

## ‘Gezonde mensen en een gezonde wereld’

### Ethisch kompas

‘Gezonde mensen en een gezonde wereld’, daar is in principe ieder mens voor. In dit document staat ‘gezonde mensen en een gezonde wereld’ voor het realiseren van een situatie waarin sprake is van:

- ‘Gezonde mensen’: ieder mens heeft relatief gelijke kansen om te kiezen voor de waarde van gezondheid. Gezondheid definiëren wij als het vermogen om eigen regie te voeren over een gezonde balans: mentaal (IQ), fysiek (FQ), emotioneel (EQ) en spiritueel (SQ) op korte en lange termijn. Deze definitie benadrukt de veerkracht van de mens en de potentie om gezond te worden en/of zich gezond te voelen, zelfs als er sprake is van ziekte.
- ‘Gezonde wereld’: wereldwijd bestaat er een systeem dat ‘gezonde mensen’ centraal stelt met oog voor het ‘hier en nu’ en het ‘daar en later’ (elders in de wereld en toekomstige generaties). Dit systeem stelt de waarde van gezondheid centraal.

### ‘Gezondheid is alles’ systeemdenken & intuïtie

De realisatie van ‘gezonde mensen en een gezonde wereld’ vraagt een collectief bewustzijn waarbij mensen integraal – dat wil zeggen op alle facetten van het leven – keuzes willen, kunnen en gaan maken vanuit de waarde van gezondheid. Dit vereist ‘gezondheid is alles’ systeemdenken & intuïtie: een zienswijze met als vertrekpunt een bewustzijn dat gezondheid allesomvattend is. Gezondheid is bijvoorbeeld niet uitsluitend van toepassing op het zorgdomein. Gezondheid betreft het gehele ecosysteem en raakt alle domeinen. Er is sprake van een systeem dat zich kenmerkt door een complex dynamisch proces van voorwaardelijke afhankelijkheden.

### Gezondheid vereist keuzes maken

Systeemdenken & intuïtie vanuit de waarde van gezondheid in allesomvattende zin impliceert het maken van persoonlijke, politieke, maatschappelijke, financieel-economische, grondwettelijke en ecologische keuzes waardoor ieder mens bewust en in vrijheid gelijke kansen op gezondheid kan hebben. Inherent aan het maken van keuzes is dat het daaruit voortkomend (niet-)handelen gevolgen heeft. Handelen en niet-handelen hebben effect op de gezondheid van onszelf en andere mensen zowel in het ‘hier en nu’ als ‘daar en later’. Omdat wij in het dagelijks leven voortdurend keuzes moeten maken die deze ethische dimensie in zich dragen, is het zinvol om te kunnen terugvallen op ethische basisprincipes die tezamen fungeren als een waardensysteem; een ethisch kompas.

### Ethisch kompas voor ‘gezonde mensen en een gezonde wereld’

De grote vraag is: welke ethische basisprincipes kunnen in hun onderlinge afhankelijkheid en wisselwerking in principe een situatie van ‘gezonde mensen en een gezonde wereld’ faciliteren in het ‘hier en nu’ en ‘daar en later’? In principe, omdat wij mensen ethische keuzes maken in een context van verborgen gebreken/impact van ons (niet-)handelen. Inherent aan ons menselijk onderscheidingsvermogen is diens onvolledigheid. Nog los van het gegeven dat wij in ons dagelijks leven allemaal ongewild en ongemerkt in meer of mindere mate wrijving veroorzaken. Bewust van deze relativiteit als gevolg van niet-weten is op basis van reflecterende gesprekken, onderzoek en

proefondervindelijk ervaren gekozen voor onderstaande set van voorwaardelijk afhankelijke basisprincipes die tezamen een ethisch kompas voor 'gezonde mensen en een gezonde wereld' vormen.

