

# Bouwstenen voor een Gezond Brussel

# Inleiding

*'Ik droom dat mijn kleinkinderen mogen opgroeien in een samenleving die streeft naar een betere levenskwaliteit. In een stad die zorg draagt voor zijn inwoners. In een stad waar het aangenaam wonen is. In een stad waar mensen tijd hebben voor elkaar.'*  
Mieke grootouder.

Waar moet een gemeente op inzetten om de droom van Mieke waar te maken? Welke gezondheidsthema's moeten voorrang krijgen? Het antwoord op die vragen vind je in deze bundel.

## Wat voorafging

Vorig jaar verspreidde CM Gezondheidsfonds in alle Vlaamse en Brusselse gemeenten de vragenlijst 'Bouwstenen voor jouw Gezonde Buurt'. Het doel? De temperatuur meten op het vlak van gezondheid en levenskwaliteit. Inwoners werd onder andere gevraagd of hun gemeente genoeg klimaatvriendelijke initiatieven neemt en of er voldoende huisartsen zijn.

Dit voorjaar verzamelden we de antwoorden in een rapport per gemeente en voegden daar relevant cijfermateriaal aan toe om alles in perspectief te zetten. Met dit rapport trokken onze netwerkcoördinatoren naar lokale organisaties, verenigingen, adviesraden, vrijwilligers en burgers. Hoe kijken zij naar de resultaten? Zijn ze herkenbaar? Wat zien zij als prioriteit? Wat kan er veranderen? En wie kan daar een rol in spelen?

Op basis van alle gesprekken groeide per gemeente een lijst met prioritaire gezondheidsthema's. In deze bundel vind je de lijst voor jouw gemeente.

## Tijd voor het echte werk

Nu alles op papier staat, is het tijd om van de droom van Mieke werkelijkheid te maken. Daarom zoeken wij lokale besturen, burgers, verenigingen en organisaties die samen met ons hun schouders onder deze lijst willen zetten. Die mee willen bouwen aan meer levenskwaliteit voor iedereen. Laten we de komende zes jaar de krachten bundelen en werken aan gezonde inwoners in gezonde buurten.

Doe jij mee?



# Bouwsteen Mentale Gezondheid

Burn-out, angst, depressie en mentale problemen zijn soms nog steeds een taboe en kunnen resulteren in sociaal isolement. 1/3 Brusselaars geeft aan zich soms of vaak eenzaam te voelen.

Mentale gezondheidsproblemen kunnen een sterke impact hebben op zowel levensduur als levenskwaliteit. En dat zowel direct (bijvoorbeeld door suïcide en hartfalen) als indirect (bijvoorbeeld door een gebrek aan zelfzorg en verwaarlozing van fysieke problemen). Het is belangrijk dat mensen snel toegang krijgen tot de nodige hulp. Daarnaast moet er ook voldoende ingezet worden op preventie en het voorkomen van deze problemen.

## Doelstelling

Zorg voor meer "verbondenheid" in Brussel als antwoord op mentale problemen bij burgers in het algemeen en eenzaamheid in het bijzonder. Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar komt meer voor onder jongeren en de alleroudsten.

## Aanbeveling

Als we dit probleem willen aanpakken, moeten we ons richten op de oorzaken van mentale gezondheidsproblemen: stress, gebrek aan zingeving, vechtscheidingen, slecht omgaan met verlieservaringen, discriminatie omwille van ras, armoede, gender of geloof, traumatische ervaringen wegens huiselijk geweld, mishandeling, pesten,...

Coördineer sociale en gezondheidsactoren rond geestelijke gezondheidskwesties. Zorg voor een nabije en laagdrempelige hulpverlening.

Organiseer verbindende initiatieven die bewoners bijeen brengen, en connecties doen leggen met elkaar. Gezonde buurt wil hier mee partners rond verzamelen en acties mee uitwerken. Onze gezondheidsacademie biedt eveneens een ruim aanbod aan interessante infosessies, workshops, webinars.

Investeer in de eerste 1000 dagen van kinderen. Investeer in professionele zorg voor kinderen met ontwikkelingsstoornissen en emotionele of gedragsproblemen. Investeer in verenigingen en organisaties die zich inzetten voor jongeren. Zij zorgen voor verbinding tussen de jongeren in de gemeente.

Werk outreachend door psychologische en psychiatrische zorg aan te bieden in ouderenvoorzieningen, in de thuiszorg bij ouderen en in voorzieningen voor personen met een beperking.



# Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert, een plek die maximaal beschermt tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Dit moet gebeuren met een bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situaties. Aanwezigheid van groene ruimte, inzetten op duurzame mobiliteit, afwezigheid van industrie heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid. Bovendien moet het veilig zijn om je te bewegen in je leefomgeving.

## Doelstelling

Meer uitnodigende en toegankelijke groene ruimte in Brussel.

## Aanbeveling

Onderzoek heeft reeds bewezen dat er een onmiskenbaar positief effect is van bomen en natuur in het algemeen op lucht- en levenskwaliteit. Dit groen draagt bovendien bij tot een beter mentaal welzijn en tot fysieke gezondheidswinst wanneer men in het groen kan gaan wandelen en bewegen. Om meer groen te kunnen realiseren, dienen we volop te kiezen voor ontharding. Het belang van ontharding is niet te onderschatten gezien de grote impact die er reeds is door klimaatsverandering (wateroverlast, stijging temperatuur verstedelijkte gebieden, enz).

