

Steven Hofenk, directeur De Friesland Zorgverzekeraar

# “Ik ben een buitenmens”



We moeten niet alles met een pilletje of een poedertje willen oplossen. Soms is een wandeling in de natuur een betere manier om je gezondheid en vitaliteit op peil te houden. Dat vindt Steven Hofenk, directeur van De Friesland Zorgverzekeraar.

Tekst: Henk Dilling,  
Foto's: Fonger de Vlas en Theun Wiersma

## Hoe ziet De Friesland haar verantwoordelijkheid voor de gezondheid van mensen?

“Wij kunnen een gezonde leefstijl natuurlijk niet afdwingen. Daarvoor draag je als individu zelf de verantwoordelijkheid. Wat wij doen is mensen helpen om langer gezond, vitaal en gelukkig te leven. Als je investeert in de kwaliteit van leven, dan snijdt het mes aan twee kanten.

Het is goed voor de mens zelf en het is goed met het oog op goede, betaalbare en toegankelijke zorg. We willen van het Noorden de gezondste en meest vitale regio van Nederland maken. Dat is onze ambitie.”

### **Hoe uit zich die betrokkenheid bij gezondheid?**

“We bekostigen bijvoorbeeld vakleerkrachten sport op basisscholen. Met dit initiatief willen we het bewegingsonderwijs in Friesland verbeteren met de hulp van vakleerkrachten en voedingsprogramma’s. Kinderen zijn de toekomst. Als zij van jongs af aan sporten is de kans dat ze dit op latere leeftijd blijven doen een stuk groter. Sporten is niet alleen gezond, maar bevordert ook de motoriek, het leer- en concentratievermogen en zorgt ervoor dat kinderen met plezier hun talenten ontwikkelen. Daarnaast hebben we onlangs in Heerenveen FestiVitaal georganiseerd, een beweeg- en doe-festival voor jong en oud met onder andere workshops en clinics en de nieuwste technologische ontwikkelingen zoals bijvoorbeeld zorgrobots. Verder organiseren we samen met Zorgbelang Fryslân en de Friese bibliotheken gesprekken over gezondheid en vitaliteit. Hoe blijf je fit? Doe je dit alleen of samen met anderen? Welke initiatieven op het gebied van vitaliteit en gezondheid zijn er in je eigen omgeving? Mensen inspireren elkaar én ons door verhalen uit te wisselen. We hebben ook een app ontwikkeld. ‘Dokter Appke’, voor medische vragen. De vragen worden door een team van deskundigen beantwoord, ook ‘s avonds en in het weekend. Mensen hebben behoefte aan zo’n digitaal hulpmiddel. Ook als je op reis bent of op vakantie is zoiets handig, want dan hoef je niet meteen naar een buitenlandse dokter.”

### **Wat betekent groen voor mensen?**

“Wetenschappers hebben aangetoond dat groen meer is dan decoratie. Groen is goed voor het welzijn en welbevinden

van mensen. Een groene omgeving verhoogt de kwaliteit van leven. Patiënten herstellen sneller in een groene omgeving, inwoners van groene buurten doen minder vaak een beroep op zorgfaciliteiten, werknemers van bedrijven in een groene omgeving voelen zich prettiger. Een stadspark of plantsoen nodigt mensen uit tot recreatie en sociale interactie. Mensen komen elkaar tegen en maken een praatje in het park of onderhouden een gezamenlijk groen speelplein in de buurt. Met andere woorden: groen is van grote waarde.”

### **Uit een onderzoek van Intomart naar de natuurbeleving van Nederlanders bleek onder andere dat de meeste mensen hun depressieve vriend of vriendin ter heling eerder een ‘wandeling in het groen’ dan pillen zouden aanraden. Wat vindt u daarvan?**

“Je moet niet alles willen medicaliseren. Niet elk probleem hoeft met een pilletje of poedertje te lijf worden gegaan. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) stelde vorig jaar in een rapport dat we in Nederland veel te snel naar medicijnen grijpen. Men pleit ervoor om problemen ook op andere manieren te bekijken.”

### **Hoe logisch is de samenwerking met It Fryske Gea?**

“We hebben beide onze wortels in het Friese. Dat alleen al scheidt een band. Bovendien is een groot deel van onze leden aangesloten bij It Fryske Gea. Het doel van It Fryske Gea is zorgen voor de Friese natuur. Ons doel is zorgen dat mensen gezond en vitaal blijven zodat ze met volle teugen van de Friese natuur kunnen blijven genieten. Omdat buiten zijn een positief effect heeft op de gezondheid, hebben we in samenwerking met natuurorganisaties, waaronder It Fryske Gea, het Groen & Fit Collectief ontwikkeld. (Zie [www.itfryskegea.nl/groenenfit](http://www.itfryskegea.nl/groenenfit)) Leden van natuurorganisaties krijgen



korting op de zorgpremie en op producten, workshops en cursussen die bijdragen aan een fitter leven.”

### **Wat hebt u met Friesland?**

“Ik vind Friesland een prachtige provincie. Ideaal om te zeilen en om te schaatsen op natuurijs. Bijzonder vind ik ook dat het zo’n gevarieerd landschap is. Lauwersmeer, Schiermonnikoog, Drents-Friese Wold en De Alde Feanen zijn schitterende nationale parken met een verscheidenheid aan bossen, heidevelden, veengronden en moerassen. Het is mooi dat de kwaliteit wordt behouden of verbeterd en dat de beheersmaatregelen zijn afgestemd op het soort gebied, zoals bos, heide, grasland, moeras, kwelder. Zelf woon ik in Epe. Dat ligt in het noordoostelijke deel van de Veluwe. Ook dat is een fraaie omgeving.”

### **Bent u een buitenmens?**

“Honderd procent. Ik heb altijd de drang om naar buiten te gaan. Als kind speelde ik het liefste in de buitenlucht. Ik heb een beroep waarbij ik veel tijd in kantoren en in de auto doorbreng. Maar als het even kan, dan ga ik de natuur in. Hardlopen of mountainbiken. In de natuur kan ik mijn gedachten ordenen en me weer helemaal opladen. Dat is echt onthaasten.”