

# Bouwstenen voor een Gezond Menen

# 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 als ouder, grootouder, vrijwilliger, partner, mantelzorger, buur en buurtbewoner ...

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. We willen de komende zes jaar de krachten bundelen en werken aan gezonde inwoners in gezonde buurten.

Doe jij mee?

(\*) wij = CM Gezondheidsfonds en de geëngageerde vrijwilligers van de CM participatieraad die zich inzetten voor goede gezondheid en levenskwaliteit voor iedereen.



# 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. 68 % van deze mensen geeft als reden voor uitstel dat ze niet goed weten waar ze precies terecht kunnen. (Bruffaerts et al., 2023)

We willen alle volwassenen, kinderen en jongeren uit stad Menen versterken in hun mentale weerbaarheid. De komende 6 jaar zetten we ons in om het reeds uitgebreide (preventieve) groepsaanbod rond mentaal welzijn blijvend toegankelijker en bekender te maken.

## Stappenplan

Het inspireerde ons om, in samenwerking met lokale actoren (\*), het bestaande preventieve aanbod in de CM eerstelijnszone bekend te maken aan intermediairs. We organiseerden (23/05/2024) hiervoor een participatieforum rond dit thema, waar organisaties en doorverwijzers via voordracht heel wat info ontvingen zowel wetenschappelijk onderbouwde oorzaken en gevolgen, als een toelichting van het aanbod per lokale actor. Er was ook de kans om te netwerken.

Een volgende stap is, om samen met de betrokken partners, de reden te verkennen waarom de burgers niet intekenen op het bestaande aanbod. Met deze kennis kunnen we samen aangepast acties ondernemen in het aanbod en de bekendmaking.

We willen de krachten bundelen om dit preventieve aanbod rond mentaal welzijn zichtbaarder te maken binnen de regio Zuid-West-Vlaanderen, zowel voor de burger als voor de toeleider. Immers een heldere toegangspoort tot het preventieve groepsaanbod rond mentaal welzijn biedt de burger kansen om op het juiste moment met hun eigen mentaal welzijn aan de slag te gaan.

(\*) CM Participatieraad, Logo Leieland, PsyZuid, WINGG, CAW, Herstelacademie, CGG, W13, ELZ Kortrijk-Kuurne Harelbeke, ELZ Menen-Wervik-Wevelgem, ELZ Waregem, alle mutualiteiten ...



# Bouwsteen Mentale Gezondheid

Een droom is ook om als actoren samen te werken bij het aanbieden van preventief aanbod rond mentaal welzijn binnen de regio Zuid-West-Vlaanderen. Elkaar als organisatie te versterken, naar elkaar doorverwijzen, samen het aanbod uitdragen en samen aanbod organiseren.

Samen met de betrokken partners willen we handvaten bieden aan lokale organisatie om het aanbod om het (eigen) mentaal welzijn te verbeteren verder bekend te maken bij hun doelgroep.

We focussen bij dit project op de toegankelijkheid voor iedereen, inclusief de meest kwetsbare doelgroepen (minder taalvaardig, minder digitaal sterk ...) in onze regio.

Daarom wordt dit ganse traject uitgewerkt met inspraak van de burger via sociaal dialoog, input van de vrijwilligers uit de participatieraad en betrekken we organisaties en partners die actief zijn rond geïntegreerd breed onthaal en die burgers in meer kwetsbare situaties kunnen bevragen en ondersteunen.

## Aanbeveling

Zet in op de mentale weerbaarheid van de mens.

Geef handvaten van jongsaf aan en duid op het belang om over de nodige veerkracht te beschikken in het dagelijks leven.

Werk samen met andere actoren binnen dit thema, door te verwijzen en samen het aanbod bekend te maken.

Creëer en promoot in samenwerking 1 heldere toegangspoort tot het preventieve en curatieve (groeps-) aanbod rond mentaal welzijn.

Houd de vinger aan de pols en bevrage ervaringsdeskundigen en burgers naar de noden en speel hier op in.



## 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

Personen met zorgnood en hun mantelzorgers vinden de juiste weg naar het zorgaanbod afgestemd op hun noden.

Het zorgaanbod is voldoende laagdrempelig zodat iedereen de stap kan én durft te zetten naar dit aanbod.

De actieve zorgverleners binnen stad Menen hebben een vlotte samenwerking zodat de hulpverlening optimaal is afgestemd op de noden van de inwoners.

### Stappenplan

We verkennen met inspraak van burgers (\*) zo ruim mogelijk alle mogelijke zorgnoden van de maatschappij.

We verkennen in samenwerking met partners en organisaties de bestaande antwoorden en de mogelijke tekorten op deze zorgnoden.

We verkennen de kanalen waar burgers op vandaag de antwoorden kunnen vinden en willen die in samenwerking met partners en organisaties beter bekend maken.

We gaan na wat wij als organisatie hierin betekenen, mogelijks kunnen aanpassen om optimaal wegwijzer in zorg te zijn en hoe we klantgericht kunnen doorverwijzen indien een andere organisatie beter geplaatst is om te ondersteunen.

Door een infosessie of workshop te organiseren rond het thema zorg zetten we de burger in hun kracht en bieden we hen extra kennis en vaardigheden aan.

We ondersteunen bestaande initiatieven die de burger beter kunnen informeren over beschikbaar zorgaanbod oa over huisartsen en tandartsen.

(\*) Via sociaal dialoog en via de CM participatieraad



## Bouwsteen Zorg

We ondersteunen de actoren in het werkveld bij het onderzoeken hoe hulpverleners elkaar vlot kunnen vinden. Zodat de zorgvrager snel en correct kan geholpen worden. We staan open om waar nodig samenkomsten en overleg tussen eerstelijns hulpverleners mee te faciliteren. Dit in afstemming met de ELZ.

