

# Bouwstenen voor een Gezond Teruuren

# 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

Zet in op de preventie van mentale problemen. Zet in op het verkleinen van eenzaamheid en doe dit bij de verschillende generaties. Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar komt meer voor bij jongeren en de alleroudsten. Zorg daarom voor meer "verbondenheid" in Tervuren.

## Aanbeveling

Als we dit probleem willen aanpakken, moeten we de oorzaken aanpakken van mentale gezondheidsproblemen: stress, gebrek aan zingeving, vechtscheidingen, slecht omgaan met verlieservaringen, discriminatie omwille van ras, gender of geloof, traumatische ervaringen wegens huiselijk geweld, mishandeling, pesten, armoede,... Graag verwijzen we hiervoor ook door naar de CM-Gezondheidsacademie waar er een ruim aanbod interessante infosessies, workshops, webinars en cursussen over de meest uiteenlopende gezondheids- en welzijnsonderwerpen worden aangeboden, ook rond het thema mentale gezondheid.

Organiseer verbindende initiatieven die bewoners bijeen brengen, en connecties doen leggen met elkaar (vb. de babbeltaartjesactie). Gezonde buurt, wil hier samen met partners, graag acties rond uitwerken.

Ondersteun verenigingen en vrijwilligerswerkingen, hier ontmoeten mensen elkaar. Doe beroep op het middenveld die de taak op zich neemt om mensen te verbinden en eenzaamheid te verkleinen (bv. de huisbezoeken van Samana-vrijwilligers).

Betrek alle burgers in de organisatie van uw gemeente zodat iedere burger zich betrokken voelt en inspraak heeft.

Lokale besturen zijn een onmiskenbare partner in dit verhaal. Vaak zijn er al (formeel of informeel) projecten lopende om te investeren in verbondenheid in de gemeente. Gezonde buurt wil hierin graag een steentje bijdragen en samen op zoek gaan naar een verbinding tussen noden en aanbod.



## Bouwsteen Waardig werk

In 2030 moet het aantal mensen die langer dan een maand arbeidsongeschikt zijn, stabiliseren om vervolgens af te nemen. Dat kan alleen door de oorzaken van arbeidsongeschiktheid aan te pakken en te voorkomen dat mensen langdurig ziek worden.

### Doelstelling

In kaart brengen en detecteren van organisaties, ondersteunde diensten, buurtinitiatieven, e.a. die ondersteuning kunnen bieden aan 'de sandwich generatie' met oog op een netwerkuitbreiding.

### Aanbeveling

De sandwichgeneratie: dat zijn vrouwen of mannen die op hetzelfde moment in hun leven voor een jongere én een oudere generatie zorgen, en die zorgtaken combineren met een betaalde baan. Ze zijn met steeds meer, die 'sandwiches'. We werken namelijk steeds langer, en er wordt steeds meer beroep gedaan op familieleden om de zorg voor de oudere generatie op te nemen. Het is een heel diverse groep, die sandwichgeneratie, met zowel twintigers als zeventigers in de rangen. Maar de grootste groep is tussen 45 en 65 jaar. Zowel maatschappelijk als economisch én sociaal is dit een zeer belangrijke groep, waar we ook steeds meer uitval zien. Door hen maximaal te ondersteunen in het zoeken naar evenwicht, proberen we de druk op de sandwichgeneratie te verminderen.

- We organiseren een praatcafé Sandwichgeneratie ter ondersteuning van deze mantelzorgers en doen dit in samenspraak met de mantelzorgverenigingen. In eerste instantie is Samana hierin partner en expert en gaan we graag samen aan de slag om lokaal mensen samen te brengen.
- Centraliseer de info van beschikbare zorgverleners in Tervuren (brochure, digitaal, wijkwerkers) en stimuleer het gebruik ervan. Vanuit mijn positie als netwerkcoördinator kan ik mijn netwerk (vzw's, buurtinitiatieven, lokale besturen) gerust aanspreken, om deze mee in kaart te brengen.
- Creëer zorgzame buurten met het middenveld. Door in dialoog te gaan met lokale welzijnspartners, verenigingen en buurtwerkingen kunnen lokale besturen onderzoeken hoe ze ruimte kunnen creëren voor nieuwe initiatieven. Gezonde Buurt wil, samen met andere partners, nadenken hoe we samen een bijdrage kunnen leveren hieraan.
- Gezonde buurt wil, samen met andere partners, burgers samenbrengen en ondersteunen, dialoog mogelijk maken en verbinding stimuleren.



## Bouwsteen CM als partner

Gezondheid en levenskwaliteit is een zorg voor alle betrokken spelers in het gezondheidslandschap. Door hun expertise in sociale beweging, als sociaal verzekeraar, als sociaal ondernemer en als gezondheidsbegeleider zijn de gezondheidsfondsen een belangrijke partner.

### Doelstelling

We besteden aandacht aan gezondheidspreventie in Tervuren, inwoners motiveren om eigen gezondheid in handen te nemen wanneer het nog kan. Nieuwe initiatieven uitwerken op vlak van gezondheid, zorg en welzijn.

### Aanbeveling

Als gezondheidsfonds spelen we een cruciale rol in de gezondheidszorg en hebben we een verantwoordelijkheid om preventie te bevorderen door onder meer te sensibiliseren en informeren rond gezondheidsbevorderende activiteiten.

In samenwerking met de LOGO's promoten we initiatieven zoals vb. Beweging op Verwijzing en het HALT2Diabetes traject waarbij we onze leden aanmoedigen hieraan deel te nemen, maar niet enkel onze leden. Hiervoor gebruiken we onze lokale werkingen om deze trajecten wijd te verspreiden. Via preventie en gezondheidseducatie (Gezonde buurt werking, CM-Gezondheidsacademie en gezondheidsconsulent) zetten we in op gezonde gedragingen waardoor het risico op chronische aandoeningen vermindert.

Betrek de gezondheidsfondsen voluit in het lokale gezondheidsbeleid. Op basis van de gezondheidsdata waarover ze beschikken, hun expertise en fijnmazige netwerk kunnen gezondheidsfondsen een belangrijke rol spelen in het lokale populatiemanagement en de link maken naar de op hogere bevoegdheidsniveaus afgesproken gezondheidsdoelstellingen.

CM als gezondheidspartner... Onze werking binnen de dienst Gezondheid en participatie is gebaseerd op de 6 gezondheidsthema's (mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, dagelijks functioneren, lichaamsfuncties, zingeving en meedoen) van het spinnenweb van positieve gezondheid – ontworpen door Machteld Huber. We willen hier als gezondheidsfonds graag samen met lokale besturen, inwoners en organisaties onze schouders onder zetten. Werken aan een gezonde buurt doen we samen.

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



Liesbeth Kubben  
[liesbeth.kubben@cm.be](mailto:liesbeth.kubben@cm.be)

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