

# Bouwstenen voor een Gezond Houthulst

# 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 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

Gezonde Buurt zet mee in op het versterken van het mentaal welzijn binnen alle leeftijdsgroepen met extra aandacht voor personen in een kwetsbare situatie en met aandacht voor betaalbare en toegankelijke zorg. Door te investeren in het versterken van het mentaal welzijn en veerkracht, dragen we bij aan een gezondere en veerkrachtigere samenleving waarin iedereen de kans krijgt om zijn mentale gezondheid te behouden en waar nodig te versterken.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt werkt, in overleg met andere partners, initiatieven uit die bijdragen tot het versterken van de mentale gezondheid en het ervaren van meer verbondenheid. Een goed sociaal netwerk zorgt mee voor een beter mentaal welzijn en bijgevolg dus ook voor een betere levenskwaliteit.

We ondersteunen lokale initiatieven en/of gaan aan de slag met concrete vragen naar infosessies en workshops op vlak van mentaal welzijn (zoals bijvoorbeeld veerkracht, rust in het hoofd, van verlies naar herstel bij burn-out,...). In samenwerking met het werkveld, doelpubliek en sprekers werken we initiatieven uit op maat die aansluiten bij de noden. Scholen krijgen hierbij extra aandacht.



## **Bouwsteen Mentale Gezondheid**

We werken samen met partners in het sensibiliseren van de omgeving rond de effecten van eenzaamheid en versterken elkaar in het aanbieden van methodieken om hierrond in de straat/buurt/wijk te werken.

We engageren ons om samen te werken en onze expertise te bundelen met die van partners om op die manier tot sterke gedragen initiatieven te komen.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

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

### Doelstelling

Gezonde Buurt ijvert mee voor een toegankelijke en beschikbare eerstelijnszorg.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt brengt, in samenwerking met andere partners, het belang van het laagdrempelig houden van eerstelijnszorg onder de aandacht zodat iedereen toegang heeft tot een nabije hulp- en zorgverlening.

Als er in lokale projecten en initiatieven, mee gedragen vanuit Gezonde Buurt, verbeter suggesties en signalen aan de oppervlakte komen met betrekking tot eerstelijnszorg, geven we die informatie door aan de betrokken diensten. Tegelijkertijd helpen we ook de laagdrempelige initiatieven zoals de eerstelijnspsycholoog mee bekend te maken.

Waar mogelijk en nodig zetten we interessante praktijkvoorbeelden mee in de kijker. We delen die inspirerende voorbeelden (zoals het spel Wegwijs en de opleiding GELO+) met onze gesprekspartners en verkennen de mogelijkheden naar samenwerking.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

We brengen in onze samenwerkingsengagementen de relevante hulp- en zorgaanbieders overzichtelijk in kaart zodat we samen vraag en aanbod zo goed mogelijk op elkaar kunnen afstemmen.

We engageren ons om de signalen die we opvangen te bundelen en door te geven aan relevante partners van het netwerk. Daarnaast helpen we mee met het bekend maken van het laagdrempelige aanbod zodat mensen sneller de weg vinden naar de juiste hulp.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

### Doelstelling

Gezonde Buurt maakt mensen digitaal vaardig in een steeds sneller wordende digitale wereld. Zo kunnen ze hun eigen gezondheid beter beheren en vinden ze hun weg in de beschikbare digitale gezondheidstools (zoals bijvoorbeeld: eHealth, mijngezondheid.be, zorgapps, ...).

### Aanbeveling

Gezonde Buurt blijft, in lopende initiatieven en/of nieuwe acties, samenwerken met lokale diensten die inzetten op het verkleinen van de digitale kloof. We werken hierin samen om digitale inclusie te bevorderen en zo gezondheid(tools) voor iedereen toegankelijk te maken.

We stemmen met die organisaties af hoe we de bewustwording rond het belang van de digitale educatie in de verf kunnen zetten en we verwijzen mensen warm door naar elkaars aanbod.

We benoemen tijdens infosessies en workshops de voordelen die de digitale gezondheidstools met zich meebrengen en loodsen de deelnemers zorgzaam doorheen het aanbod.

Ons engagement houdt in: samenwerking bevorderen tussen verschillende organisaties die rond digitale vaardigheden werken en die de doelgroep bereiken. Hen warm doorverwijzen naar het bestaande aanbod en inspelen op noden die naar boven komen.

# 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 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. 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 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? Silke Clauw gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Silke Clauw  
[silke.clauw@cm.be](mailto:silke.clauw@cm.be)

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