



Vrije tijd meer dan werkgelegenheid en omzet

Door: Omar van Beek – **Visit Veluwe**



We plannen onze vrije tijd vol
en noemen het ontspanning.

10,4%

Sterk eenzaam
van alle Veluwse
volwassenen

17,6%

(Heel) veel stress
van alle Veluwse
volwassenen

51,2%

Overgewicht
van alle Veluwse
volwassenen

Het dagelijkse leven



Slaapproblemen

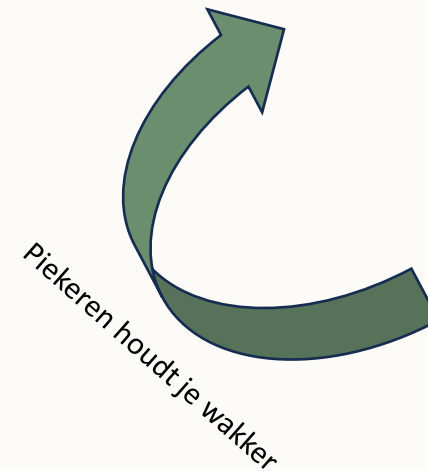
Ruim **1 op 4** (12+) heeft slaapproblemen

Te moe om te bewegen



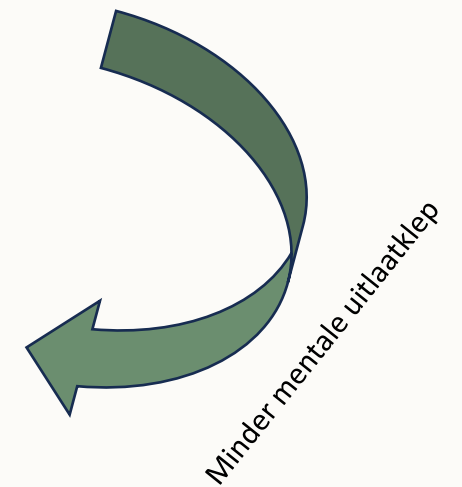
Te weinig beweging

51,5% voldoet *niet* aan de beweegrichtlijnen



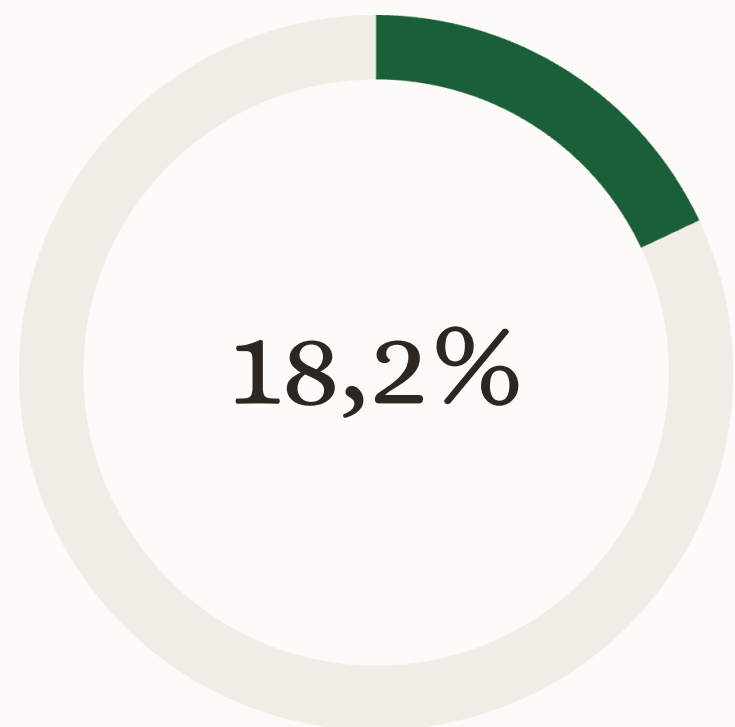
Angst & depressie

8,9% heeft hoog risico op angst of depressie

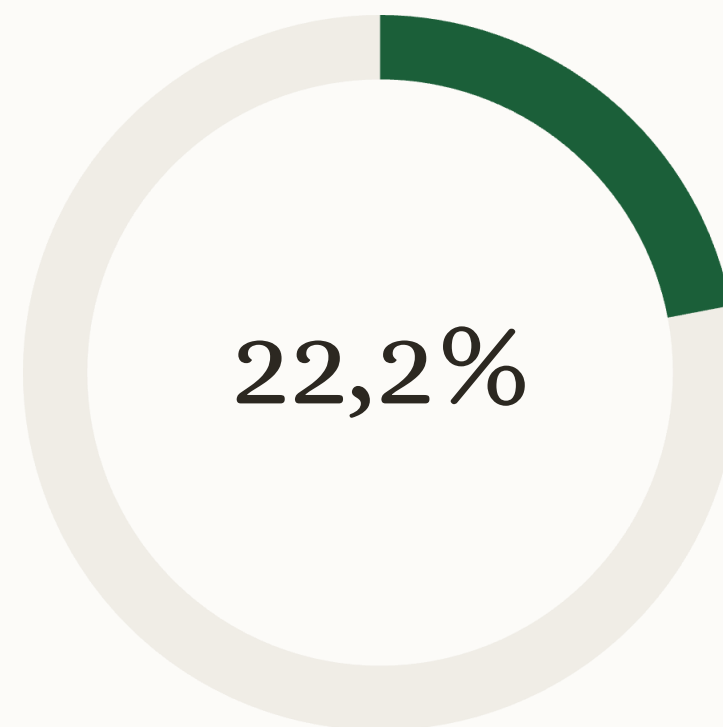


Dit is óók een werkgeversvraagstuk

Burn-outklachten bij werknemers

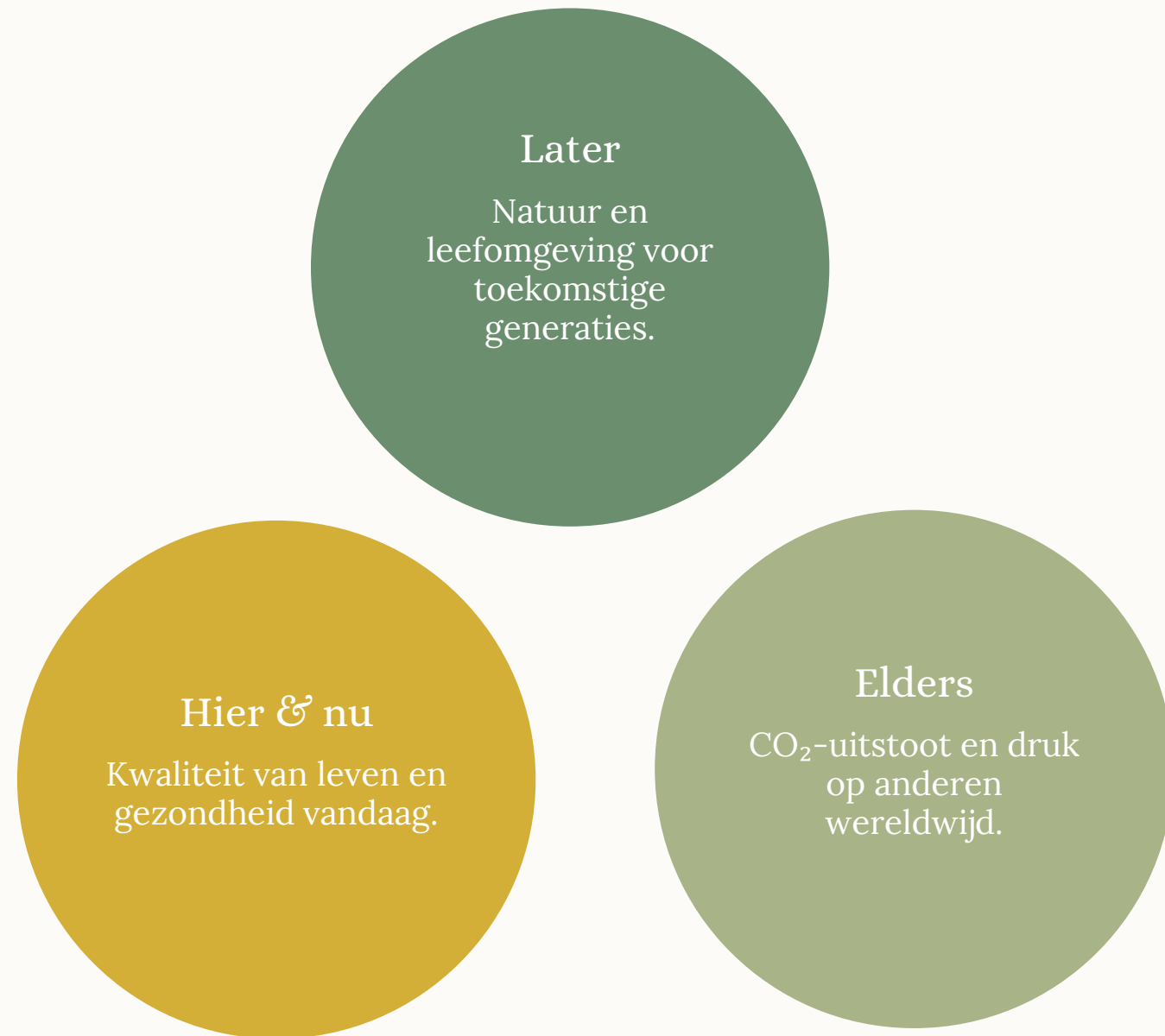


Mannen



Vrouwen

Dimensies van Brede welvaart



CBS-indeling: drie dimensies

Hier & nu

Dit voelen mensen vandaag

Later

Dit bepaald of het houdbaar blijft

Elders

Dit voorkomt dat we problemen verplaatsen



Brede Welvaart dimensie: Later

Nederlanders die een of meerdere decennia in Nederland leven

Hun brede welvaart vraagt inzet van de hulpbronnen die wij nu gebruiken

Doel is sociale, economische en ecologische basis op orde houden

Indicatoren:

Biodiversiteit / natuurkwaliteit
Klimaatimpact / uitstoot

