



GEZOND LEVEN:

JE KUNT ER NIET VROEG GENOEG MEE BEGINNEN!

INHOUD

- 01** | Voorwoord: Gezond West-Brabant
 - 02** | Gezond leven: je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen!
 - 03** | 'Werk samen aan gezond gedrag!'
 - 07** | 'Zet voedingslessen in!'
 - 11** | 'Stel de norm: NIX18'
 - 15** | 'Maak jongeren weerbaar'
 - 19** | 'Maak de omgeving uitnodigend'
 - 23** | Colofon
-

VOORWOORD

GEZOND WEST-BRABANT

UW UITDAGING

Meer taken met minder budget. Ook uw gemeente heeft te maken met de gevolgen van de decentralisaties. Deze ontwikkelingen vragen om scherpe en weloverwogen keuzes in het beleid en de begroting van uw gemeente. Waar legt u daarin de accenten zodat zo veel mogelijk inwoners zo lang mogelijk en zo zelfstandig mogelijk kunnen blijven meedoen in de samenleving? Ook als er sprake is van een verstandelijke, lichamelijke of psychische beperking.

HET DOEL

Wie meedoet is namelijk gezonder en gelukkiger, en wie gezond en gelukkig is doet beter mee. Dat geldt voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. En dat geldt overal: in de leef-, werk- en leeromgeving.

PREVENTIE EN JEUGD

Dit magazine gaat over het voorkomen van problemen door gezond te leven. Gezond leven leren we al op jonge leeftijd. Daarom gaan de verhalen over onze kinderen en jongeren met de focus op gezond en veilig (leren) leven. Daar hebben ouders, kinderopvang, school, verenigingen, gemeente, wijk en buurt samen een rol in. Immers: "It takes a whole village to raise a child".



Annemieke van der Zijden,
directeur publieke gezondheid

GEZOND LEVEN:

JE KUNT ER NIET VROEG GENOEG MEE BEGINNEN!

Door gezond te leven ontstaat veel gezondheidswinst in West-Brabant. Het maakt dat mensen zich goed voelen, minder gebruik maken van zorg en mee blijven doen. Van alle ziektegevallen van kanker en hart- en vaatziekten is bijna een derde te voorkómen door gezonde voeding, voldoende bewegen en een gezond gewicht.

Gezond leven begint op jonge leeftijd. Hoe gezond groeit de jeugd in uw gemeente op? Daagt u kinderen uit om te bewegen? Is er in uw gemeente voldoende aandacht voor weerbare en gezonde jeugd? En hoe werkt u hieraan samen met jeugd, ouders, scholen en verenigingen? Deze uitgave van gezondwestbrabant.nl besteedt hier aandacht aan. Opdat kinderen in uw gemeente opgroeien tot zelfstandige en weerbare inwoners.





Hans van Oers,
hoogleraar Openbare Gezondheidszorg Universiteit Tilburg

'WERK SAMEN AAN GEZOND GEDRAG!'

Kinderen verleiden tot gezonder gedrag? Richt je als gemeente dan vooral op samenwerking in wijk of dorp, met jeugd en ouders, kinderopvang, scholen en verenigingen.

Naast roken, zijn overgewicht en weinig bewegen de belangrijkste oorzaken van sterfte en ziekte. Dat blijkt uit de RIVM-uitgave 'Een gezonder Nederland'. Hans van Oers is één van de auteurs van dit trendrapport. "Wil je als gemeente veel gezondheidswinst boeken, dan is het belangrijk om jeugd te verleiden tot gezond gedrag door met meerdere partijen samen te werken."

GEZONDE SCHOOL EN KINDEROPVANG

Een Gezonde School is rookvrij en alcoholvrij, de leerlingen worden uitgedaagd te bewegen en de schoolkantine heeft een gezond assortiment. Zo verbetert de school de leerprestaties en vermindert ze schooluitval. Het preventieprogramma behandelt alle belangrijke factoren voor de gezondheid van jeugd: voeding, bewegen, roken, alcoholgebruik en seksueel gedrag. Scholen (van basisschool tot MBO) die gezondheid van hun leerlingen hoog in het vaandel hebben staan, kunnen het vignet Gezonde School aanvragen. Ook het vignet Gezonde Kinderopvang komt eraan. Al ruim 2500 scholen kregen ondersteuning bij Gezonde School beleid. "Het is een bewezen effectieve methode, dus een uitstekende investering voor kinderopvang, scholen en gemeenten", aldus Hans van Oers.