We willen, samen met andere burgers, een gesprekspartner en actiepartner zijn voor meer ontharding en meer natuur in de stad. Tevens gaan we in gesprek over de mogelijkheden voor nieuwe initiatieven in de groene ruimte.

Stimuleer ontmoeting in de groene ruimte en organiseer er activiteiten voor verschillende doelgroepen. Zo zorg je ervoor dat de groene ruimte vaker door verschillende groepen zal worden gebruikt en dat ze bruist, waardoor het aantrekkelijker en veiliger wordt om je erin te begeven.

Een belangrijke voorwaarde voor een uitnodigende groene ruimte is netheid en veiligheid. Zet hier op in door een regelmatige ophaling van afval, vuilbakken en de aanwezigheid van stadswachters.



## Bouwsteen Toegang tot zorg

Gezondheid realiseren zal nog sterker en meer op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners van de eerste lijn, maar ook van werkgevers, scholen, mutualiteiten, verenigingen, ... Allen kunnen zij bijdragen tot een gezonde levensstijl. Buurten moeten zo worden ingericht dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. Ook de drempels om de juiste toegang tot zorg te vinden moeten worden verlaagd zodat mensen onafhankelijk van hun taal of digitale vaardigheden de weg vinden tot de zorg die ze zoeken.

### Doelstelling

We zorgen voor meer gezondheidsgeletterdheid in Brussel.

### Aanbeveling

Ons hele zorglandschap is voor velen moeilijk te begrijpen. Niet alleen de verschillende talen maken het complex, maar ook de verschillende overheden en hun bevoegdheden, onze steeds meer gedigitaliseerde samenleving, .... Er dient een duidelijk en helder overzicht te zijn voor iedereen. Een goede samenwerking tussen de verschillende eerstelijnsactoren en de kennis om door te verwijzen is van groot belang. Gezonde Buurt wil mee inzetten op het verhelderen van het zorglandschap in Brussel.

Daarnaast is digitale inclusie essentieel voor het bevorderen van gezondheid en welzijn. We vergroten de bewustwording van het belang van digitale educatie; en van welke voordelen de digitale gezondheidstools met zich meebrengen. Tegenwoordig kunnen digitale inclusie – zoals toegang tot informatie- en communicatietechnologieën – en de vaardigheden om met digitale toepassingen om te gaan ook bepalend zijn voor de gezondheid en het welzijn van individuen. Elektronische medische dossiers winnen aan populariteit. Technologische vooruitgang staat niet gelijk aan digitale geletterdheid. Waar sommige mensen snel door nieuwe tools navigeren, hebben anderen er niet eens de toegang toe of vaardigheden voor.

Niet alleen digitale geletterdheid maar ook een algemene gezondheidsgeletterdheid is cruciaal om een weg te vinden naar de juiste hulp. Door in te zetten op het aanleren van gezondheidsvaardigheden zetten we in op de verkleining van de drempel.

# Activerende conclusie

Inwoner, vrijwilliger, organisatie of lokaal bestuur: we delen dezelfde droom. 'Gezondheid' wensen we elkaar als we het glas heffen, of bij tegenslag hoor je de opbeurende woorden 'als we maar gezond zijn'. Gezonde inwoners in een gezonde buurt, daar willen we samen onze schouders onder zetten. Het hoeft geen verre droom te zijn: als we de krachten bundelen, komt die gezonde buurt dichterbij.



## Vrijwilliger

Goesting om je energie in te zetten voor een gezonde stad? Dan vind je in deze aanbevelingen handvatten om aan de slag te gaan. Je ontdekt waar jouw buurtbewoners van wakker liggen en waar ze graag een oplossing voor willen. Want een gezonde stad, daar zorgen we zelf voor. En jouw bijdrage is daarbij cruciaal. Gelukkig hoef je dat niet alleen te doen en vind je zeker partners die met jou de gezondheidsnoden willen aanpakken.



## Lokaal bestuur

Uiteraard staat gezondheid hoog op het prioriteitenlijstje van jouw lokaal bestuur. Het bestuur neemt al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steunt lokale activiteiten. Welke prioriteiten geven de inwoners zelf voor een gezonde stad en hoe willen ze dit realiseren? Dat lees je in deze aanbevelingen. En je ontdekt met welke partners je hiervoor kan samenwerken. Want werken aan gezondheid, dat is een gedeelde verantwoordelijkheid.



## Organisatie of vzw

Jouw organisatie of vereniging zet zich vandaag al in voor een gezondere samenleving. Maar weet je wat er echt leeft bij de inwoners van jouw stad? Ontdek in dit overzicht wat zij belangrijk vinden voor een gezonde leefomgeving en welke gezondheidsnoden ze hebben. Je leest hier ook hoe je concreet aan de slag kan. We zijn ervan overtuigd dat jouw organisatie of vereniging de talenten en de daadkracht heeft om mee te bouwen aan een gezonde stad.

Zin om mee de handen uit de mouwen te steken? Elke Van Loven gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Elke Van Loven  
[elke.vanloven@cm.be](mailto:elke.vanloven@cm.be)

[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)