platform voor studenten en politici om mentale gezondheid bespreekbaar te maken. Maar er is nog veel werk te doen.

“Om structurele verandering te realiseren, moeten studenten actief betrokken worden bij het beleid dat hen raakt.”

ACTIEPUNTEN:

- 0 Erken sociaal contact als cruciaal voor gezond welzijn van alle studenten.
- 0 Spoor Brabantse gemeenten aan een supportnetwerk voor studenten te faciliteren.
- 0 Maak Door het Geluid zichtbaar in Brabant.

TEJO-HUIZEN:

EEN WARME PLEK VOOR JONGEREN

Meike Coppoolse
landelijk communicatieadviseur bij TEJO Nederland



Voor veel jongeren voelt het delen van hun zorgen als een onneembare drempel. [TEJO](#) (Therapeuten voor Jongeren) biedt een unieke oplossing: geen klinische spreekkamers, geen onbegrijpelijke bureaucratie, zelfs geen wachtlijsten, maar huiselijke plekken waar jongeren zich welkom voelen. Met een laagdrempelige aanpak en een focus op preventie verandert deze organisatie levens van jonge mensen. Er zijn nu Nederlandse TEJO-huizen in Goes, Deurne, Breda en Almelo.

Wanneer je een TEJO-huis binnenloopt, voelt het alsof je iemands woonkamer binnenstapt. Geen witte muren of strakke kantoormeubels, maar een knusse huiskamer en een gastvrije keuken waar een kopje koffie of een frisje en een koekje klaarstaan. “Wij praten niet over cliënten of casussen,” legt Meike Coppoolse, landelijk communicatieadviseur bij TEJO Nederland, uit. “De jongeren staan bij ons centraal en we laten ze zelf vertellen waar ze behoefte aan hebben.”

Deze mensgerichte aanpak, geïnspireerd door het Kinderrechtenverdrag van de VN, vormt de kern van alles wat TEJO doet. Van de inrichting van de huizen tot de gesprekken met jongeren: bij TEJO draait het om vertrouwen en toegankelijkheid.

Een veilige haven voor Roel

Voor Roel Jager* (21) begon het contact met TEJO na een moeilijke periode. “Ik liep eerder bij een reguliere hulpverlener, maar dat voelde afstandelijk en formeel,” vertelt hij. “Na een tijdje kapte ik ermee. Toen het daarna weer slechter ging, stelde mijn vader voor om eens naar TEJO te gaan. Ik ging om hem gerust te stellen, maar ik ben blij dat ik het gedaan heb.”

Wat Roel aantrof, overtrof zijn verwachtingen. “Ik kwam binnen in een huiskamer. Er werd niet gepusht om mijn verhaal te vertellen; ik voelde me meteen op mijn gemak. Het ging niet over mijn ‘problemen’, het ging over mij als persoon.”

Voor Roel, en veel jongeren zoals hij, is het gebrek aan bureaucratie bij TEJO een enorme opluchting. “Het is niet zwaar of beladen. Soms praten we over de dingen waar ik tegenaan loop, maar het kan ook over voetbal gaan of wat ik die week heb meegemaakt,” legt hij uit.

“Ik kwam binnen in een huiskamer.”

Vrijwilligers met een missie

TEJO-huizen worden gerund door vrijwilligers. Gastheren en -vrouwen geven jongeren een warm welkom en vrijwillige professionals voeren de gesprekken. Pedagogen, psychologen en andere experts bieden hun tijd en expertise aan om jongeren te helpen. “Dit onderscheidt ons ook in preventieland,” benadrukt Meike. “Onze vrijwilligers zijn goed opgeleide professionals die geloven in preventieve zorg.”

Preventie is een sleutelwoord bij TEJO.

“Door jongeren vroeg te ondersteunen, helpen we voorkomen dat kleine problemen uitgroeien tot grotere problemen,” zegt Meike. **“En het mooie is: er is geen wachttijd. Jongeren krijgen direct gratis hulp. Een doorverwijzing is niet nodig, ze kunnen gewoon binnenlopen.”**

Oproep

Veel jongeren vinden hun weg naar TEJO via mond-tot-mondreclame, gastlessen op scholen of verwijzingen van huisartsen. “We werken nauw samen met scholen en huisartsen,” vertelt Meike. “Maar we willen natuurlijk dat elke jongere ons weet te vinden.”

Als burgerinitiatief is TEJO afhankelijk van lokale financiering en subsidies. Meike doet daarom een oproep aan beleidsmakers: **“Blijf preventie en mentale gezondheid op de agenda zetten. Investeer in initiatieven zoals TEJO, niet alleen uit medemenselijkheid, maar ook omdat het financiële druk op de reguliere zorg vermindert.”** Ze verwijst naar een succesvolle samenwerking in Almelo, waar de gemeente mede de opstart van een TEJO-huis financierde en de wethouder een warm pleitbezorger is geworden. **“Het is belangrijk dat gemeentes en provincies hun verantwoordelijkheid nemen. Door ons te steunen, helpen ze jongeren én ontlasten ze het zorgsysteem.”**

Het succes van TEJO zit ook in de toegankelijkheid. De hulp is gratis, anoniem en er zijn geen verwijzingen nodig.