Beschikbare ruimte / druk op landschap
Waterkwaliteit / droogtegevoeligheid

Lastige indicatoren om vanuit de sector rechtstreeks concrete en positieve bijdrage aan te leveren



Brede Welvaart dimensie: Elders

Mensen in andere landen die nu of later de gevolgen van onze keuzes voelen

Afwenteling via ketens, grondstoffen, uitstoot, biodiversiteit

Indicatoren:

Materiaal- en grondstoffenvoetafdruk
Geïmporteerde milieudruk

Mensenrechten/arbeidsomstandigheden
Internationale CO2 impact van vervoer

Lastige indicatoren om vanuit de sector rechtstreeks concrete en positieve bijdrage aan te leveren



Brede Welvaart dimensie: Hier & Nu

Kwaliteit van leven van de mensen die nu in Nederland wonen

En de kwaliteit van de leef-
Omgeving waarin zij leven

Verdeling van kansen en uitkomsten verschillen per groep per regio

Indicatoren:

Mentale gezondheid
Eenzaamheid / sociale verbondenheid

Ervaren gezondheid / levenstevredenheid
Vertrouwen / gevoel van veiligheid

Indicatoren waar we vanuit de sector **wel** rechtstreeks concrete en positieve bijdrage aan te leveren



Vrije tijd is geen luxe.
Het is een tijd en plek waar herstel kan starten.

 Bewegen

 Ontmoeten

 Ontspannen



Wat zegt onderzoek over natuur en gezondheid?



Bewegen werkt

Fysieke activiteit vermindert aantoonbaar depressie, angst en distress.