SAMEN OPVOEDEN TOT WEERBARE JEUGD

Een totaal aanpak op weerbaarheid van de jeugd is belangrijk. Zo leren kinderen zowel thuis, als op de kinderopvang, op school en bij de vereniging weerstand te bieden tegen groepsdruk. Samen opvoeden tot een weerbare jeugd die gezonde en veilige keuzes maakt! Hans: "De gemeente kan acties stimuleren die zich richten op weerbare kinderen en jongeren, zodat zij het eten van gezonde voeding en bewegen leuk vinden en 'nee' zeggen tegen alcohol, drugs, roken en ongewenste seks." Voor succesvolle gedragsbeïnvloeding is individuele motivatie belangrijk, net als een gezonde omgeving in gezin, buurt en op school. Daarbij horen ook ondersteuning via communicatie en voorlichting, evenals regelgeving en handhaving.

PREVENTIE EN HANDHAVING NIX18

"Alcoholgebruik onder jongeren is nog steeds een serieus probleem", zegt Hans. "Weliswaar zijn jongeren minder gaan drinken, maar het aantal jongeren dat extreem veel drinkt is nog steeds even hoog. Ook drinkt de Nederlandse jeugd nog steeds vaak, in vergelijking met jongeren in andere landen." Op het gebied van alcoholbeleid heeft de gemeente veel invloed. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor preventie van overmatig alcoholgebruik en handhaving van NIX18, het alcoholverbod voor jongeren onder de 18 jaar. Denk aan de sluitingstijden van cafés, afspraken over beschikbaarheid van alcoholische dranken bij evenementen, en samenwerking met sportkantines, winkels en horeca.

VANGNET BIEDEN

Behalve de gezondheidsproblemen zoals overgewicht en overmatig alcoholgebruik, vragen kwetsbare groepen in de samenleving extra aandacht van gemeenten. "We moeten ons realiseren dat ongeveer tien procent van de bevolking niet goed kan lezen", zegt Hans. "Ook is 29% niet vaardig om gezonde keuzes te maken. Het gaat hierbij om gezinnen met een laag inkomen en weinig opleiding. Zowel de ouders als kinderen van deze gezinnen hebben een slechtere gezondheid dan hoogopgeleide mensen. Bij deze groep is de meeste verbetering mogelijk; hun gezonde levensverwachting is aanzienlijk lager: gemiddeld negentien jaar."

WAT EEN GEMEENTE KAN DOEN

Gemeenten spelen een grote rol bij het vangnet bieden aan sociaal kwetsbare personen, inclusief hun kinderen. Preventie wordt voor gemeenten extra belangrijk, nu de gemeenten per 1 januari 2015 verantwoordelijk zijn voor de zorg. Denk aan het op elkaar afstemmen of zelfs in elkaar voegen van de maatregelen rondom Wmo-, Jeugd- en Participatiewet, en de versterking van preventie: het voorkomen dat mensen zorg nodig hebben. "Helemaal mooi is het als gemeentelijke afdelingen de handen ineen slaan, samen met bijvoorbeeld scholen en sportverenigingen. Werk samen aan gezond gedrag!"



Hans van Oers, hoogleraar Openbare
Gezondheidszorg Universiteit Tilburg

.....
*"NIET ALLE OUDERS HEBBEN
KENNIS EN VAARDIGHEDEN
OM GEZONDE EN VEILIGE
KEUZES TE MAKEN.
**GEMEENTEN BIEDEN
EEN VANGNET."***
.....



Monitor jeugd

De GGD volgt nauwlettend de gezondheidssituatie van de West-Brabantse jeugd. Dit gebeurt via gezondheidsenquêtes én via de resultaten van de individuele gezondheidsonderzoeken van de Jeugdgezondheidszorg. Deze kennis wordt omgezet in gezondheidsprofielen voor gemeente, dorp of wijk, waar u, als gemeente, uw beleid op kunt baseren. Als u op onderstaande infographics klikt, vindt u de resultaten van de gezondheidsmonitor 0-11 jarigen in West-Brabant: 11% van de kinderen is te dik, 31% eet niet dagelijks groente en 20% van de ouders mist een veilige speelplek. De resultaten voor uw eigen gemeente kunt u vragen aan uw contactpersoon bij de GGD.



INFOGRAPHIC

MONITOR JEUGD



VIDEO

JEUGDVERPLEEGKUNDIGE GEEFT EEN ZETJE



BELEID

HET BEGINT AL BIJ -9 MAANDEN

De Wet publieke gezondheid regelt dat gemeenten zorgdragen voor “het geven van prenatale voorlichting aan aanstaande ouders” (artikel 2.2h). De wet wijdt een aparte paragraaf aan de jeugd (artikel 5). De wet schrijft over “het op systematische wijze volgen en signaleren van ontwikkelingen in de gezondheidstoestand van jeugdigen en van gezondheidsbevorderende en -bedreigende factoren”, “het geven van voorlichting, advies, instructie en begeleiding” en “het formuleren van maatregelen ter beïnvloeding van gezondheidsbedreigingen”.