### Basisprincipes

De voorwaardelijk afhankelijke basisprincipes die tezamen kunnen fungeren als een ethisch kompas zijn:

- inzicht en intuïtie
- innerlijke waarden
- bewustzijn en meditatie
- compassie
- gelijkheid in vrijheid
- sociaal inclusief
- biologisch
- regeneratief
- circulair
- groen
- lokaal
- social purpose

#### Inzicht & intuïtie:

Inzicht en intuïtie helpen bij het integraal benaderen van de waarde van gezondheid vanuit een bewustzijn dat alle elementen in het leven voorwaardelijk afhankelijk van elkaar zijn. Het ontwikkelen van inzicht & intuïtie vraagt om bewust leven waarbij ieder mens in het 'labyrint van het leven' op zoek kan gaan naar zijn/haar doel (purpose). Mindful en hartful; het hart volgend en met compassie. Luisterend naar zijn/haar gut feeling.

#### Innerlijke waarden:

Innerlijke waarden zijn de universele waarden die in ieder mens aanwezig zijn. Voorbeelden zijn: liefde, vriendelijkheid, empathie, geduld, verdraagzaamheid, respect, vergeving, altruïsme, moed, tevredenheid, zelfdiscipline en eerlijkheid. Ze dragen bij aan gezondheid, zingeving, harmonie, geluk en vrede.

#### Bewustzijn en meditatie:

Bewustzijn refereert aan een staat van open gewaarzijn, dat ons in het dagelijks leven helpt om onze kernwaarden over de assen van IQ (cognitief/mentaal), FQ (fysiek), EQ (emotioneel), SQ (spiritueel/zingeving) te herinneren en van daaruit zelf richting te geven aan gezond(er) gedrag. Gewaarzijn betekent aandacht schenken aan je eigen handelingen, gevoelens, gedachten en woorden. Op een manier die zich kenmerkt door opmerkzaamheid (mindfulness); de tegenwoordigheid van geest hebben in alledaagse handelingen. Gewaarzijn duidt ook op een algemene houding van behoedzaamheid of gewetensvol in de zin van zorgzaam en aandachtig zijn. Bij meditatie gaat het om het beoefenen en ontwikkelen van open gewaarzijn. Een leerproces van het ontwikkelen van vertrouwdheid met iets of een situatie om inzicht te krijgen in de unieke aard ervan en er in lijn met kernwaarden mee om te kunnen gaan.



Compassie:

Compassie is de wens het lijden van anderen te verzachten en hun welzijn te bevorderen van waaruit een weloverwogen keuze tot al dan niet handelen volgt. Universele compassie behelst het vermogen om de cirkel van zorg de gehele mensheid te laten omvatten. Brede, onbevooroordeelde compassie is de basis van waaruit innerlijke waarden voortkomen. Compassie bevordert positieve toestanden zoals gezondheid, welbevinden, hoop en veerkracht.

Gelijkheid in vrijheid:

Gelijkheid in vrijheid verwijst naar solidariteit. De idee dat het een collectieve verantwoordelijkheid is dat ieder mens in dezelfde mate gefaciliteerd wordt in de basale materiële en immateriële vrijheden die nodig zijn om een menswaardig bestaan te kunnen leiden. Met respect voor keuzevrijheid raakt het vraagstukken als een eerlijke inkomensverdeling (basisinkomen), gezondheidsgelijkheid, gelijkheid in eigendomsverhoudingen (gemeenschappelijk bezit) en gelijke toegang tot basisvoorzieningen.

Sociaal inclusief:

Sociaal inclusief refereert aan het principe van non-discriminatie en veiligheid. Ieder mens heeft dezelfde rechten en vrijheden zonder enig onderscheid van welke aard dan ook, zoals gender, leeftijd, huidskleur, afkomst, nationaliteit of etnische origine, geloofsovertuiging of filosofische overtuiging, seksuele geaardheid, burgerlijke staat, geboorte, vermogen, gezondheidsstatus, handicap of lichamelijk kenmerk. Sociale inclusie impliceert ook diversiteit. Diversiteit binnen een ecosysteem draagt bij aan diens veerkracht om verschuivingen en verstoringen op te vangen.

