



**Bouwstenen voor een  
Gezond Berlaar**

# 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.



## Bouwsteen Buurtgerichte zorg

We streven ernaar buurten zo in te richten dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. We gaan resoluut voor een versterking van het sociaal weefsel en verbinden formele en informele zorg.

### **Doelstellingen**

Het versterken van het sociaal netwerk van inwoners door hun buurt zorgzamer te maken, met bijzondere aandacht voor specifieke doelgroepen.

Samen met partners op zoek gaan naar kansen om burgerparticipatie te stimuleren en buurtgerichte initiatieven te ontwikkelen.

Zorgen voor een laagdrempelige toeleiding naar de gezondheids- en welzijnssector.

### **Aanbevelingen**

De bevolking wordt steeds ouder. We merken op dat de grijze druk in de regio Pallieterland groter is dan het Vlaamse gemiddelde. Dit vraagt om gerichte oplossingen zoals comfortabel thuis blijven wonen, ondersteuning bij dementie en hulp voor mantelzorgers. Actief inzetten op het creëren van zorgzame buurten draagt bij tot een verhoogde levenskwaliteit voor elke burger. (Eerstelijnszone Pallieterland vzw, 2020)



## Bouwsteen Buurtgerichte zorg

Een zorgzame buurt focust op solidariteit en zorgzaam samenleven, waarbij jong en oud elkaar kent en helpt. Voorzieningen en diensten zijn voor iedereen toegankelijk en elke inwoner voelt zich goed en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften. (Zorgzame Buurten, 2021)

CM maakt het reeds ontwikkelde aanbod van Zorgzame Buurten-initiatief Beregoede zorg Berlaar, mee bekend. We leiden inwoners actief toe naar de lokale dienstencentra Balderhuys en Gust & Tina en andere zorgpartners.

Vanuit CM gaan we op zoek naar nieuwe manieren om informele zorg in buurten te stimuleren. We werken actief samen met socio-culturele verenigingen om doelstellingen over buurtgerichte zorg te realiseren. Het verenigingsleven zorgt namelijk voor ontmoeting en verbinding. Dat komt zowel de sociale cohesie als de levenskwaliteit van inwoners ten goede. Gezonde Buurt van CM voorziet thematische infosessies en workshops om mensen te informeren en versterken in het dagelijks leven. Denk daarbij aan informatieverstrekking over eenvoudig te integreren hulpmiddelen om langer thuis te blijven wonen, of workshops over hoe je kwaliteitsvol je pensioenjaren kan beleven.

We geloven dat door het bevorderen van zorgzame buurten, we een hechtere en meer ondersteunende gemeenschap kunnen opbouwen waarin iedere inwoner de kans krijgt om zich goed te voelen en de hulp te krijgen die hij of zij nodig heeft.

Eerstelijnszone Pallieterland vzw (2023). Omgevingsanalyse ELZ Pallieterland [pdf].  
Zorgzame Buurten (2021). Inspiratiekader bij projectoproep [pdf].



## Bouwsteen Mentaal welzijn

Uit onderzoek leren we dat de behandeling voor personen met psychische problemen gemiddeld 10 jaar te laat komt. 68% geeft als reden voor uitstel dat ze niet weten waar ze terecht kunnen. Daarom zijn initiatieven die bijdragen aan de mentale gezondheid en verbinding essentieel. Dit bevordert de veerkracht van individuen en gemeenschappen en leidt tot gelukkigere inwoners. (Buffaets, R. et al. 2023; Christelijke Mutualiteit, 2023)

### **Doelstellingen**

Mentale gezondheid en eenzaamheid bespreekbaar maken.

Mentale weerbaarheid en veerkracht voor alle inwoners van Berlaar vergroten door het preventieve aanbod meer kenbaar te maken.

Bestaande initiatieven versterken en nieuwe initiatieven ontwikkelen die bijdragen aan een verhoogde sociale cohesie in de gemeenschap.

### **Aanbevelingen**

Mentale gezondheid en eenzaamheid bespreekbaar maken begint bij sensibiliseren en informeren. We streven ernaar het taboe over psychische problemen zoals (parentale) burn-out, depressie en eenzaamheid te verkleinen door inwoners aan te moedigen om hierover meer met elkaar in gesprek te gaan.

We merken op dat zowel hulpverleners als burgers vaak niet de juiste weg vinden in het landschap van geestelijke gezondheidszorg. Ze hebben nood aan een aanspreekpunt dat hen op basis van hun specifieke hulpvraag kan doorverwijzen naar de juiste dienst.



## Bouwsteen Mentaal welzijn

Er bestaan al heel wat organisaties die deze rol op zich nemen. We willen deze toegangspoorten meer kenbaar maken voor zowel burgers als professionelen.

Naast gezondheid dragen ook sociale contacten en leefomstandigheden bij tot geluk. We werken mee aan initiatieven die bijdragen aan het uitbouwen van een warme gemeente. Samen met partners werken we aan een zorgzame gemeenschap waarin mensen zich verbonden en gesteund voelen. In samenwerking met onze vrijwilligers brengen we verschillende actoren rond de tafel om over dit vraagstuk na te denken. We nemen initiatieven die leiden tot sterkere banden tussen mensen, wat een positieve invloed heeft op het mentale welzijn en de algehele levenskwaliteit.

Tot slot benadrukken we het belang van vrijwilligen op individueel niveau. Vrijwilligerswerk is namelijk niet alleen goed voor anderen, maar ook voor jezelf: het verhoogt je levenslust, vermindert stress, en versterkt je eigenwaarde door het gevoel van betekenis en sociale contacten. Daarnaast houdt het je fysiek actief, wat bijdraagt aan een betere gezondheid. (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2024)

We streven naar een gemeenschap waarin mentale gezondheid een prioriteit is en waar eenzaamheid wordt bestreden door middel van sterke sociale netwerken en ondersteunende initiatieven.