Dit verlaagt de drempel om binnen te stappen, vooral voor jongeren die zich schamen om hulp te vragen. “Schaamte is logisch, en ook niet erg. Geen enkel kind wil een label, ik ook niet”, vertelt Roel openhartig. “En toch moet je niet blijven rondlopen met je problemen. Vandaar dat TEJO zo fijn is. Als je ergens mee worstelt, praat erover. Dat kan ook met iemand bij TEJO. Ze oordelen niet, ze luisteren gewoon.” De huiselijke sfeer speelt een grote rol. “De warmte die je hier merkt, maakt het makkelijker om je verhaal te delen.”

De toekomst van TEJO

TEJO Nederland wil graag groeien, maar niet te snel. “Onze kernwaarden mogen nooit verloren gaan”, zegt Meike. Met hun unieke aanpak blijven TEJO-huizen een lichtpuntje voor jongeren zoals Roel. “TEJO heeft me een plek gegeven waar ik mezelf kan zijn,” zegt hij dankbaar. “En dat zou eigenlijk voor iedereen beschikbaar moeten zijn.”

ACTIEPUNTEN:

- 0 Blijf mentale gezondheid op de agenda zetten.
- 0 Spreek gemeenten aan hun verantwoordelijkheid te nemen.
- 0 Geef een podium aan maatschappelijk ondernemers.



GEZONDE START

Niet elke jongere groeit op met dezelfde kansen. Gezin, onderwijs, financiële middelen en sociale steun spelen een grote rol in hun gezondheid en welzijn. Daarnaast worstelen jongeren met de impact van de digitale wereld. Hoe zorgen we voor een gezonde start voor iedereen? Drie maatschappelijk ondernemers delen hun oplossingen voor een gezondere toekomst.

"WE WILLEN DAT JONGEREN
NIET ALLEEN DROMEN, MAAR OOK
DAADWERKELIJK HUN IDEEËN
UITWERKEN EN UITVOEREN"

ALLE JONGEREN EEN STEM GEVEN IN TILBURG-NOORD:

NOORDVOERDERS OPENT DE WEG NAAR PARTICIPATIE

Abdellah Aknin
Drijvende kracht Noordvoerders

In Tilburg-Noord krijgen jongeren de kans om actief mee te denken over hun wijk, dankzij [Noordvoerders](#). Met projecten, een jongerenfonds en initiatieven zoals de talkshow TakkiTilli biedt Noordvoerders een platform waar jongeren hun stem kunnen laten horen en zich persoonlijk kunnen ontwikkelen.

In deze wijk, waar meer dan 120 nationaliteiten samenkomen, heeft Noordvoerders de afgelopen 3,5 jaar een beweging op gang gebracht. “Jongeren in Tilburg-Noord voelen zich vaak niet gehoord,” vertelt Abdellah Aknin, de drijvende kracht achter het initiatief.

“Onze wijk kampt met uitdagingen zoals armoede, schooluitval, en wantrouwen richting de overheid. Veel jongeren haken hierdoor af in de maatschappij. Maar door ze bij de plannen voor hun wijk te betrekken en het eigenaarschap bij hen te leggen, kunnen we dit gevoel omkeren.”

Van idee naar impact

Met het Jongerenfonds kunnen jongeren van hun ideeën werkelijkheid maken. Zo startten vier jongeren een voetbalschool en kreeg een groep meiden de kans om zelf kleding te leren maken. Het Jongerenfonds heeft inmiddels ook de aandacht van de gemeente getrokken. Waar het eerst alleen toegankelijk was voor jongeren in Tilburg-Noord, is het fonds nu uitgebreid naar Tilburg-West. De gemeente waardeerde de resultaten en werkt nu samen met het jongerenwerk R-Newt van [Contour de Twern](#) en Noordvoerders om het fonds verder te ondersteunen en uit te breiden.



Noordvoerders heeft al eerder jongeren begeleid bij het opzetten van eigen projecten. Zo ontstond eerder de podcast [Noordcast 013](#), waarin buurtbewoners van diverse achtergronden hun verhalen delen. “De verhalen en ervaringen uit de wijk krijgen zo een breed podium,” legt Abdellah uit. “Deze jongere had eerst niet durven dromen dat haar idee werkelijkheid zou worden, maar met een beetje steun en begeleiding heeft ze het toch voor elkaar gekregen.”

“We willen dat jongeren niet alleen dromen, maar ook daadwerkelijk hun ideeën uitwerken en uitvoeren.”

TAKKIE TILBURG:

EEN PODIUM VOOR DIALOOG

Een ander spraakmakend initiatief is Takkie Tilly, een interactieve talkshow waarin jongeren uit de wijk de kans krijgen om in gesprek te gaan met gemeenteraadsleden en beleidsmakers. “In Takkie Tilly, straattaal voor ‘praten over Tilburg’, worden onderwerpen besproken die vaak niet aan bod komen,” vertelt Abdellah. Denk aan mentale gezondheid, de woningnood, en maatschappelijke veiligheid.