Bron: British Journal of Sports Medicine



Preventiepotentieel

Meer bewegen hangt samen met minder depressierisico; significante preventiewinst mogelijk

Bron: meta-analyse, JAMA Psychiatry



Natuur & verbinding

Natuurcontact kan eenzaamheid verminderen via sociale cohesie en verbinding

Bron: systematic review, ScienceDirect

De bijdrage van T&R: van probleem naar oplossing



Eenzaamheid → Ontmoeten

minder eenzaamheid, meer erbij horen



Stress → Herstel

stress omlaag, beter herstel (ook slaap)



Inactiviteit → Bewegen

meer energie, makkelijker een gezond ritme



Eenzaamheid → Ontmoeten

Vrije tijd is vaak de plek waar ontmoeting zonder zorglabel kan gebeuren

Voor ondernemers

Als mensen zich verbonden voelen, komen ze terug en nemen ze iemand mee.

Voor terreinbeheerders

Als ontmoeting goed is ontworpen, krijg je meer geleide beleving en minder 'zoekgedrag'.

Voor gemeente & provincie

Dit verbindt vrijetijdseconomie aan leefbaarheid, zonder dat je 'zorg' hoeft te spelen.



Ontmoeting werkt pas als je drempels wegneemt

Solo-proof

Je kunt alleen komen en tóch meedoen, zonder verplichtingen of ongemak.

Toegankelijk

Let op prijs, duidelijke informatie, bereikbaarheid en taal om iedereen te verwelkomen.

Veilig & welkom

Creëer een gastvrije sfeer, heldere verwachtingen en hostmanship voor een prettige ervaring.