In de praktijk dus:

- gezondheid in beeld,
- gezond gedrag beïnvloeden en
- een gezonde omgeving creëren

De nieuwe Jeugdwet verbindt deze preventieve verantwoordelijkheid met de andere jeugdtaken van de gemeente.



BLOG

DE GEWOONSTE ZAAK VAN DE WERELD

<http://eenbredeblikopgezondheid.wordpress.com/2014/05/06/de-gewoonste-zaak-van-de-wereld/>



BEST PRACTICE

DORPSONTWIKKELING: MEET AND MATCH VOOR GEZONDHEID!

‘Meet and Match’ in Terheijden is een activiteit waarbij het hele dorp wordt betrokken om de gezondheid van haar bewoners te bevorderen. Zo werden er ervaringen uitgewisseld over een opa- en omamiddag, waarbij gezonde voeding en bewegen centraal staan en is er bekeken of dit ook op andere scholen kan worden ingevoerd. Een ander initiatief van ‘Meet and Match’ richt zich op het onderhouden van een schooltuin. ‘Meet and Match’ wordt geïnitieerd en gefaciliteerd door de gemeente Drimmelen.



INFOGRAPHIC

GEZONDE LEVENSVERWACHTING



Pierre Wind, Kok des Vaderlands, en Jolanda van de Velde, gezondheidsbevorderaar GGD West-Brabant

'ZET VOEDINGSLESSEN IN!'

Pierre Wind is hartstochtelijk pleitbezorger van smaaklessen op de basisscholen. "Ik krijg elk gezond kind normaal aan het eten", stelt Pierre als binnenkomer. Zijn advies: haal het kind de keuken in en laat het meekoken. "Ik heb nog nooit een kind meegemaakt dat zijn zelfgemaakte eten afkraakt."

Pierre Wind en Jolanda van de Velde maken zich zorgen over het grote aantal kinderen met overgewicht. Om dit probleem terug te dringen is het "alle hens aan dek". "Als we op deze manier doorgaan, gaat het mis met diabetes en hart- en vaatziekten", zegt Jolanda. "We zien nu in West-Brabant 11% kinderen met overgewicht, en het aantal kinderen met diabetes neemt toe."

VOEDSEL KNUFFELLEN

Maak het vooral leuk in de keuken, aan tafel én in de klas, adviseert Pierre. Bij de smaaklessen gaan kinderen op ontdekkingstocht naar gezonde voeding. Ze doen bijvoorbeeld proefjes met jodium om uit te vinden waar de meeste vitamine C in zit: in vruchtensap uit een pak, vers vruchtensap of een sinaasappel. Pierre prijst tijdens zijn lessen tomaten, courgettes en andere gezonde voeding de hemel in. Voedsel knuffelen, noemt hij dat. "Dan ga je het ook geloven. Want wat je lekker vindt, zit meer in je hoofd dan in je mond."

PATROON DOORBREKEN

"Bij de GGD horen we vaak dat overgewicht in de familie zit", zegt Jolanda. "In werkelijkheid is er slechts bij een klein deel sprake van erfelijke aanleg."



*Pierre Wind,
Kok des Vaderlands*

.....
"IK HEB NOG NOOIT EEN
KIND MEEGEMAAKT
**DAT ZIJN ZELFGEMAAKTE
ETEN AFKRAAKT.**"
.....

Wel is het zo dat kinderen de eetgewoontes overnemen van ouders. Dat zit wel in de familie." Bij kinderen vanaf ongeveer 14 jaar is het moeilijk om ingesleten voedingspatronen nog te veranderen. Daarom is het van groot belang kinderen van jongs af aan te leren wat lekker en gezond eten is. Het liefst al in de baarmoeder: daar ontwikkelt een baby zijn eerste smaakgevoel.

ouders betrekken

Meer kennis over gezonde voeding is heel belangrijk om de cirkel te doorbreken. "Want ook ouders weten vaak niet hoeveel verborgen suikers er bijvoorbeeld in etenswaren zitten", vertelt Jolanda. Pierre vult aan: "Een kilocalorie zegt mensen niet zoveel, maar druk de voedingswaarde uit in suikerklontjes en iedereen ziet het meteen voor zich."