“Het doel is om elkaar beter te leren begrijpen en met respect naar elkaar te luisteren. We hebben elkaar nodig om de wijk vooruit te helpen.”

Abdellah groeide zelf ook op in Tilburg-Noord en voelt zich nauw verbonden met de wijk. “Ik heb altijd een liefde gehad voor de wijk en wil dat jongeren zich hier ook thuis voelen,” zegt hij. Hij besloot zich te richten op jongerenparticipatie en combineert nu zijn opleiding Social Studies aan Fontys met het werk bij Noordvoerders. Zijn achtergrond en ervaring maken hem een vertrouwd gezicht in de wijk, zowel voor jongeren als voor beleidsmakers. “Het helpt dat ik hier opgegroeid ben en weet wat er speelt,” vertelt hij. “Dat vertrouwen is belangrijk, zowel bij de gemeente als bij de jongeren. Ze weten wat ze aan me hebben.”

Noordvoerders als model voor andere gemeenten

De aanpak van Noordvoerders biedt interessante inzichten voor gemeenten die de kloof tussen beleid en burger - zeker als het gaat om jongeren - willen verkleinen. De sleutel ligt volgens Abdellah in eigenaarschap en participatie. “Als jongeren betrokken zijn bij wat er in hun wijk gebeurt, voelen ze zich verantwoordelijk en zijn ze eerder geneigd om positief bij te dragen. Het is belangrijk om niet alleen met jongeren te praten, maar ze ook echt een stem en invloed te geven,” zegt hij.

Volgens Abdellah zouden andere gemeenten baat hebben bij een soortgelijk jongerenplatform dat lokaal wordt geleid door mensen met wortels in de wijk. “Het is de combinatie van geloofwaardigheid en betrokkenheid die werkt. Ik geloof dat dit model in andere wijken ook kan slagen, maar je hebt mensen nodig die echt luisteren en een connectie hebben met de jongeren.”

Noordvoerders kijkt ondertussen naar de toekomst en werkt aan langetermijnfinanciering en de ontwikkeling van een ambassadeursprogramma om de continuïteit van het project te waarborgen. “We willen graag dat jongeren ook in de toekomst een stem hebben in hun wijk. Onze droom is dat Noordvoerders in Tilburg-Noord een blijvende positieve invloed heeft, en hopelijk inspireren we anderen om hetzelfde te doen.”

ACTIEPUNTEN:

- Blijf investeren in jongerenparticipatie van alle jongeren.
- Maak kennis met Noordvoerders.
- Zorg dat gemeenten kunnen leren van Noordvoerders.

STICHTING MAIT HELPT JONGEREN UIT DE SCHULDEN:

“WE BIEDEN PERSPECTIEF ÉN MENSELIJKHEID”

Marjorie Malbons
Directeur Stichting MAIT

Schulden, verslaving en uitzichtloosheid zijn helaas dagelijkse realiteit voor veel jongeren in Rotterdam. Onder leiding van de bevoegde directeur Marjorie Malbons, zet [Stichting MAIT](#) zich in om deze jongeren te ondersteunen. Wat begon als hulp aan toeslagenjongeren, groeide uit tot een beweging die honderden jongeren positief heeft beïnvloed.

“We helpen niet alleen bij het wegwerken van schulden, we geven jongeren ook weer toekomstperspectief.”

Marjorie spreekt uit ervaring. Ze kent de verstikkende greep van schulden maar al te goed. “Ik heb in mijn huwelijk ervaren hoe geld zomaar van de rekening verdween door gokken en verslaving. Ik stond er ineens alleen voor, met drie kinderen en een stapel onbetaalde rekeningen. Ik wist niet hoe ik het zou redden.” Dit was haar drijfveer om Stichting MAIT - ‘Mijn Administratie Is Top’ - op te richten. De organisatie heeft een specifieke afdeling die zich richt op jongeren tussen de 18 en 30 jaar, een groep die volgens Marjorie vaak over het hoofd wordt gezien als het gaat om schuldhulpverlening.

MAIT werkt momenteel vanuit drie locaties in Rotterdam en heeft elf medewerkers in dienst. Elk jaar krijgt MAIT een tiental stagiairs en vijftien tot twintig vrijwilligers. Er is subsidie van de gemeente maar het meeste geld komt van fondsen zoals Laurensfonds en Fonds DBL.

JONGEREN IN DE SCHULDEN

In Nederland hebben steeds meer jongeren te maken met schulden. In elke gemeente ervaart 15% van de jongeren tussen de 16 en 27 jaar problemen op het pad naar volwassenheid (VNG, 2024). Jongeren die 18 worden, zijn vaak onvoldoende voorbereid op de financiële verplichtingen die zij krijgen. Dit is een groeiend probleem dat niet alleen hun huidige leven beïnvloedt, maar ook hun toekomstige kansen en welzijn (NIJ, 2024).



