



Embargo: maandag 8 oktober

Bedrijvencampagne 'Go Cycling' van start: vaker fietsen om burnout te voorkomen

Op de Amsterdamse Zuidas gaat vandaag een nieuwe campagne van start genaamd 'Go Cycling', die vaker fietsen, een goede mentale gezondheid en zakelijk succes met elkaar verbindt. De campagne valt samen met WHO World Mental Health Day, woensdag 10 oktober. In het circulaire paviljoen van ABN AMRO, CIRCL, organiseren Zuidas, Zuidasdok, Hello Zuidas, de Green Businessclub en BYCS een voor iedereen toegankelijke ontbijtsessie en ondersteunen diverse stakeholders de actie met een handtekening op de 'pledge wall' omdat een burnout, bijvoorbeeld, niet alleen vreselijk ingrijpend is voor de persoon die het betreft en de mensen daar omheen, maar omdat het ook al gauw in de papieren kan lopen voor een werkgever en zeker in het MKB kan dat grote effecten hebben op de bedrijfsvoering.

In deze tijd waarin technologie een steeds grotere rol speelt, heeft 1 op de 4(!) mensen last van geestelijke gezondheidsproblemen en ervaren veel mensen dagelijks stress en angst. Go Cycling is bedoeld om mensen kennis te laten maken met de brede mentale gezondheidsvoordelen van fietsen en wil het voor meer mensen gemakkelijker maken de fiets als middel om gezond te blijven te integreren in het dagelijks leven. Zo pleit Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de VU in Amsterdam én bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen, al jaren voor meer bewegen om de hersenen gezond te houden.

Negen van de tien mensen die in Nederland werken, geven aan moeite te hebben om aan de psychologische eisen van het werk te voldoen. Een aantal toonaangevende onderzoeken heeft aangetoond dat fietsen stress en angst vermindert, burn-out voorkomt en depressies helpt bestrijden. Op dit moment neemt 41% van de werknemers in Nederland ziekteverlof, dat verzuim is fors hoger dan het Europese gemiddelde. Van fietsen naar werk is bewezen dat het ziekteverzuim vermindert en langdurig verlof voorkomt. Medewerkers die fietsen blijken meer betrokken, effectiever en energiever te zijn.

Go Cycling wordt gelanceerd met een website - www.go-cycling.org - die werknemers eenvoudige tips biedt om vaker te fietsen. De website biedt informatie over regelingen voor fietsers, lokale routes om te ontspannen en opties voor het kopen, leasen of delen van fietsen en e-bikes. De site biedt ook advies aan werkgevers over hoe ze het gemakkelijker kunnen maken om een □□fietscultuur op hun werkplek te bevorderen. Bedrijven kunnen bovendien de kosten delen voor een aantal activiteiten die het fietsen vergemakkelijkt, zoals het bouwen van fietsparkeervoorzieningen en douchefaciliteiten.

De campagne is een samenwerking tussen Zuidasdok, Hello Zuidas en BYCS.

Maud de Vries, mede-oprichter van BYCS:

"Fietsen is voor veel Nederlanders heel gewoon en ongemerkt heeft het zo'n grote impact op mensen en steden. Die enorme voordelen, in tijden waarin we ook de nadelen van de impact van technologie op ons leven ervaren en te maken hebben met het besef dat we de CO2-uitstoot echt heel snel omlaag moeten brengen, ontdekken we niet alleen in Nederland, maar ook in het buitenland wordt de fiets steeds vaker ingezet voor fijnere gezondere mensen en plekken. Je bent al heel goed bezig voor jezelf en je omgeving als je 2 a 3 keer per week naar je werk fietst bijvoorbeeld en dat besef willen we mensen uit de hele wereld graag bijbrengen. De Zuidas is een ambitieuze plek en is voor Amsterdam het voorbeeld voor de rest van de wereld. Als we hier de mentale gezondheid door vaker fietsen kunnen verbeteren, is dat een geweldig voorbeeld voor de rest van de wereld. We hopen dat veel mensen en ook werkgevers zich aansluiten."

Een van de sprekers tijdens de SHIFT-ontbijtsessie is Ione Avila-Palencia van het Institute for Global Health uit Barcelona. In het recente rapport van het Instituut wordt geconcludeerd dat mensen die in steden fietsen een betere algemene gezondheid ervaren, net als een betere mentale gezondheid, meer vitaliteit, minder stress en lager gevoel van eenzaamheid.

Christiaan Huijg, Managing Director van World Trade Center Amsterdam, ondersteunt Go Cycling: "Regelmatig fietsen tussen huis en werk heeft talloze voordelen. Ik doe dit al vele jaren en kan echt zeggen dat ik me fysiek en mentaal fitter voel dan ooit! Bijkomend voordeel is het positieve effect van fietsen op de CO2-reductie en de ecologische voetafdruk. Deze redenen alleen al zouden genoeg moeten zijn om het gewoon te proberen."

Door de week heen toert een grote 'pledgewall' door de Zuidas. Iedereen wordt aangemoedigd om de belofte vaker te fietsen voor een betere mentale gezondheid te ondertekenen.

Voor meer informatie over Go Cycling, ga naar www.go-cycling.org.

*****Einde persbericht*****

Voor de redactie:

Fotomoment:

CEO's en experts op het gebied van geestelijke gezondheid zullen hun handtekening zetten op een gigantische 'pledgewall' en zich verbinden aan 'Go Cycling' bij Circl, het circulaire ABN AMRO-paviljoen aan het Gustav Mahlerplein, om 09.30 uur, op woensdag 10 oktober.

Meer informatie over dit persbericht:

Adam Stones, BYCS: adam@bycs.org | 0614552430

Informatie over geestelijke gezondheid: verstrekt door het Nederlands Instituut voor Psychologie, [Volksgezondheidenzorg.info](https://www.volksgezondheidenzorg.info) en ISGlobal.

Over BYCS:

BYCS is een in Amsterdam gevestigde sociale onderneming, gedreven door de overtuiging dat fietsen die steden en steden transformeren de wereld transformeren. Onze missie is 50 by30: 50% van alle ritten op de fiets in 2030. Dat vraagt □□om de scherpste ideeën en de meest vastberaden actie. We geloven dat dit leidt tot een fundamentele verbetering van gezondheid, geluk en welvaart voor mensen over de hele wereld en werken richting dit doel door het initiëren, testen en opschalen van baanbrekend onderzoek en innovaties rondom fietsen. BYCS is een social enterprise en investeert haar winst onder meer in haar internationale 'Bicycle Mayor & Leader'-programma. In al haar werk vraagt BYCS - 'waar kan de fiets ons naartoe brengen?'

www.bycs.org

ABOUT BYCS

BYCS sees a world where 50% of all city trips are by bicycle by 2030. We call this global vision 50by30. This ambitious goal demands the brightest ideas and the most determined action. We believe it will lead to fundamentally healthier, happier and more prosperous cities.

BYCS acts as a catalyst for breakthrough solutions around cycling. We create and accelerate ideas, and we kick start collaborations. We're pursuing our bold 50by30 goal by launching innovative programs that can scale and engage people globally.

To realise 50by30, we work with others who share our vision. If you'd like to contribute to one of our programs or have a suggestion for a way we could collaborate, we'd love to hear from you.

BYCS

BYCSnewsroom