Concrete voorbeelden:

1. Routes

"Routes met 'rust & ontmoeting'-punten: bankjes/kleine pleinen die niet op hotspots liggen."

2. Bereikbaarheid

"Stimuleer door te koppelen aan bereikbaarheid en communicatie"



Stress → Herstel

Stress beïnvloedt: keuze, gedrag, prikkelgevoeligheid

Vrije tijd helpt pas als het niet nog meer prikkels toevoegt

Keuzestress

te veel opties, onduidelijke info

Gedragsverandering

zoeken naar ontsnapping of overcompensatie

Kwaliteitseis

heldere info, rustige plekken, voorspelbaarheid

Stress is niet alleen een 'gezondheidsplaatje'; het is ook een kwaliteitseis voor hoe we gastbeleving organiseren.



Herstel vraagt ontwerp: rust, ritme, ruimte

Rustpunten & stilteplekken

Ook buiten piekuren beschikbaar en duidelijk herkenbaar.

Prikkelarme routes

Duidelijk aangegeven paden die rust garanderen, zonder overlast.

Timing & spreiding

Promotie van alternatieve tijden en locaties om drukte te voorkomen.

Heldere info vooraf

Communicatie over de verwachte rust en stilte voor een optimale beleving.

Hosts die rust bewaken

Vriendelijke begeleiding die de sereniteit handhaaft, gastvrij en behulpzaam.



Inactiviteit → Bewegen

Meer buiten is goed – wanneer we het slim organiseren



Spreiding in tijd en plek

Groei van herstel/vrije tijd vraagt om een betere verdeling.



Dichtbij aantrekkelijk maken

Stimuleer micro-ontsnappingsen en lokale startpunten.



Langzamer reizen stimuleren

Focus op fiets/OV-ketens en parkeren op afstand.