Biologisch:

Biologisch duidt op een wijze van produceren en consumeren gericht op het ondersteunen en versterken van de gezondheid van bodems, gewassen, dieren, mensen en ecosystemen. Waarbij gezondheid wordt gezien vanuit het perspectief van heelheid, synergie en integriteit van levende systemen. Gezond is niet een kwestie van niet-ziek, maar het continu werken aan fysiek, mentaal, sociaal en ecologisch welbevinden. Landbouw vindt plaats binnen levende ecosystemen en natuurlijke kringlopen. Biologisch werken gaat uit van aanpassing aan de lokale omstandigheden, ecosystemen, cultuur en schaal. De hele keten van productie tot consumptie dient bij te dragen aan de bescherming en de verbetering van de leefomgeving (water, lucht, biodiversiteit, landschap, klimaat, et cetera). En aan eerlijkheid in de zin van billijkheid, respect, rechtvaardigheid en rentmeesterschap. Om de gezondheid van huidige en toekomstige generaties en de planetaire ecologie te beschermen, dient er vanuit het principe van voorzorg en verantwoordelijkheid gehandeld te worden. Dit betekent diepe reflectie (triage) als het gaat om experimenten of wetenschappelijke innovaties.

Regeneratief:

Regeneratief impliceert een beroep doen op het zelfherstellend, zelfhelend vermogen.

Circulair:

Circulair duidt op het toepassen van het principe van gesloten kringlopen. Zoals circulariteit van gebruik. Circulariteit van energie en materie; het zo min mogelijk beslag leggen op eindige grondstoffen, hergebruik van materialen en grondstoffen en biologische reststoffen na gebruik veilig laten terugvloeien in de natuur. En monetaire circulariteit; een diepe reflectie op vergoeding en kapitaal (rente).



Groen:

Groen refereert aan een groene inrichting van de leefomgeving, de inclusie van natuur en het bewustzijn van de impact van ons gedrag op de natuurlijke omgeving.

Lokaal:

Lokaal verwijst naar het prevaleren van 'nabijheid' als het gaat om productie en consumptie. Uitingen ervan zijn de korte keten, autarkie in positieve zin zoals high tech – low end, en communities van 'prosumers' (samenvoeging van producenten en consumenten).

Social purpose:

Social purpose betreffen eigendomsstructuren die zodanig zijn ingericht dat opbrengsten onderdeel zijn van een grotere gemeenschap (toe te wijzen aan het algemeen nut beogende maatschappelijk verkeer). De opbrengsten van een activiteit komen toe aan de waarde van gezondheid. Hierbij manifesteert de waarde van gezondheid zich onder meer in rentmeesterschap, het invullen van sociale noden, de omarming van transparantie, een level playing field, true pricing, een gezondheidsbevorderende omgeving en integraal gezondheidsmanagement.

**Vitale sectoren**

Ethisch handelen ter facilitering van 'gezonde mensen en een gezonde wereld' raakt ook het systeemvraagstuk: welke sectoren zijn vitaal voor primaire voorzieningen/levensbehoeften en moeten daarom de belangrijkste bestemming van (financiële) investeringen zijn? Het unieke aan gezondheid is, dat het niet te koop is. Ook al heeft het soms wel die schijn. Gezondheid is een mensenrecht en niet een product van de markt. De combinatie van de allesomvattendheid van gezondheid en het niet kunnen kopen ervan, maakt dat gezondheid door geen enkele sector verkocht kan worden. Vitaal in de context van 'gezonde mensen en een gezonde wereld' zijn dus sectoren die bijdragen aan primaire levensbehoeften van de mens zoals voedsel, water, energie, veiligheid, sociale relaties, zelfverwezenlijking en zingeving. Waarbij aan die behoeften voldaan dient te worden met inachtneming van de gezondheidseffecten van keuzes voor de persoon zelf, de medemens en de wereld met oog voor zowel het 'hier en nu' als het 'daar en later'.

*Bij voortschrijdend inzicht volgt aanpassing van dit document. De herziene versie wordt online gepubliceerd.*

Rotterdam, 22 december 2020

Active Health Foundation (AHF) is een Algemeen Nut Beogende (ANBI) Stichting met als doel de verwezenlijking van 'gezonde mensen en een gezonde wereld'. Zij faciliteert initiatieven gericht op het algemeen nut die aansluiten bij de ethische basisprincipes zoals in dit document beschreven en die zonder haar steun onvoldoende van de grond komen en/of bekendheid krijgen. Voor contact omtrent dit document kunt u terecht bij het secretariaat van Active Health Foundation:

+31 88 - 28 66 000 of [info@activehealthfoundation.org](mailto:info@activehealthfoundation.org).