Samen met de vrijwilligersorganisaties en het lokale bestuur willen we kijken hoe we doelgroepen die geconfronteerd worden met een zware zorgnood en zorglast kunnen ondersteunen (zoals mantelzorgers, alleenstaanden, personen die behoren tot sandwichgeneratie, personen die hun eigen zorgplan willen uitstippelen). Dit omdat verschillende bronnen aantonen dat dit een blijvend en groeiend probleem is. Dit volgens de quote 'Wie zal er morgen voor mij zorgen?' die wordt vooropgesteld vanuit CM Gezondheidsfonds.

### Aanbeveling

Zet in op toegankelijk kwalitatieve (thuis)zorg voor de ouderen nu en in de toekomst.

Zorgen en verzorgd worden moet makkelijk zijn: er zijn voldoende zorgverstrekkers, men kan vlot de weg vinden, taalbarrières en digi-barières kunnen weggenomen worden.

Zorgen voor ouders, partner, kinderen moet haalbaar zijn: mentaal, financieel, ...

Werk samen met andere actoren binnen dit thema, door te verwijzen en samen het aanbod bekend te maken.

Creëer en promoot in samenwerking 1 heldere toegangspoort tot het zorgaanbod.

Wie initiatief neemt, moet aangemoedigd worden want de samenleving maken we samen. Vrijwilligers zijn overbevraagd.



# Bouwsteen CM als partner in Gezondheid en Preventie

Gezondheid en levenskwaliteit is een zorg voor alle betrokken spelers in het gezondheidslandschap. Door hun expertise in sociale beweging, als sociaal verzekeraar, als sociaal ondernemer en als gezondheidsbegeleider zijn de gezondheidsfondsen een belangrijke partner.

## Doelstelling

Als gezondheidsbegeleider willen we inzetten op gezondheidsbevordering en ziektepreventie bij de bevolking.

We richten ons vooral op het preventieve aanbod omdat we als CM Gezondheidsfonds hier sterk op inzetten.

Preventie en gezondheidspromotie is de start van een gezonde samenleving. Dit doen we door enerzijds te focussen op bewustwording en anderzijds zowel het individu als de maatschappij te stimuleren om actief stappen te zetten naar een gezonde levensstijl en leefomgeving.

## Stappenplan

Samen met andere actoren uit preventielandschap verkennen we wat er nodig is om de inwoner van stad Meneen bewust te maken van het belang van een gezonde levensstijl en leefomgeving. We willen hierbij de gezondheidswinst benadrukken.

We bekijken welk aanbod er al is rond preventie voor de totale bevolking binnen stad Meneen en brengen dit in kaart. We zetten samen met andere actoren in op het bekendmaken van het bestaande aanbod.

Als er hier noden en kansen worden gezien, sporen we de verschillende actoren aan om hier samen op in te zetten.

CM Gezondheidsfonds wil in samenwerking met andere actoren actief rond preventiebeleid inzetten op het bekendmaken van verschillende preventiemethodieken. Deze kunnen bij professionals in het werkveld een kader bieden om aan de slag te gaan rond preventie in hun dagelijkse setting. Het kan een handvat zijn om aan gezondheidseducatie te doen bij hun doelgroep.



## Bouwsteen CM als partner in Gezondheid en Preventie

Bij CM werkt de CM-gezondheidsconsulent volgens de methodiek van Positieve Gezondheid die een bredere kijk biedt op gezondheid. Deze toont aan dat gezondheid meer is dan niet ziek zijn alleen en beïnvloed wordt door verschillende dimensies. Ze wordt gebruikt als leidraad in zowel individuele gesprekken als groepsessies. CM-leden kunnen jaarlijks beroep doen op een individueel begeleidingsgesprek met de gezondheidsconsulent.

Daarnaast kan iedereen deelnemen aan sessies die worden aangeboden via de CM-agenda.

Als organisatie kan je zelf aan de slag gaan rond preventie in verschillende thema's en biedt CM gezonde buurt diverse formats en lesgevers aan.

Samen met de lokale vrijwilligers o.a. uit de participatieraad gaan we aan de slag om de achterliggende boodschap, de methodieken, het aanbod van de gezondheidsconsulent, CM-gezondheidsacademie en Gezonde buurt bekend te maken, zodat iedereen de kans krijgt tot een gezonder leven.

### Aanbeveling

In preventie en gezondheidspromotie ga je stapsgewijs tewerk. Informeren over het belang van preventie, sensibiliseren om deel te nemen aan georganiseerde acties, om zo te komen tot een maximale impact nl een gezonde samenleving en levenskwaliteit voor iedereen.

Er wordt door verschillende actoren: organisaties, vrijwilligersorganisaties en beleid ingezet op gezondheidsbevordering en ziektepreventie bij de bevolking.

Heb hierbij aandacht dat het door iedereen bewust of onbewust opgenomen wordt en niet louter door de gemotiveerde en geïnteresseerde burger.

Verken de noden en mogelijke vooroordelen van de doelgroep die je wil bereiken om hen te kunnen bereiken en zo ook hen te stimuleren tot het nemen van stappen naar een gezonde levensstijl en leefomgeving.

Werk samen met alle actoren, waarbij we ook denken aan firma's, winkels, scholen, ... om een zo groot mogelijk draagvlak te creëren en een ruim bereik te halen.



# 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 samen 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 van onschatbare waarde. 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. Als bestuur neemt je al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steun je 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. 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? De CM Netwerkcoördinator gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Katrien Voet  
[katrien.voet@cm.be](mailto:katrien.voet@cm.be)

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