

# Bouwstenen voor een Gezond Knokke-Heist

# 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 Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheidspromotie 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

Meer levenskwaliteit betekent ook op een andere manier naar gezondheid kijken. Is gezondheid hetzelfde als niet ziek zijn? Tuurlijk niet! Gezondheid gaat veel breder dan dat en dat is precies wat positieve gezondheid<sup>1</sup> duidelijk wil maken. Het is belangrijk dat er vanuit alle actoren in de omgeving wordt ingezet op gezondheid. Via concrete acties gericht op o.a. verbinding dragen we bij aan positieve gezondheid en het welzijn van de gemeenschap, in lijn met het concept van 'Health in all Policies'<sup>2</sup>. (Institute for Positive Health, n.d.; Vlaams Instituut Gezond Leven, n.d.)

Zo kwam bijvoorbeeld vanuit de sociale dialoog zeer sterk naar voor dat eenzaamheid en onveilige fiets- en voetpaden een probleem zijn wat impact heeft op het mentaal, sociaal en fysiek welzijn. Dit is een belangrijk voorbeeld van hoe initiatieven van onderuit kunnen ontstaan waarbij de bevolking centraal staat als het over gezondheid gaat. Dit slaat opnieuw op actoren in de omgeving die impact hebben.

<sup>1</sup> Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

<sup>2</sup> Health in All Policies is een aanpak die onder meer door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) gepromoot wordt om het gezondheidsbeleid concreet te maken over beleidsdomeinen en -niveaus heen.



## Bouwsteen Zorg

### Aanbeveling

1. We dragen de visie van Positieve Gezondheid mee uit in de gemeente Knokke-Heist tijdens het netwerken. We gebruiken hierbij Gezonde buurt als platform om gezondheidsbevordering in te bedden in de gemeente en in de verschillende buurten van deze gemeente. Door op wijkniveau te kijken naar de gezondheidsnoden en de aanwezigheid van partners die een cruciale rol kunnen spelen in het succes van acties. We leggen bij het uitrollen van Gezonde buurt de focus op de thema's 'verbinding' en 'mobiliteit/toegankelijkheid'. We gebruiken hierbij de visie van Positieve Gezondheid.

Door zelf in samenwerking met relevante partners activiteiten vanuit Gezonde buurt of CM-Gezondheidsacademie in te plannen en te organiseren. Hierbij rekening houdend met actuele data en structurele, laagdrempelige sociale dialoog op gemeente- of wijkniveau. Zo kunnen inwoners werken aan de eigen gezondheid maar ook aan de gezondheid van de buurt.

2. Vanuit zone Oostkust (Blankenberge, Damme, De Haan, Knokke-Heist en Zuienkerke) komen er signalen over de problematiek rond alleen zijn. Een grote groep van hen voelt zich immers ook eenzaam. "Langdurige eenzaamheid gaat bovendien gepaard met een hoger risico op depressie en andere psychische klachten, een hogere kans op alcohol- en drugmisbruik tot zelfs een hoger risico op zelfdoding." (Gezonde buurt, n.d.)

Hierbij gaan we uit van een gemeenschapsgerichte visie van Positieve Psychologie en willen we inzetten op verbinding tussen mensen, organisaties maar ook generaties. Het versterken van de sociale contacten vermindert immers problemen als vereenzaming, uitsluiting en dalend welzijn. We engageren ons om kleine spontane daden te stellen om mensen dichterbij elkaar te brengen, maar ook in gesprek te laten gaan. Een kleine attente daad wordt door zowel de uitvoerder als ontvanger als fijn ervaren en is bevorderend voor het welzijn. We moedigen inwoners hierbij aan om mee te participeren en hierdoor verbinding op te zoeken. (zie ook [www.rakastan.be](http://www.rakastan.be)) (Gezonde Buurt, n.d.)



## Bouwsteen Zorg

### Aanbeveling

3. Tijdens de sociale dialoog kwam verder de nood aan (veilige) ontmoetingsplaatsen voor jongeren maar ook volwassenen aan bod. Het is nog altijd voor veel mensen een drempel om naar een jeugdhuis of lokaal dienstencentrum te gaan. We willen de inwoners van de gemeente dan ook toeleiden naar deze diensten en de drempel verlagen om binnen te stappen.

