

# Bouwstenen voor een Gezond Geel

# 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

Preventief inzetten op kinderarmoede.

Kinderen verdienen de beste start. Dat helpt hen later. We werken met de Huizen van 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

Naast Huizen van het Kind en Wiegwijs zal er in de nabije toekomst een OVERKOP huis gevestigd worden in Geel. Ook voor de tieners en jongeren willen wij ons steentje bijdragen. OVERKOP zorgt voor een laagdrempelige ontmoetingsplaats en streeft naar het verlagen van drempels naar het hulpverleningsaanbod voor jongeren. CM is partner van Wiegwijs en wil een sterke partner zijn voor Huizen van het kind en OVERKOP. Dit kunnen wij aanbieden doormiddel van info sessies en workshops. Dit voor zowel vrijwilligers/ beroepskrachten als de jongeren.

Preventief werken met deze doelgroep versterkt de volwassenen van later.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

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

Op deze manier bereiken we ook kwetsbare ouders. Versterken van het sociaal netwerk en laagdrempelig de gezondheidsvaardigheden aanbieden die hen verder ondersteunen waar nodig. Zo krijgen baby's/kinderen en jongeren de beste start en staan ze op een later stadium steviger in hun schoenen.

Het afstemmen van gezondheid bevorderende 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.

Als partner kunnen we mee op zoek gaan naar vrijwilligers en mee ondersteunen om initiatieven verder bekend te maken. Wij willen partner zijn in het verder uitbouwen van het aanbod in de regio. Doordat wij veel wetenschappelijk onderbouwde sessies in ons aanbod hebben en expertise in huis van onze medewerkers zijn wij gesterkt om onze schouders hier mee onder te plaatsen. Dit samen met lokale vrijwilligers kunnen wij inzetten op lokale noden.



## 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

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

### Aanbeveling

We zetten in op het mentaal welzijn van alleenwonenden en ouderen en dit d.m.v. het organiseren van ontmoetingsmomenten en infomomenten rond mentaal welzijn. We geven informatie rond beschikbare hulpverlening, het verenigingsleven, rechten en plichten enzoverder. Samen met onze Gezonde Buurt vrijwilligers zetten wij in op acties rond het versterken van mentale gezondheid op een zeer lokaal niveau. Denk bijvoorbeeld aan een laagdrempelige wandeling met als thema veerkracht. Deze ontmoetingsmomenten zorgen voor het versterken van de sociale cohesie en het verlagen van de kwetsbaarheid van de mentale gezondheid.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

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.

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.

Het belang van veiligheid voor het behoud van de mentale gezondheid is onmiskenbaar en de ingenieuze overlevingsstrategieën van mensen die in extreme armoede leven.

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



Robine Spaepen  
[robine.spaepen@cm.be](mailto:robine.spaepen@cm.be)

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