Buffaerts, R. et al. (2023). De mythes bevraagd: Resultaten van de Public Mental Health Monitor [pdf].

Christelijke Mutualiteit (2023). Bouwstenen voor een beter Bruto Binnenlands Welzijn [pdf].

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw (2024). Vrijwilligerswerk: goed voor onze gezondheid? [url].



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

We geloven dat gezondheidsongelijkheid kan worden verkleind door een krachtig preventiebeleid en toegankelijke gezondheidszorg. Dit is een investering in de toekomst en onze samenleving. We ambiëren om de gezondheidsongelijkheid tussen mensen met de laagste inkomens en de totale bevolking tegen 2030 met minstens 10% te verminderen. (Christelijke Mutualiteit, 2023)

### **Doelstellingen**

Noden en hiaten op vlak van gezondheid en welzijn in kaart brengen, om vervolgens preventieve acties te ontwikkelen.

Een gezonde levensstijl stimuleren, met een focus op het bereik van de meest kwetsbare doelgroepen.

### **Aanbevelingen**

Gezondheidsbevordering en ziektepreventie zijn essentieel om gezondheidswinst te realiseren. Deze inspanningen leveren zowel op korte als lange termijn aanzienlijke voordelen op. We merken op dat een verschil in gezondheidsvaardigheden vaak bepalend zijn voor gezondheidsongelijkheid. Daarom is laagdrempelige educatie van groot belang, vooral in buurten met een laag sociaaleconomisch profiel. We brengen deze buurten, samen met hun noden, in kaart. (Bouckaert et al., 2020)

We werken samen met organisaties en verenigingen om onze interventies zo goed mogelijk af te stemmen op de socio-culturele kenmerken van de groep en demografische eigenheden van de buurt.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Zo vergroten we het bereik van onze acties. Dit alles verhoogt de effectiviteit van de interventies. (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2024)

We promoten Gezonde Buurt bij burgers, organisaties en verenigingen. Dit platform stelt hen in staat om samen gezondheidsinitiatieven te organiseren. We betrekken en versterken hen, zodat zij in de toekomst zelf activiteiten kunnen opzetten en beheren.

Daarnaast zetten we ons in om gezondheidsinformatie overzichtelijk, begrijpelijk en gestructureerd bij de burger te krijgen. Lokale en regionale initiatieven, zoals workshops over digitale vaardigheden of leefstijlprogramma's gericht op diabetes type 2, dragen hieraan bij.

In alle initiatieven houden we rekening met de 9 B's van toegankelijkheid en het proportioneel universalisme. We motiveren onze partners om ook hun acties en projecten steeds te baseren op deze principes.

We streven naar een samenleving waarin gezondheidsongelijkheid vermindert, digitale vaardigheden en toegang tot zorg toenemen, en waarin iedereen kan rekenen op de nodige ondersteuning en gezondheidszorg. Samen bouwen we aan een gezondere toekomst voor iedereen.

Bouckaert, N. et al. (2020). De performantie van het Belgische gezondheidssysteem: evaluatie van de billijkheid – Synthese. Health Services Research (HSR). Brussel: Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) [pdf].

Christelijke Mutualiteit (2023). Bouwstenen voor een beter Bruto Binnenlands Welzijn [pdf].

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw (2024). Het DNA van kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering [url].



# Activerende conclusie

Inwoner, vrijwilliger, organisatie of lokaal bestuur: we delen dezelfde droom. Als we het glas heffen, wensen we elkaar gezondheid. Bij tegenslag troosten we met de woorden 'als we maar gezond zijn'.

Gezonde inwoners in een gezonde buurt, daar willen we samen aan werken. Dat hoeft geen verre droom te zijn. Door onze krachten te bundelen, brengen we die gezonde buurt een hele stap dichterbij.

## Vrijwilliger

Zin om je in te zetten voor een gezonde buurt? In deze aanbevelingen vind je praktische handvatten om aan de slag te gaan. Ontdek waar jouw buurtbewoners wakker van liggen en wat ze graag verbeterd zien.

Jouw inzet is daarbij onmisbaar. Gelukkig sta je er niet alleen voor, en vind je zeker partners die samen met jou de gezondheidsuitdagingen willen aanpakken.

## Organisatie of vereniging

Jouw organisatie of vereniging werkt al aan een gezondere samenleving. Maar weet je wat er echt leeft onder de inwoners van jouw buurt? In dit overzicht ontdek je wat zij belangrijk vinden voor een gezonde leefomgeving en welke gezondheidsbehoeften ze hebben. Je leest ook hoe je hier concreet mee aan de slag kunt.

We geloven dat jouw organisatie of vereniging de talenten en daadkracht heeft om bij te dragen aan een gezonde buurt.

# Activerende conclusie

## **Lokaal bestuur**

Gezondheid staat ongetwijfeld hoog op de agenda van jouw lokaal bestuur. Het bestuur neemt al stappen om de gezondheid van inwoners te bevorderen en ondersteunt lokale initiatieven.

Maar wat vinden de inwoners zelf belangrijk voor een gezonde buurt? En hoe willen ze dat realiseren? In deze aanbevelingen lees je welke prioriteiten zij stellen en met welke partners je kunt samenwerken. Werken aan gezondheid is immers een gedeelde verantwoordelijkheid.

Zin om mee te doen? Fenna helpt je graag ontdekken hoe je jouw talenten en enthousiasme kunt inzetten. Want elk engagement telt!



Fenna De Smet  
[fenna.desmet@cm.be](mailto:fenna.desmet@cm.be)

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