4. Uit gesprekken en de sociale dialoog komt dat de zachte weggebruiker nood heeft aan veilige fiets- en voetpaden. Dit stimuleert een actieve verplaatsing wat ook gunstig voor de gezondheid op vlak van fysiek en mentaal welzijn. Ook diensten blijken meer en meer moeilijker toegankelijk voor (kwetsbare) doelgroepen. Er zijn al veel lokaal besturen en organisaties bezig met dit thema zoals ook de vzw's binnen CM. We dragen daarom hun visie over mobiliteit en toegankelijkheid mee uit tijdens het netwerken in zone Oostkust. (Barajas J.M., Braun L.M., 2021)



# 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

Uit onderzoeken leren we dat de behandeling voor mensen met psychische stoornissen gemiddeld 10 jaar te laat komt. Zo'n 68 % van deze mensen geeft als reden voor uitstel dat ze niet goed weten waar ze precies naartoe kunnen. We willen daarom de mentale weerbaarheid en veerkracht van alle inwoners van gemeente Knokke-Heist vergroten. Dit door het reeds uitgebreide (preventieve) aanbod rond mentaal welzijn toegankelijker te maken maar ook dat mensen er gemakkelijker hun weg in vinden. (Buffaets, R. et al. 2023; Christelijke Mutualiteit, n.d.)

## Aanbeveling

1. Mentaal welzijn is de laatste jaren meer bespreekbaar geworden, maar er rust nog steeds een taboe op het thema. Inwoners van gemeente Knokke-Heist willen we dan ook aanmoedigen om meer vrijuit te spreken over hun welzijn met hun eigen netwerk/omgeving. Dit kan de drempel om de stap naar het aanbod te zetten verlagen en zo de toegankelijkheid verhogen. (Gevaerts J., 2022)

2. Daarnaast vinden zowel hulpverleners als inwoners van de gemeente hun weg niet binnen het landschap van geestelijke gezondheidszorg. Zij hebben nood aan een spilfiguur die hen met hun nood/probleem kunnen doorverwijzen naar de juiste dienst. Er bestaan al heel wat organisaties die deze rol op zich kunnen nemen. We willen deze toegangspoorten meer kenbaar maken voor zowel inwoners als professionelen.



## Bouwsteen Mentale gezondheid

### Aanbeveling

3. De kinderjaren vormen een basis voor het mentaal welzijn in het verdere leven. Daarom willen we bekijken of de Level Up – Boo(s)tcamps van zone WE40 (Beernem, Jabbeke, Oostkamp en Zedelgem) kunnen worden doorgetrokken in zone Oostkust (Blankenberge, Damme, De Haan, Knokke-Heist en Zuienkerke). Dit is een samenwerking van CM Gezonde buurt met lokale besturen, Huizen van het Kind, Logo Brugge-Oostende en WINGG. Deze laagdrempelige cursussen laten zowel kinderen als jongeren kennis maken met drie hobby's om terwijl ook leermomenten aangereikt te krijgen door een klinisch psycholoog of orthopedagoog vanuit WINGG. De jongeren kunnen vervolgens verder doorstromen in de lokale hobby, maar hebben daarnaast ook vaardigheden aangeleerd die ze kunnen gebruiken in hun verdere leven. Dit is een nieuwe manier van kijken naar preventie bij mentaal welzijn voor de jeugd en is een toegankelijke manier om aan weerbaarheid en mentaal welzijn te werken.

4. Hierbij aansluitend komen er uit zone Oostkust ook signalen naar boven over de aanmeldingsstop bij kinderpsychiaters en andere specialisten. Zowel ouders als professionelen zitten met de handen in het haar aangezien kinderen zelfs niet meer op de wachtlijst terecht kunnen komen. Dit blijkt ook een West-Vlaams en Vlaams probleem te zijn. Zowel netwerkcoördinatoren van CM Gezonde buurt uit andere provincies als netwerkpartners die Vlaams werken, geven deze problematiek aan. We brengen het gesprek op gang door een netwerkcontmoeting te organiseren in samenwerking met relevante partners om de problematiek aan te kaarten. Dit om zowel inwoners als professionelen te sensibiliseren. Partners worden gekozen omwille van inhoudelijke expertise, toegankelijkheid voor de doelgroep of beiden. We sensibiliseren hierbij niet enkel de doelgroep zelf, maar ook context van deze gezinnen om de urgentie van dit probleem aan te tonen.



## 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

Met een doortastend, breed gedragen preventiebeleid en met een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidskloof te verminderen. Dit is een investering in onze toekomst en samenleving. Zo dragen we elk ons steentje bij zodat iedereen op een gezonde en zorgeloze manier kan (op)groeien. (Christelijke Mutualiteit, n.d.)