Koop-apps en goksites

Het liefst zou Marjorie het Rotterdamse succes kopiëren naar andere Nederlandse steden. Schuldenproblematiek onder jongeren is immers niet uniek in Rotterdam. Veel jongeren komen in de verleiding door koop-apps waar ‘koop nu-betaal later’ ze makkelijk over de streep trekt. “Vroeger had je geen Klarna of goksites die 24/7 toegankelijk zijn,” legt Marjorie uit. Een ander probleem is het gebrek aan bewustzijn. “Veel jongeren spiegelen zich aan hun vrienden. Als iemand met de nieuwste sneakers loopt, willen ze dat ook. Maar als je ouders het niet breed hebben, moet je keuzes maken. Die realiteit dringt vaak pas door als het te laat is,” zegt ze.

Een aanpak met perspectief

Stichting MAIT biedt jongeren een op maat gemaakt traject waarin schuldsanering en gedragsverandering hand in hand gaan. “Alles organiseren we hier onder één dak, van een juridisch loket tot een luisterend oor. We leggen de nadruk op eigen verantwoordelijkheid nemen, maar wel met ondersteuning. Jongeren die bij ons binnenkomen, krijgen altijd een plan op maat,” vertelt Marjorie. “Het eerste wat we doen, is rust creëren. We schakelen met schuldeisers en de gemeente om te zorgen dat de druk van schulden tijdelijk wordt verlicht. Daarna kijken we samen met de jongeren naar een structurele oplossing. Ze moeten er natuurlijk wel zelf mee aan de slag.”

Cruciaal in hun aanpak is ook de rol van coaches die ongeveer even oud zijn als deze jongeren. “We zetten een coach in die met de jongeren werkt aan gedragsverandering. Want zonder die verandering blijven de problemen terugkomen.”

Oproep tot verandering

Hoewel MAIT veel jongeren heeft geholpen, blijft er volgens Marjorie nog veel werk te doen. “De verleiding van kopen op afbetaling en de toegankelijkheid van goksites blijven een groot probleem. Als overheid kun je dat veranderen door striktere regels in te voeren. Jongeren zijn nu te makkelijk het slachtoffer van deze systemen,” zegt ze strijdbaar. Ze pleit voor meer bewustwording en voorlichting op scholen. “We moeten jongeren leren omgaan met geld vóórdat ze in de schulden komen.”

Stichting MAIT bewijst dat met een mensgerichte aanpak jongeren geholpen kunnen worden om uit de schulden te komen. “We geven ze niet alleen financiële hulp, maar ook de kans op een beter leven.”

Jongeren vragen om een andere aanpak

Wat Stichting MAIT uniek maakt, is hun mensgerichte aanpak. Jongeren krijgen de tijd, ze krijgen inspraak in hun eigen plan en ze mogen ook fouten maken. “We houden rekening met de omstandigheden van de jongeren. Dit wordt vaak onderschat in de reguliere schuldhulpverlening, waar bureaucratische regels de boventoon voeren. Ik zeg altijd: we moeten naar de persoon achter de schuld kijken. Iedereen verdient een eerlijke kans, soms zelfs twee of drie. Bij ons is het niet erg als ze een misstap zetten, dat hoort erbij in zo’n traject. Ook beleidsmakers zouden daar meer oog voor mogen hebben, zeker als het om jongeren gaat. Die vragen echt om andere aanpak.”

ACTIEPUNTEN:

- Ø Erken het probleem van schulden onder jongeren.
- Ø Vergroot bewustzijn bij gemeenten over schuldenproblematiek onder jongeren.
- Ø Faciliteer gemeenten om tot een aanpak te komen die werkt. Leer hierbij van MAIT.

VOOR YOUNG MINDS MATTER IS JONGERENPARTICIPATIE DE SLEUTEL TOT BEHOUD VAN MENTALE GEZONDHEID

*Majorie van den Berg
Beleidsadviseur publieke gezondheid bij
de GGD Hart voor Brabant*

*Eva Saeboe
Aanjager jongerenparticipatie bij
Innovatienetwerk Jeugd*

*Kelly van der Mout
Betrokken jongere bij het
Innovatienetwerk Jeugd*



In regio Hart van Brabant hebben partijen de handen ineengeslagen om de mentale gezondheid van jongeren te versterken. In dit gesprek met Majorie van den Berg, Eva Saeboe en Kelly van der Mout, delen zij kernpunten en uitdagingen van Young Minds Matter. Samen laten ze zien hoe jongerenparticipatie de sleutel is tot mentaal welzijn op school.

De [cijfers](#) over mentale ongezondheid onder jongeren spreken voor zich. De afgelopen jaren is de problematiek toegenomen, en de coronapandemie heeft dit alleen nog maar vergroot. Professionals in jongerenwerk en de jeugd- en gezondheidszorg voelden de noodzaak om samen in actie te komen. Zo ontstond 'Young Minds Matter', een integrale aanpak in Brabant die scholen helpt om mentale gezondheid van jongeren bespreekbaar te maken en te verbeteren.