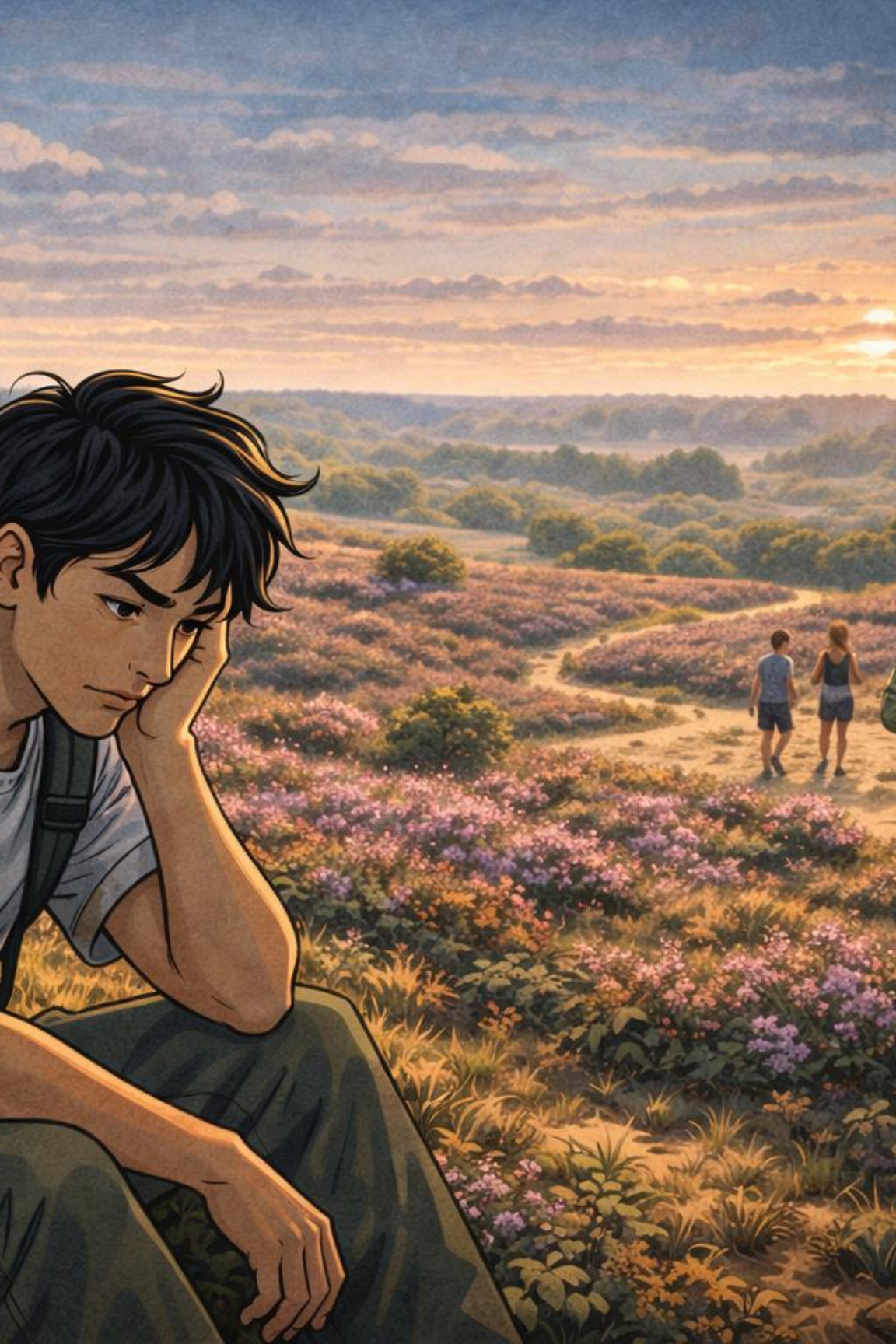
Heldere info vooraf

Vertel bezoekers waar het rustig of druk is.



Minder CO₂-uitstoot

Beperk onnodige autokilometers en verminder de ecologische voetafdruk.



Stelling 1:

Toerisme en recreatie sector heeft niet de rol om eenzaamheid te verminderen; dat is een taak van de zorg.



Stelling 2:

Wij hoeven niemand te motiveren om te bewegen; we moeten het vooral makkelijker en aantrekkelijker maken.



Stelling 3:
Drukke is niet te sturen; bezoekers
komen toch wel



5 indicatoren die iedereen snapt



Eenzaamheid



Stress



Slaapkwaliteit



Bewegen



Mentale klachten



Als vrije tijd alleen in euro's bestaat, laten we gezondheid op tafel liggen.

01

Kies 3 welzijnsindicatoren

Eenzaamheid, stress, slaapkwaliteit, bewegen of mentale klachten

02

Zet ze naast je huidige KPI's

Rapporteer ze jaarlijks naast omzet en bezoekersaantallen

03

Vertel publiekelijk wat je leert

Richting gemeente, provincie, investeerders en partners

- Vraag aan jullie:** Kies vóór volgende rapportage periode 3 welzijnsindicatoren die je mee-rapporteert. Want dan laten we zien: vrije tijd is een onderdeel van een gezondere regio.



De diepe connectie tussen vrije tijd, herstel en maatschappij is geen luxe, maar een fundamentele bouwsteen voor een veerkrachtige Veluwe.

Laten we samenwerken voor een gezondere regio.

Begin vandaag nog



Bronnen

- ✓ [VZinfo – Sterke eenzaamheid \(GMVO 2024\)](#)
- ✓ [VZinfo – Stress \(GMVO 2024\)](#)
- ✓ [VZinfo – Bewegen / beweegrichtlijnen \(GMVO 2024\)](#)
- ✓ [VZinfo – Angststoornissen / hoog risico angst of depressie \(GMVO 2024\)](#)
- ✓ [VZinfo – Slapen \(totale bevolking\)](#)
- ✓ [Loketgezondleven – Overgewicht 2024 \(50,4%\)](#)
- ✓ [RIVM – Burn-out klachten werkenden](#)
- ✓ [RIVM – Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 \(ruim 454.000 deelnemers\)](#)
- ✓ [CBS – Monitor Brede Welvaart & SDG's 2025](#)
- ✓ [Rijksoverheid – CO2 uitstoot recreatieve mobiliteit NL 2023 \(3,3 megaton; 89% buiten eigen gemeente\)](#)
- ✓ [BJSM – Physical activity interventions improve depression/anxiety/distress \(review\)](#)
- ✓ [JAMA Psychiatry \(PDF via QUB\) – Physical activity & depression risk; preventiepotentieel](#)
- ✓ [Systematic review – Nature-based social prescribing against loneliness](#)
- ✓ [Ontwikkelingen in fysieke en psychische gezondheid in Nederland \(CBS – artikel 05-03-2026\)](#)

KERNCIJFERS TOERISME & RECREATIE



GESCHREVEN DOOR:
Binne Rijkema
Junior Data & Insights Specialist

veluwe

Inhoudsopgave



1 / 16



Kerncijfers Veluwe

✓ [Kerncijfers Veluwe Slider - Kennisplatform Toerisme Veluwe Arnhem Nijmegen](#)