

# Bouwstenen voor een Gezond Machelen

# 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

# 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

Kinderen verdienen de beste start. Dat helpt hen later. We werken met de Huizen van het Kind en organisaties als Wiegwijs om jonge ouders samen te brengen en hen te ondersteunen met informatie en advies. Op die manier werken we aan allerlei vaardigheden, in het bijzonder hun gezondheidsvaardigheden. Ook het netwerk van de jonge ouders wordt op een heel laagdrempelige manier uitgebouwd en versterkt.

### Aanbeveling

Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen. Vanuit consultatiebureaus en Huizen van het Kind willen we heel laagdrempelig ouders samenbrengen in een groepswerking en hier telkens een thema aan koppelen waarrond gewerkt kan worden.

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

Het afstemmen van gezondheidsbevorderende interventies op de socio-culturele karakteristieken van een groep kan ertoe leiden dat de boodschap meer de aandacht trekt. De doelgroep zal ontvankelijker zijn voor de boodschap, deze makkelijker accepteren én herinneren. De effectiviteit wordt groter wanneer de doelgroep zich kan identificeren. Maatwerk is dus essentieel.

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-pakketten aan deze initiatieven en helpen zo gezondheidsvaardigheden te versterken. Ook ons netwerk aanspreken op zoek naar verdere opportuniteiten kan mee helpen deze werking te doen groeien en bloeien om zo ook kinderen de beste start te kunnen geven.



# 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. Daarnaast moet er ook voldoende ingezet worden op de preventie en het voorkomen van deze problemen.

## Doelstelling

Een beleid dat een ommezwaai maakt van mentale gezondheid als een individuele uitdaging naar mentale gezondheid als maatschappelijke uitdaging.

De aanpak van mentale gezondheid is geen silo maar vraagt een integrale benadering die terug te vinden is over verschillende beleidsdomeinen. (mental) Health in all policies.

## Aanbeveling

Mentale gezondheid is lange tijd benaderd vanuit een overwegend individuele invalshoek, waarbij de aandacht uitging naar de individuen zelf, hun erfelijke achtergrond en hun gedrag. Maar zoals het colloquium 'Geestelijke gezondheid: kruispunt van ongelijkheden' toont,

is deze visie niet alleen beperkend, maar vooral verkeerd. De presentaties van Richard Wilkinson, Olivier De Schutter, Piet Bracke en Eva Kestens belichten de fundamentele invloed van maatschappelijke structuren, ongelijkheid en de sociaal-culturele omgeving op de mentale gezondheid.

- Leven in precaire omstandigheden, slachtoffer zijn van systematische discriminatie en geen toegang hebben tot gezondheidsdiensten, zijn allemaal factoren die mentale gezondheidsproblemen verergeren. Dit perspectief stelt ons in staat om mentale gezondheidsproblemen in de context van de volksgezondheid te plaatsen, alvorens ze te bekijken door het prisma van de individuele interventie, die de structurele oorzaken van ongelijkheid op het vlak van de mentale gezondheid niet kan aanpakken.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

- het belang van veiligheid voor het behoud van de mentale gezondheid is onmiskenbaar en de ingenieuze overlevingsstrategieën van mensen die in extreme armoede leven. Olivier De Schutter zijn conclusies ondersteunen het belang van preventie op vlak van mentale gezondheid en de noodzaak om psychische problemen van hun stigma te ontdoen.
- Een brede visie op mentale gezondheid die afhankelijk is van de gezondheidsdeterminanten (omgeving, financiële situatie, gender, beroepssituatie, handicap of migratie) is belangrijk om ook effectieve strategieën te ontwikkelen naar aanpak toe.

Tot slot vestigt Eva Kestens onze aandacht op de specifieke kwetsbaarheid van kinderen en jongeren voor mentale gezondheidsproblemen. De situatie van kinderen is in meer dan één opzicht specifiek, en met deze specifieke kenmerken moet rekening worden gehouden om kinderen (en hun context) de juiste zorg te kunnen bieden.

De studie is een uitnodiging voor terreinactoren, onderzoekers en beleidsmakers om mentale gezondheidsproblemen niet alleen te herkennen en aan te pakken als aandoeningen op individueel niveau, maar ook als het resultaat van een complex web van sociale en structurele interacties.

Als partner kunnen we, in samenwerking met onze studiedienst kwalitatieve, wetenschappelijke onderzoeken aanleveren om hier inzichtelijk en beleidsmatig mee aan de slag te gaan. Dit vullen we graag verder aan met burgerparticipatie en klankbordgroepen om de lokale realiteit volledig in beeld te hebben en zo samen input te geven om een gerichte en effectieve aanpak uit te werken.



# Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners op 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 gezondheidsfondsen kunnen wij ons steentje bijdragen door op basis van data waarover wij beschikken vanuit verschillende richtingen in te zetten op preventie en populatiemanagement.

## Doelstelling

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.

## Aanbeveling

In een Zorgzame Buurt wonen mensen comfortabel in hun woning of vertrouwde buurt. Het is een buurt waar jong en oud elkaar kennen en helpen. In een Zorgzame Buurt staat levenskwaliteit centraal, voorzieningen en diensten zijn er voor iedereen toegankelijk. Iedereen voelt er zich goed en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften.

Er zijn 3 pijlers om een Zorgzame Buurt op te richten:

### 1. Participatie en inclusie

Een Zorgzame Buurt focust op de opbouw van sociaal weefsel, solidariteit en zorgzaam samenleven. Elkaar ontmoeten is hierbij van belang, omdat dit aan de basis van solidariteit ligt. Het gaat om "het kleine helpen", als toevoeging aan het bestaande aanbod van professionele hulp en dienstverlening. Iedereen is betrokken bij een Zorgzame Buurt, en Zorgzame Buurten streven naar inclusie.

### 2. Het verbinden van informele en formele zorg

Zorgzame Buurten leggen de link tussen de informele zorg (zelfzorg, mantelzorg, burenhulp en vrijwilligers werk) en de formele of professionele zorg. Deze link is noodzakelijk voor de vroegdetectie van kwetsbare mensen, de preventie van gezondheidsongelijkheid, en de ondersteuning van informele zorgverleners.

### 3. Intersectorale samenwerking

In een Zorgzame Buurt werken welzijns- en zorgpartners samen met partners uit andere sectoren (waaronder huisvesting, ruimtelijke ordening, jeugd en cultuur). Zo ontstaat er een lokaal netwerk dat bestaat uit de buurt, het lokale bestuur en de welzijns- en zorgpartners. Zij kiezen samen waarop de Zorgzame Buurt focust. Het netwerk is gericht op preventie, gezondheidsbevordering en integrale zorgverlening. Omdat levenskwaliteit centraal staat, worden er stappen gezet naar geïntegreerde zorg.

Lokale besturen zijn een onmiskenbare partner in dit verhaal. Vaak zijn er al (formeel of informeel) projecten lopende om te investeren in een Zorgzame Buurt. Ook wij willen ons steentje bijdragen en gaan graag samen op zoek naar een verbinding tussen noden en aanbod.

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

Contacteer ons:

[gezondheidenparticipatie.vlaamsbrabantbrussel@cm.be](mailto:gezondheidenparticipatie.vlaamsbrabantbrussel@cm.be)

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