Een aanpak op maat voor scholen

Young Minds Matter biedt geen standaardoplossing. Het is een driejarig traject dat iedere school samen met betrokken maatschappelijke partners uit zorg en welzijn zelf invult, afgestemd op hun unieke situatie. "Het is belangrijk dat scholen intrinsiek gemotiveerd zijn om aan de slag te gaan met mentale gezondheid." Het traject begint met een verkennend gesprek tussen school en de begeleiding vanuit Young Minds Matter waarin bestaande samenwerkingen, behoeften en hiaten in kaart worden gebracht.

Dat is hard nodig, want voor scholen is het aanbod vaak nog een blinde vlek. Het verkennende gesprek helpt scholen een aanpak op maat samen te stellen. Ook leerlingen worden actief betrokken via leerlingenraden. Zo wordt niet alleen voor hen maar ook met hen gewerkt.

Docenten als luisterend oor

Een belangrijke stap is het trainen van docenten. Juist ook vakdocenten hebben een belangrijke rol als het om mentaal welzijn gaat. "Het luisteren naar jongeren is cruciaal," zegt Eva. "Veel jongeren missen dat gevoel van gehoord worden. Een klein gebaar, zoals met aandacht vragen hoe het gaat, kan al een wereld van verschil maken. Helaas krijgen docenten hier niet altijd de ruimte voor; het lesprogramma moet door en daarbij vallen mentorlessen vaak uit."

Kelly, zelf deelnemer aan jongerenprojecten, herkent de behoefte aan een 'luisterend oor' op school. "Op de middelbare school deden docenten hun best, maar ze wisten vaak niet wat er écht in mij omging." Eva vult aan: "Een goede mentor ziet de mens achter de leerling. Zonder gehoord te worden, ontbreekt een gevoel van veiligheid – en zonder veiligheid kun je niet leren."

Jongerenparticipatie als kern

Young Minds Matter draait niet alleen om docenten, participatie van de jongeren zelf is een essentieel onderdeel. Eva benadrukt dat 'betekenisvolle jongerenparticipatie' begint met luisteren naar de ervaringen van jongeren. "Het is belangrijk dat we niet vanuit beleid of projectstructuren praten, maar echt vanuit wat jongeren zelf zeggen nodig te hebben."

Kelly, actief betrokken bij evenementen zoals het FCKD GEN FEST, benadrukt dat deze evenementen jongeren in staat stellen hun behoeften te delen. "We willen geen enquête invullen of een focusgroep zijn," zegt ze. "We willen een festival waar we kunnen praten over wat ons bezighoudt en waar we ons veilig voelen." Bij het FCKD GEN FEST organiseerden jongeren zelf wat zij belangrijk vonden in het gesprek over mentale gezondheid. Het evenement bood een kans voor jongeren om hun stem te laten horen en samen te werken aan nieuwe initiatieven.

De kracht van samenwerken

Young Minds Matter brengt schoolmaatschappelijk werk, jongerenwerk en de jeugdgezondheidszorg effectief samen. De samenwerking is niet alleen een verantwoordelijkheid voor scholen en mentoren, maar voor de hele samenleving, benadrukt Eva.

"We moeten durven vertragen en ons meer verdiepen in elkaar. Dit is een beweging die we samen moeten maken."

Continuïteit

Betrokkenheid creëren en behouden gaat nooit vanzelf. Eva: "Elke samenwerking die gepaard gaat met gedragsverandering vergt een lange adem. Dat geldt ook voor het werken met jongeren. Het is niet een eenmalige handtekening onder een manifest zetten en dan klaar, dit vergt een structurele investering."

Tegen de provincie zeggen de betrokkenen dan ook: ga niet elke keer iets nieuws doen, maar ondersteun wat er al gebeurt in Brabant. Daarmee kan de provincie bijdragen aan een structurele aanpak en initiatieven zoals Young Minds Matter in positie houden. Majorie: "Door met z'n allen hetzelfde doel voor ogen te houden, versterken we elkaars inzet. We moeten blijven luisteren, niet alleen op school, maar als samenleving."

ACTIEPUNTEN:

- Ø Ondersteun structureel wat er al gebeurt in Brabant.
- Ø Blijf luisteren naar de samenleving.



GEZONDE LEEFOMGEVING

Ruimte om elkaar te ontmoeten, toegang tot gezond voedsel en een beweegvriendelijke omgeving – ze zijn cruciaal voor opgroeiende jongeren. Toch staan ze onder druk. Hoe kunnen we buurten versterken en gezonde keuzes makkelijker maken? Twee inspirerende verhalen laten zien wat wél kan.

"WE WILLEN EEN VOORBEELD ZIJN
VOOR ANDERE ONTWIKKELAARS EN
LATEN ZIEN DAT HET MOGELIJK IS
OM EEN GEZONDE LEEFOMGEVING TE
CREËREN"

BALLAST NEDAM DEVELOPMENT BOUWT AAN EEN BLAUWDRIK VOOR STADSWIJK VAN DE TOEKOMST IN UTRECHT

Carolien Vlaar
Ontwikkelaar Ballast Nedam Development

In Nederland groeien steeds meer initiatieven om de gezondheid en leefbaarheid van gemeenschappen te verbeteren. Eén daarvan is het Blue Zones-concept, dat de basis vormt voor de nieuwe Utrechtse stadswijk [Cartesius](#), een project van ontwikkelaars Ballast Nedam Development en MRP. Carolien Vlaar, ontwikkelaar bij het project voor ruim drieduizend woningen, vertelt over de invloed van Blue Zones en waarom Ballast Nedam Development deze filosofie omarmt.

