

# Bouwstenen voor een Gezond Zele

# Inleiding

*'Ik droom dat mijn kleinkinderen kunnen opgroeien in een samenleving die inzet op meer levenskwaliteit. In een stad die zorg draagt voor zijn inwoners. In een dorp waar het aangenaam wonen is. In een buurt 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. 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 gebrekkige zelfzorg en verwaarlozing van fysieke problemen). Het is belangrijk dat mensen snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

### Doelstelling

In onze huidige maatschappij waar stress, drukte en digitale connectie vaak de boventoon voert, is het essentieel om aandacht te besteden aan mentale gezondheid.

De mentale gezondheid en de veerkracht van kinderen en jongeren verbeteren.

We streven ernaar om kinderen en jongeren laagdrempelige handvaten aan te reiken om hun emoties meer te controleren en hen te laten opgroeien in een veilige omgeving/context zonder zorgen en angst.

Het gevoel van eenzaamheid bij burgers verlagen, met bijzondere aandacht voor kwetsbare doelgroepen.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt reikt de hand om samen dit thema aan te pakken. Het doorbreken van taboes en het bespreekbaar maken van mentale gezondheid draagt bij aan onze missie.

Door samen te werken met jongeren en beter te informeren en sensibiliseren rond de risico's van sociale media, alcohol- en druggebruik, verslaving ... de weerbaarheid versterken.

Positieve samenwerkingen opzetten (acties, projecten, initiatieven, infosessies, workshops ...) tussen verschillende partners (Gezonde Buurt, Huis van het Kind, brugfiguren, straathoekwerkers, scholen, CLB, jeugd- en jongerenverenigingen, Overkophuis ...) die het opvoedingsproces ondersteunen.

We willen samen met partners maximaal inzetten op het verhogen van sociale cohesie. Hierdoor creëren we gezondheidswinsten op verschillende levensdomeinen.

- Buurtbabbels
- Wijkraden uitbouwen
- Buurtinitiatieven stimuleren
- De verenigingspil (NEOS)

Scholen in contact brengen en stimuleren om in te zetten op offline initiatieven. Vanuit onze netwerkrol zoeken we partners die de nodige deskundigheid hebben rond deze thema's.

Toeleden tot vormingen

- Offline dagen
- Offline ruimte
- Stilteruimtes

We moedigen het lokaal bestuur van Lebbeke en organisaties/verenigingen aan om jaarlijks mee hun schouders te zetten onder de campagne '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid'.

In dialoog met burgers en partners opportuniteiten onderzoeken om de sociale cohesie te versterken en eenzaamheid aan te pakken.



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker 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. Als iemand zorg nodig heeft, dan werken alle zorgverleners samen op basis van een gedeeld elektronisch dossier. Mensen dragen zorg voor elkaar in de buurt waar ze wonen.

### Doelstelling

Iedere burger heeft toegang tot het eerstelijnszorgaanbod.  
Informeel zorg stimuleren om professionele zorg te ondersteunen.  
We maken de digitale kloof kleiner door in te zetten op digitale geletterdheid.

### Aanbeveling

We blijven inzetten op laagdrempelige infosessies, consulten ... om preventief te werken rond gezondheid en levenskwaliteit.

- Samenwerkingen stimuleren professionele hulpverlening
- Blijven inzetten op kwalitatieve kinderopvang
- Vormingen voor ouders en zorgverleners

Gezonde levensstijl stimuleren. We willen preventieve gezondheid stimuleren door:

- Beweegconsulenten (Bewegen op verwijzing)
- Informatieve sessies en workshops in de dienstencentra
- Infosessies en workshops via verenigingen stimuleren

We maken mensen digitaal vaardig zodat ze hun eigen gezondheid beter kunnen beheren aan de hand van digitale tools bijvoorbeeld door:

Samen met verschillende partners (Ligo, Intercommunale DDS, AZ Sint-Blasius, digibuddy's/vrijwilligers ...) te investeren in digitale educatie en training voor alle leeftijdsgroepen.

Door in te zetten op kennis rond gezondheidsgerelateerde digitale diensten zoals e-health, patiëntenportalen, zorgapps e.a. zodat deze toegankelijk worden voor iedereen. We werken samen om digitale inclusie te bevorderen en gezondheid voor iedereen toegankelijk te maken. Op deze manier versterken we gezondheidsvaardigheden en algemene toegang tot zorg.

De toegang tot zorg bevorderen door het aanbod en de toeleiding naar de eerstelijns hulpverlening kenbaar te maken.

Samen met partnerorganisaties (ELZ, scholen, jeugddiensten, sociale huizen) hebben we aandacht voor jonge mantelzorgers (sensibiliseren, informeren, traject mantelzorgvriendelijke school ...)

We versterken mensen door hun buurt te versterken. Samen gaan we voor zorgzame en sociale buurten. We gaan als partner actief op zoek naar opportuniteiten om mee aan buurtwerk te doen. Bijvoorbeeld door:

Blijven ondersteunen van informele zorg in verschillende buurten

- Mantelzorgers
- Buurtcomités vanuit hun rol betrekken bij informele zorg
- Verenigingen, vrijwilligersgroepen, lotgenotengroepen ...



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Met een doortastend en breed gedragen preventiebeleid en met een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Dit is een investering in de toekomst en in onze samenleving.

### Doelstelling

We streven naar meer levenskwaliteit voor iedere burger. We willen de gezondheidsvaardigheden van kwetsbare doelgroepen verhogen met bijzondere aandacht voor kinderen en jongeren en hun omgeving.

We gaan als partner actief op zoek naar opportuniteiten om mee aan buurtwerk te doen.

### Aanbeveling

We bereiken op een laagdrempelige manier ook kwetsbare ouders. Versterken van het sociaal netwerk en laagdrempelig de gezondheidsvaardigheden aanbieden die hen verder ondersteunen waar nodig. Zo krijgen baby's de beste start en staan ze op een later stadium steviger in hun schoenen.

- Blijven inzetten op kwalitatieve kinderopvang, evalueren voorrangregels voor toegang tot kinderopvang, klankbordgroepen, burgerinspraakgroepen organiseren.
- Vormingen voor ouders en zorgverleners.
- Opvoedingsondersteuning voor ouders.

Als partner kunnen we mee op zoek gaan naar vrijwilligers en mee ondersteunen om initiatieven verder bekend te maken. Daarnaast verbinden we graag onze psycho-educatie. Ook ons netwerk aanspreken op zoek naar verdere mogelijkheden kan meehelpen deze werking te doen groeien en bloeien en zo ook kinderen de beste start te kunnen geven.

We willen organisaties, besturen, verenigingen bewust maken van de meerwaarde van burgerparticipatie. En dat elke burger de mogelijkheid kan krijgen om waardevol en essentieel deel uit te maken van de maatschappij.



# 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 buurt? Dan vind je in deze aanbevelingen handvatten om samen aan de slag te gaan. Je ontdekt waar jouw buurtbewoners van wakker liggen en waar ze graag een oplossing voor willen. Want een gezonde buurt, 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. Als bestuur neemt je al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steun je lokale activiteiten. Welke prioriteiten geven de inwoners zelf voor een gezonde buurt 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 buurt? 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 buurt.

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



Hans Van Erdeghem  
[hans.vanerdeghem@cm.be](mailto:hans.vanerdeghem@cm.be)

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