

Bouwstenen voor een Gezond Maasmechelen

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 Gezonde Leefomgeving

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert, een plek die maximaal beschermt tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Dit moet gebeuren met een bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situatie. Aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit, afwezigheid van industrie heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

Doelstelling

Er moet meer oog komen voor het de gezondheid en het welzijn van de Maasmechelse jongeren. Zorg voor gezondheidseducatie op vlak van voeding en stel in de omgeving gezonde alternatieven ter beschikking als tegengewicht tegen de vele fastfoodketens in de buurt. Creëer daarnaast recreatiemogelijkheden voor de – vooral kwetsbare – jeugd: speeltuintjes en meer groen voor de jongsten, aangepaste hangplekken, jeugdhuizen en ook beschikbare hulpverlening op maat van de tieners.

Aanbeveling

Jongeren en kinderen uit kwetsbare wijken lopen in Maasmechelen een groot risico op overgewicht en obesitas. Dit blijkt uit het project Health4EUKids van Sciensano, waar CM via het platform Gezonde Buurt mee in de stuurgroep zit. De directe leefomgeving, waar fastfoodketens, kebabzaken, frituren en andere gelegenheden voor een snelle en vaak ongezonde hap quasi op elke straathoek aanwezig zijn, heeft een grote impact hierop.

Niet alleen moet er daarom nagedacht over het aanbod van gezonde alternatieven in de buurt, maar via de juiste partners (scholen, Huis van het Kind, CLB, jeugddienst, ...) kan er ook ingezet worden op een betere gezondheidseducatie op vlak van gezonde voeding. Gezonde Buurt heeft meerdere infosessies, workshops, ... uitgewerkt op maat van de doelgroep waarmee wij via partnerschappen met ondermeer bovenvermelde organisaties en instanties een heel efficiënt bereik hebben.



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

Een ander heet hangijzer is dat er in de afgelopen jaren steeds minder ontmoetingsplaatsen voor kinderen en jongeren zijn, o.a. door het sluiten van jeugthuizen en het ontbreken van openbare skate- of voetbalterreinen of andere aangepaste hangplekken in de wijken. Ook het tekort aan een gratis of laagdrempelig vrijetijdsaanbod kan leiden tot overlast in specifieke buurten met veel (kwetsbare) jongeren die geen toegang hebben tot het betalend vrijetijdsaanbod. En wanneer er geen plekjes zijn waar ze kunnen socializen met leeftijdsgenoten, blijft de straat over als enig alternatief...

Om een veilige omgeving voor jongeren in kwetsbare wijken te kunnen creëren, ligt er vaak een sleutelrol bij hele lokale, vertrouwde aanspreekpunten. Dit kunnen sociaal werkers of jeugdwerkers zijn. De aanwezigheid van deze personen kan leiden tot een grotere mentale weerbaarheid en minder eenzaamheid, want ook bij jongeren is dit laatste een toenemend probleem.



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

Gezondheidsongelijkheid en kansarmoede zijn geen vreemd gegeven in Maasmechelen. Veel kwetsbare gezinnen en alleenstaanden vinden echter hun weg niet naar de juiste instanties of blijven onder de radar. Ook de taalbarrière zorgt wel vaker voor een grotere drempel naar hulp. Ga daarom outreachend tewerk en reik deze kwetsbare doelgroep de juiste handvaten aan om de gezondheidskloof te verkleinen.

Aanbeveling

De hoge kansarmoede index in Maasmechelen (23,76% t.o.v. het Vlaams gemiddelde van 12,72% volgens cijfers Kind&Gezin) is een duidelijk bewijs van de gezondheidsongelijkheid die er heerst binnen de gemeente. Het lokaal bestuur nam hier reeds de eerste stappen in middels o.a. het installeren van een kansenuitdaging. De initiatieven van deze groep hebben een grote waarde en moeten zeker ondersteund worden.

Een nieuw project dat bijv. mee geïnitieerd werd door het lokaal kansenuitdaging, is een project m.b.t. incontinentiematerialen in samenwerking met CM Gezonde Buurt, gemeente Maasmechelen, het Wit-Gele Kruis en Soma. Om dit en soortgelijke project(en) te verduurzamen, is financiële ondersteuning vanuit de eerstelijnszone en/of gemeente echter noodzakelijk.

Naast het opstarten van projecten om de kwetsbare doelgroep te ondersteunen, is het ook belangrijk om outreachend te werken. Omwille van grote drempels als taalbarrière of schaamte vinden of krijgen deze inwoners met een zorgnood vaak niet de financiële, maar ook praktische, mentale en sociale ondersteuning die ze nodig hebben. Dit verhoogt de kans op ontwikkelingsachterstand bij kinderen uit deze gezinnen of het risico op vereenzaming aanzienlijk.



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Zet via buurtopbouwwerkers, jongerenwerkers en brugfiguren heel lokaal in op verbinding en betrouwbaarheid in de meest kwetsbare wijken en straten. Gezonde Buurt kan helpen met het correct informeren over mogelijkheden en rechtenuitputting. In een volgende fase kunnen we met de juiste partners via op maat gemaakte gezondheidseducatie (volgens het principe van proportioneel universalisme) inzetten op preventie en positieve gezondheid om zo de gezondheidskloof langzaamaan dicht te fietsen.



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

Psychologische hulpverlening is voor vele inwoners onbereikbaar. Het aanbod van geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in de regio is beperkt met soms eindeloos lijkende wachtlijsten tot gevolg. Deze noodzakelijke hulpverlening moet toegankelijker, betaalbaarder en bekender worden onder de bevolking. Maar er zijn ook manieren om preventief te werken en proberen te voorkomen dat een stap naar psychische hulpverlening niet nodig is.

Aanbeveling

Wie tijdig de juiste hulp krijgt binnen de GGZ, ontloopt vaak een escalatie van de problemen (de gekende 'multi-problem' situaties), grijpt minder snel naar medicatie en heeft simpelweg veel meer kans op een gelukkig en gezonder leven! Het voorkomen of ombuigen van die neerwaartse spiraal heeft niet alleen effect op het welzijn van het individu, maar heeft ook zijn weerslag op diens naaste omgeving, arbeidsgeschiktheid en sociale integratie.

Dankzij de werking van 'Het Kruispunt' sluiten hulpvragers met een psychische kwetsbaarheid al aan op de juiste wachtlijst, maar dan nog komen ze vaak in een trechter terecht. Daarnaast is Het Kruispunt bij heel veel inwoners nog niet gekend.

CM gelooft sterk in een verdere, laagdrempelige uitbouw van de GGZ. Wij zijn niet alleen een betrouwbare partner om hiervoor aan de nodige denktafels te zitten, maar hebben ook een uitgebreid aanbod om samen met de juiste partners de verschillende doelgroepen te bereiken. Dit doen we door bijv. door een sterke preventieve aanpak middels workshops, infosessies en andere initiatieven waar veerkracht, rust en het uit de taboesfeer halen van mentale kwetsbaarheden centraal staan.

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



Denny Drossaert
denny.drossaert@cm.be

www.gezondebuurt.be