“Wij geloven in een heldere visie en de kracht van een gezonde leefomgeving voor jong en oud.”

‘Blue Zones’ zijn gebieden waar mensen uitzonderlijk oud worden. Gezond eten, veel bewegen en een duidelijke zin in het leven blijken wezenlijk bij te dragen aan een gezond, langer en gelukkiger leven. Ook sociale cohesie draagt daaraan bij. “De bewoners van deze gebieden zijn verbonden door relaties, familiebanden en een diep gevoel van saamhorigheid. Dit biedt een emotioneel vangnet en stimuleert actieve betrokkenheid bij de gemeenschap, wat tegelijkertijd een preventieve werking heeft tegen eenzaamheid – een probleem dat jong en oud treft.” De inzichten uit deze gebieden vormen de inspiratie voor projecten zoals die van Ballast Nedam Development.

“Binnen het project Cartesius willen we de theorie van de Blue Zones omarmen en kijken hoe we die kunnen toepassen op het gedrag van toekomstige bewoners. Het gaat dus verder dan alleen het ontwerpen en bouwen van woningen. Bewoners worden geactiveerd om keuzes te maken die passen bij het gezond en gelukkig leven in de wijk. Onze inzet richt zich op drie niveaus: gebied, gebouw en gebruiker.”



De drie niveaus

Op gebiedsniveau zet het project in op autoluwe straten, groene ruimtes en voorzieningen die bewoners uitnodigen om in beweging te komen: sportveldjes, speelplaatsen en andere ontmoetingsplekken. Er is aandacht voor het voorkomen van hittestress door de toepassing van groen en lichte materialen. “We werken daarvoor met de 300-30-3-regel waarmee we kunnen zien of er genoeg groen en bomen zijn in de stad voor een gezonde leefomgeving.” Ook wordt parkeren gecentraliseerd in parkeergarages, zodat de openbare ruimte meer ruimte biedt aan voetgangers en fietsers.

Op gebouwniveau zorgt het projectteam voor voldoende groen rondom de woningen, met de verleiding voor bewoners om een ommetje te maken of gezamenlijke moestuinen aan te leggen. “We willen dat de leefomgeving uitnodigt tot sociale interactie, gezond eten en beweging,” legt Carolien uit. Een mooi voorbeeld is het plaatsen van bankjes in de openbare ruimte. “In Nederland staan bankjes vaak naast elkaar en niet tegenover elkaar, waardoor je elkaar niet aankijkt. Wij willen dat anders aanpakken, zodat ontmoetingen en gesprekken gestimuleerd worden.”

Monitoring

Samen met kennisinstellingen en een Living Lab Manager wordt onderzocht hoe technologie kan worden ingezet om bewegingen te monitoren en stimuleren. “We kunnen straks bewoners sensoren meegeven om te kijken hoe zij zich door de wijk verplaatsen,” licht Carolien toe. “Het gaat om meten en leren. Wat werkt wel en wat kan beter?” Jongeren krijgen daarbij specifieke aandacht, zowel vanuit hun fysieke als hun mentale gezondheid. “We denken dat elementen van het Blue Zones-concept, zoals veel groen, plekken om elkaar te ontmoeten, ruimte voor fietsers en activiteiten om gezond te blijven, jonge mensen motiveren. Maar we laten ook ruimte letterlijk open zodat de nieuwe jonge bewoners zelf kunnen bepalen wat ze met die plek willen.”

Om dit alles mogelijk te maken, werkt Cartesius CV nauw samen met partners zoals de gemeente, de GGD, Hogeschool Utrecht, Universiteit Utrecht en het RIVM. Deze partners helpen bij het ontwikkelen, monitoren en evalueren van de gezondheidsdoelstellingen.

“We trekken partners met de juiste expertise naar ons toe, zodat we gezamenlijk kunnen optrekken om een gezonde en leefbare wijk te realiseren.”

Volgens Carolien brengt het werken volgens het Blue Zones-concept geen extra economische uitdagingen met zich mee. Wat het project wél vraagt, is een innovatieve aanpak en integrale samenwerking om tot een succesvol resultaat te komen. “Hierdoor ontstaat een inclusieve wijk waarin iedereen zich thuis kan voelen,” benadrukt ze.

Kernwaarde

Met Carolien Vlaar heeft Cartesius de ideale aanjager; het Blue Zones-concept is voor haar veel meer dan alleen werk. “Het zit heel diep in mijn eigen kernwaarden,” vertelt ze. “Ik heb zelf een moestuin en zet me graag in voor de buurt. Dit project past daarom perfect bij mij. Het geeft mij energie om te zien hoe we samen met bewoners en partners werken aan een wijk die echt een thuis voor het leven wordt voor iedereen.”