Daarom is het belangrijk dat scholen ouders bij de smaaklessen betrekken. Allochtone ouders laten zich veel minder vaak op school zien dan ouders van Nederlandse afkomst. "Maar gaat het om eten, dan doen de moeders die niet in Nederland geboren zijn juist als eerste mee", weet Pierre. Ouders willen graag dat er meer aandacht komt voor het leren van gezond gedrag op school en willen daaraan bijdragen.

Lange adem

Jolanda stelde tien richtlijnen op over gezonde voeding. Pierre is er erg blij mee. "Er zijn zoveel verschillende meningen over wat goed en gezond is. Deze lijst is top. Als je telkens dezelfde boodschap hoort, groeit er vertrouwen en bereiken we gezond gedrag." Wel vraagt aandacht voor gezonde voeding een lange adem, vinden Pierre en Jolanda. Een preventieprogramma draaien voor een paar jaar en dan weer iets anders doen, heeft geen zin. "Structureel en continu, daar draait het om!"

▶ VIDEO

PIERRE WIND EN JOLANDA VAN DE VELDE



INFOGRAPHIC

VOEDING EN BEWEGEN



BEST PRACTICE

WOUDRICHEMSE SCHOOLJEUGD KOOKT VOOR OUDERS!

Zo'n 800 kinderen van zes basisscholen in de gemeente Woudrichem ontdekken met Expeditie Lekker Fit! van alles over voeding en bewegen. En niet alleen op school. De leerlingen van de groepen 7 en 8 gaan samen met een diëtist de supermarkt in om te leren wat er op een etiket staat en bereiden vervolgens een gezonde maaltijd voor hun ouders. In deze film een impressie van de Gezonde Quiz van zes basisscholen uit de gemeente Woudrichem. Expeditie Lekker Fit! is ontstaan uit het nationale programma Lekker Fit! van de Hartstichting.

Renze Bergsma, wethouder volksgezondheid:

***“HET IS (...)GEWELDIG DAT ZOVEEL VERSCHILLENDE PARTIJEN
- SCHOLEN, GGD, HAK GROENTE INSTITUUT EN DE GEMEENTE
- ZICH SAMEN INZETTEN OM KINDEREN TE LEREN OM GEZOND
BEZIG TE ZIJN MET VOEDING EN BEWEGEN.”***



BELEID

VERSCHILLENDE WEGEN LEIDEN NAAR GEZOND GEWICHT!

De landelijke nota gezondheidsbeleid "Gezondheid Dichtbij" noemt overgewicht één van de grootste gezondheidsbedreigingen en legt de nadruk bij een gezonde jeugd (= toekomst). Volgens de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2014 is overgewicht de op-één-na grootste veroorzaker van ziekte last in Nederland. Verschillende initiatieven werken aan een gezondere leefstijl:

- Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Deze wijkgerichte aanpak van overgewicht onder 0-19 jarigen rust op vijf pijlers:
 - politiek-bestuurlijk draagvlak
 - publiek-private samenwerking
 - sociale marketing
 - wetenschappelijke evaluatie
 - verbinding preventie-zorg

JOGG gemeenten in West-Brabant zijn Breda en Roosendaal. Bergen op Zoom is van plan met JOGG te starten.

- Gezonde School: gericht op versterking van gezondheidsbevordering in het onderwijs. Scholen in de gemeente Bergen op Zoom en Etten-Leur hebben het vignet Gezonde Schoolplein aangevraagd.
- Gezond In De Stad (GIDS). Een wijkgerichte aanpak ter verkleining van gezondheidsachterstanden. GIDS gemeenten in onze regio zijn Bergen op Zoom, Breda, Roosendaal en Rucphen.
- Alles is gezondheid: de gezamenlijke aanpak van het Nationaal Programma Preventie. Kies het beste uit deze aanpakken en verbind dit met uw eigen "couleur locale".



BEST PRACTICE

GEZONDE LUNCH IN OOSTERHEIDE, OOSTERHOUT

Ouders willen het beste voor hun kinderen, maar niet iedereen is in staat om hen dat te bieden. De Ontdekking in Oosterhout werkt samen met het sociale wijkteam en andere partijen aan onder meer een kookcafé en het enthousiasmeren van ouders om gezonder te koken. Ook wordt er een gezonde lunch aangeboden aan schoolgaande kinderen, hun ouders, vrijwilligers en wijkbewoners. Samen goed eten op school draagt niet alleen bij aan een betere gezondheid, maar ook aan de smaakontwikkeling van kinderen, het oefenen in tafelmanieren, een rustige sfeer in de klas, betere schoolprestaties en meer saamhorigheid. Ze maken gebruik van de producten uit de schooltuin en de buurtmoestuin aangevuld met inkopen uit de supermarkt. Omdat niet alle ouders de kosten kunnen opbrengen, gaan ze hier creatief mee om. Helpt een ouder bijvoorbeeld mee als vrijwilliger, dan kan zijn of haar kind mee lunchen. Voor de kinderen zijn de lunches een ontdekkingstocht naar nieuwe smaken. Ze wijzen elkaar enthousiast aan welke gerechten ze absoluut moeten proeven omdat ze zo lekker zijn. Zo leren zowel ouders als kinderen stapsgewijs een goede maaltijd waarderen.