### Aanbeveling

1. Bijna 13% van de Belgische bevolking leeft in een gezin met een inkomen onder de armoederisicogrens. Wie kwetsbaar is, loopt ook op het vlak van mentale gezondheid een groter risico. Kinderen en jongeren die opgroeien in een kwetsbare omgeving, proberen we dan ook toe te leiden naar de Level Up – Boo(s)tcamps in West-Vlaanderen (zie uitleg bouwsteen mentaal welzijn). Bij elke actie die we ondernemen hebben we er aandacht voor dat we volgens het principe van proportioneel universalisme<sup>3</sup> aan de slag gaan. (Christelijke Mutualiteit, n.d.; Vlaams Instituut Gezond Leven, n.d.)

<sup>3</sup> Een aanpak die zich richt op alle burgers, maar met een verschillende intensiteit voor bepaalde doelgroepen.





## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

### Aanbeveling

2. In een steeds sneller wordende digitale wereld tonen we mensen de weg naar lokale ondersteuning. We willen hen versterken in hun digitale vaardigheden zodat ze hun autonomie kunnen blijven behouden. We bekijken of zone Oostkust ook nood heeft aan Koffie Connect. Dit is een laagdrempelig ontmoetingsmoment waar vrijwilligers inwoners op weg helpen bij vragen over de CM-app en CM-website. Ook kunnen de inwoners hier terecht voor vragen over hun papierwinkel of voor een praatje.

3. Inwoners vinden hun weg niet naar de juiste zorg. We zetten in op een toegankelijke zorg en helpen mee de toegangspoorten kenbaar maken (zie bouwsteen mentaal welzijn). Dit zodat ook de kwetsbare doelgroepen hun weg in het zorglandschap vinden. Zo is bijvoorbeeld Huis van het Kind de aangewezen instantie om draaischijf te zijn in de strijd tegen kinderarmoede. We gaan met deze partner in gesprek om te kijken waar wij een meerwaarde kunnen bieden en om inwoners naar hen toe te leiden.

De tweede aanbeveling 'digitale vaardigheden' ontwikkelen kan zelfs bijdragen tot het verder realiseren van de derde aanbeveling 'toegankelijke zorg'. Als personen aan de slag kunnen met gevalideerde gezondheidsapps of programma's kan dit de drempel tot gezondheidszorg verlagen en de toegankelijkheid verhogen. (Anu-Marja Kaihalen et al., 2022)

# Literatuurlijst

Kaihlanen, A., Virtanen, L., Buchert, U., Safarov, N., Valkonen, P., Hietapakka, L., Hörhammer, L., Kujala, S., Kouvonen, A., & Heponiemi, T. (2022). Towards digital health equity - a qualitative study of the challenges experienced by vulnerable groups in using digital health services in the COVID-19 era. *BMC Health Services Research*, 22(188).  
<https://doi.org/10.1186/s12913-022-07584-4>

Barajas J. M., & Braun L. M. (2021). Are cycling and walking good for all? Tracking differences in associations among active travel, socioeconomics, gentrification, and self-reported health. *Elsevier*, 23.  
<https://doi.org/10.1016/j.jth.2021.101246>

Buffaerts, R. et al. (2024). De mythes bevestigd. Zorgnet-Icuro. De mythes bevestigd. Resultaten van de Public Mental Health Monitor 2023.pdf (zorgneticuro.be)

Christelijke Mutualiteit (n.d.). Bouwstenen voor een beter Bruto Binnenlands Welzijn. cm-memorandum-verkiezingen-2024-bouwstenen-voor-beter-bruto-binnelands-welzijn.pdf (bynder.com)

Gevaerts J. (2022) Drempels en deuren. Een kwalitatieve studie naar de receptie van psychologische hulp en de toegankelijkheid ervan bij Vlaamse jongeren [Master's thesis]. Faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen. RUG01-003146225\_2023\_0001\_AC.pdf (ugent.be)

Gezonde buurt (n.d.). Uitdagingen voor een gezond gemeentebestuur. CM-memorandum gemeenteraadsverkiezingen 2018. Christelijke Mutualiteit. cm-memorandum-gemeenteraadsverkiezingen-2018.pdf (bynder.com)

Institute for Positive Health (n.d.). Positieve Gezondheid.  
<https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

Vlaams Instituut Gezond Leven (n.d.). De Plaats van proportioneel universalisme in preventie.  
<https://www.gezondleven.be/gezondheidsongelijkheid/hoe-verklein-je-de-gezondheidsongelijkheid/de-plaats-van-proportioneel-universalisme-in-preventie>

Vlaams Instituut Gezond Leven (n.d.). Health in All Policies.  
<https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-gemeente/gezonde-publieke-ruimte/op-weg-naar-beleid-publieke-ruimte/health-in-all-policies>

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



Katrijn Vanhoutte  
[Katrijn.Vanhoutte@cm.be](mailto:Katrijn.Vanhoutte@cm.be)

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