Doel is een omgeving die mensen stimuleert om gezond en sociaal te leven.

“We willen een voorbeeld zijn voor andere ontwikkelaars en laten zien dat het mogelijk is om een gezonde leefomgeving te creëren. Uiteindelijk is dat onbetaalbaar.”

ACTIEPUNTEN:

- ◊ Stel subsidies beschikbaar voor gezonde bouwprojecten.
- ◊ Borg gezonde verstedelijking en gezondheidswinst als uitgangsprincipes in eigen beleid, en in de samenwerking met gemeenten, bedrijven en maatschappelijke organisaties.
- ◊ Smeed en faciliteer (kennis)allianties tussen provincie, gemeenten, bedrijven en ontwikkelaars.

WAT ALS ONGEZOND ETEN ONVERMIJDELIJK IS?

HAS HOGESCHOOL BIEDT OPLOSSING VOOR GEZONDERE KEUZES VAN JONGEREN.

Hoewel een directe causale relatie tussen voeding en mentale gezondheid lastig vast te stellen is, zijn er veel aanwijzingen dat voeding een cruciale rol speelt. Toch is het vermijden van ongezonde voeding in de praktijk moeilijk, constateren onderzoekers Herman Peppelenbos en Roelfke Schraal.

In 's-Hertogenbosch brachten studenten van de HAS Hogeschool de voedselomgeving aan de Onderwijsboulevard in kaart. Het onderzoek, uitgevoerd door het lectoraat Groene Gezondheid biedt praktische oplossingen om jongeren gezondere keuzes te laten maken. Het onderzoek laat geen vrolijk beeld zien: 92% van het beschikbare voedsel op de Onderwijsboulevard valt buiten de Schijf van Vijf. "Het gebrek aan gezonde opties zet jongeren in een positie waarin ongezond eten bijna onvermijdelijk is.

Dit heeft niet alleen invloed op hun fysieke gezondheid, maar ook op hun mentale welzijn," zegt Roelfke.

Om een structurele verandering teweeg te brengen, is een integrale aanpak nodig. Het onderzoek legt een sterke nadruk op samenwerking tussen onderwijsinstellingen, voedselaanbieders, lokale overheden en studenten zelf.

HAS laat zien dat gezonde voeding een belangrijk bestanddeel is binnen mentale gezondheid.

Jongeren betrekken bij de oplossing

Opvallend aan het project is de directe betrokkenheid van jongeren bij het ontwerpen van oplossingen.

Herman: "Door jongeren zelf mee te laten denken, creëer je bewustwording. Ze worden zich niet alleen bewust van hun eigen eetgedrag, maar ook van de impact die ze kunnen hebben op hun voedselomgeving." Een voorbeeld hiervan is een project op een vmbo-school, waarbij leerlingen gezonde producten ontwikkelden voor hun eigen kantine. Roelfke, enthousiast: "De creativiteit van deze jongeren was inspirerend. Ze bedachten originele producten die in hun kantine werden verkocht. Dit zorgde niet alleen voor gezondere opties, maar versterkte ook hun gevoel van eigenaarschap over de voedselomgeving."

*Herman Peppelenbos en Roelfke Schraal
Onderzoekers HAS Hogeschool,
lectoraat Groene Gezondheid*



De initiatieven maken deel uit van het acht jaar lopende SPRONG-programma 'Gezonde Leefomgevingen', een samenwerking tussen HAS Green Academy, Avans en diverse partners zoals cateraars, gemeenten en gezondheidsorganisaties. Het doel: het ontwikkelen van een onderzoeksinfrastructuur die niet alleen in 's-Hertogenbosch, maar ook in andere steden toepasbaar is. Het programma richt zich niet alleen op gezonde voeding, maar ook op sociale interactie en de invloed van de fysieke omgeving op welzijn. "We combineren kennis over voeding, groen en de bebouwde omgeving om een complete aanpak te ontwikkelen."

Van inzichten naar beleid

Het SPRONG-programma richt zich vooral op de wat langere termijn. Een goed voorbeeld hiervan is de samenwerking met de City Deal Gezond en Duurzaam Voedsel. Vanuit deze City Deal is een scorekaart ontwikkeld waarmee de voedselomgeving van straten kan worden beoordeeld. Bij elke nieuwe vestiging kan een gemeente beoordelen of deze de score verbetert of juist niet en op basis daarvan een vergunning al dan niet toekennen. Herman: "De juridische basis voor deze aanpak kost nog tijd, maar uiteindelijk kunnen gemeenten hiermee nieuw beleid ontwikkelen dat gezonde opties stimuleert en ongezonde keuzes ontmoedigt."

Tegelijkertijd blijven gesprekken met lokale aanbieders

essentieel. "In samenwerking met de cateraar van het Jeroen Bosch Ziekenhuis hebben studenten een gezonder menu ontwikkeld," vertelt Roelfke. "Dit resulteerde in een hogere klanttevredenheid en meer bezoekers in de kantine. Het laat zien dat deze opties niet alleen goed zijn voor de gezondheid, maar ook commercieel aantrekkelijk kunnen zijn."

"Het onderzoek legt een sterke nadruk op samenwerking."

Rol voor de provincie

Om structurele veranderingen door te voeren, zijn zowel lokale als landelijke acties nodig. Herman: "Gemeenten staan steeds meer aan de lat voor gezondheidsbeleid, maar missen vaak de instrumenten om effectief in te grijpen. De provincie zou daarbij kunnen faciliteren, bijvoorbeeld door initiatieven uit te wisselen en verbinding tussen organisaties te versterken. Daarom is het ook zo belangrijk om samenwerking tussen gemeenten, provincies en onderwijsinstellingen te versterken."

Een van de grootste successen van het project is het bewijs dat samenwerking tussen verschillende partijen werkt.

Of het nu gaat om cateraars, overheden of studenten, het betrekken van alle belanghebbenden zorgt voor oplossingen die breed gedragen worden.

De projecten in 's-Hertogenbosch vormen een blauwdruk voor andere regio's. Door gezamenlijk te werken aan een gezonde voedselomgeving kunnen we niet alleen de fysieke, maar ook de mentale gezondheid van jongeren verbeteren. Herman, afsluitend: "Gezondheid is iets wat iedereen belangrijk vindt, we moeten alleen zorgen dat het gemakkelijker wordt om gezondere keuzes te maken."

Goedkoop

Een van de vaak gehoorde verwijten richting aanbieders is dat gezonde voeding veel duurder is dan ongezonde. Herman wil het nuanceren: "In Nederland geven we gemiddeld per persoon € 220 per jaar uit aan groenten. Het zijn wel cijfers van voor Covid, en door inflatie zal het hoger zijn, maar hoe dan ook is het minder dan we bijvoorbeeld aan bier besteden. We vinden dat voedsel goedkoop moet zijn, maar los daarvan kun je echt wel vaststellen dat ongezonde producten extreem goedkoop zijn. Het is hoog tijd dat de overheid het principe van 'true pricing' gaat omarmen, het zichtbaar maken van de verborgen kosten die afgewenteld worden op de toekomst."

Een belangrijke les uit de projecten is dat educatie en bewustwording hand in hand gaan.

Herman: "We hebben gemerkt dat directe interactie met studenten cruciaal is. Het gaat niet alleen om het aanbieden van gezonde opties, maar ook om jongeren te leren waarom deze keuzes belangrijk zijn. Het persoonlijke contact, waarbij studenten zonder oordeel worden begeleid, blijkt een groot verschil te maken in hun houding tegenover gezond eten."

ACTIEPUNTEN:

- 0 Faciliteer het delen van initiatieven en verbind organisaties aan elkaar.
- 0 Help gemeenten nieuw beleid te ontwikkelen dat gezonde opties stimuleert en ongezonde keuzes ontmoedigt.

CREDITS

Deze bundel is een initiatief van de adviesraad Young Professionals Brabant van BrabantAdvies en maakt deel uit van het adviestraject Een gezonde toekomst in Brabant. Centraal daarin staat de vraag: Wat hebben jongeren nodig voor een gezonde toekomst en welke rol kan de provincie Noord-Brabant daarin spelen? Voorafgaand aan deze bundel boden de Young Professionals Brabant op de Dag van de Gezondheid 2024 het Recept voor een gezond Brabant aan gedeputeerde Saskia Boelema aan. Hierin deelden jongeren hun zorgen en wensen voor een gezond Brabant. Deze zijn terug te lezen op deze website:

Lees hier meer over de wensen en ideeën van Brabantse jongeren.

[Klik hier](#)

Een goed idee?

Wij gaan uit van de kracht van een groeiend netwerk voor een gezonde toekomst. Heb jij een concreet idee of vraagstuk waar de provincie mee aan de slag kan? Neem contact op met de Young Professionals Brabant en denk en doe met ons mee.

Vind BrabantAdvies en de Young Professionals Brabant op www.BrabantAdvies.com of volg ons op LinkedIn.



Met bijzondere dank voor de samenwerking aan:

- 0 Door Het Geluid
- 0 Young Minds Matter
- 0 HAS Hogeschool
- 0 TEJO-Huizen
- 0 Ballast Nedom Development
- 0 Noordvoerders
- 0 Stichting MAIT
- 0 Avondje Uit
- 0 Provinciale Raad Gezondheid
- 0 Jong GGD Hart voor Brabant
- 0 Het PON & Telos
- 0 Marleen van Bergeijk
- 0 Team Gezondheid provincie Noord-Brabant

Vormgeving:

Deze bundel is door ambitieuze jongeren van Buro Werktuig vormgegeven. Buro Werktuig geeft jongeren de ruimte om zich te ontwikkelen.

Foto's:

o.a. VisitBrabant



April 2025



BRABANTADVIES

BrabantAdvies
Brabantlaan 3
5216 TV 's-Hertogenbosch

T: (073) 303 02 86
E: info@BrabantAdvies.com