Nicole Hanegraaf, directeur van De Ontdekking:

“HET GAAT EROM DE KRACHT VAN KINDEREN EN DE WIJK TE BENUTTEN OM SAMEN GEVARIEERD TE LEREN ETEN.”



BEST PRACTICE

MOESTUINPROJECT HOOGERHEIDE

Het moestuinproject in Hoogerheide - een samenwerking van de GGD West-Brabant, Intratuin en Toffe Tuintjes - is opgezet om kinderen al jong kennis te laten maken met verschillende groenten. De kinderen hebben zelf hun moestuin ingezaaid. Zo leren ze dat groenten tijd nodig hebben om te groeien. Ze herkennen groenten en door er mee bezig te zijn, gaan ze ook proeven. Door het proeven leren de kinderen meer smaken kennen. Kinderen die op jonge leeftijd gewend zijn aan nieuwe smaken, lusten over het algemeen meer als ze ouder zijn.

Lars van der Beek, wethouder volksgezondheid:

“IK HOOP DAT DE KINDEREN THUIS OOK AAN HET KWEKEN SLAAN. HET LEREN OMGAAN MET EN HET ETEN VAN GROENTEN IS BELANGRIJK VOOR HUN ONTWIKKELING”.



Ivanka van der Veeken, projectleider Think before you drink

'STEL DE NORM: NIX18'

Gemeenten spelen een belangrijke rol als het gaat om drankgebruik bij jongeren. Zet als gemeente in op goede samenwerking met ouders, horecagelegenheden, sportverenigingen en supermarkten. Mark van Oosterhout, voorzitter van stuurgroep Think before you drink vertelt in het filmpje waarom.

"Jij bent lekker saai!" Dat krijgen jongeren te horen als ze niet meedoen met de rest en voor cola gaan in plaats van bier. Deze jongeren verdienen een steun in de rug, vindt Ivanka van der Veeken. Zij is projectleider van 'Think before you drink', het alcoholmatigingsprogramma van de achttien gemeenten in West-Brabant gecoördineerd door de GGD. "De wet verbiedt jongeren tot achttien jaar te drinken. Daarnaast willen we dat jongeren beter weten wat alcohol met je doet. Zo kunnen ze zelf een besluit nemen, want ook zonder alcohol kun je een leuk feestje hebben. Het gaat 'Think before you drink' om het vergroten van de weerbaarheid van jongeren."

NIX18

De boodschap van de achttien West-Brabantse gemeenten over alcohol is helder: geen alcohol tot je 18e en daarna met mate. Dat is niet alleen een gezondere keuze op de langere termijn – voor de meeste jongeren veel te ver weg – maar ook op de korte termijn. Ivanka: "Jongeren zijn meer ontvankelijk voor directe, merkbare gevolgen. Denk aan verkeerde vrienden, verkeerde keuzes maken en een grotere kans op verkeersongevallen door alcoholgebruik. Of de invloed op hun schoolprestaties: jongeren die overmatig alcohol gebruiken kunnen een schoolniveau zakken door de hersenschade. Met overmatig doelen we op meer dan vijf glazen in twee uur. Dat komt helaas regelmatig voor bij zestienjarigen en ouder." Het hanteren van één duidelijke regel, namelijk NIX18 door ouders, gemeente en andere partners, leidt tot een latere startleeftijd én minder alcohol drinken. "Laten we samen de norm stellen!"



Paul van Mossevelde,

Kinderarts Amphia ziekenhuis Breda

“EXTREEM ALCOHOLGEBRUIK OP JONGE LEEFTIJD KAN LEIDEN TOT EEN VROEGE VORM VAN DEMENTIE.”

GEZONDHEIDSWINST IN DE GEMEENTE

“Gemeenten zijn aan zet om hun preventie- en handhavingsplan uit te voeren”, zegt Ivanka. “Daar hebben de inwoners en gemeente alle belang bij. Minder agressie in uitgaansgebieden, minder verkeersdoden en minder vandalisme.” Gezonde jongeren leveren bovendien betere schoolprestaties, waardoor ze beter opgeleid op de arbeidsmarkt komen. Alle reden dus om te investeren in preventie van alcoholschade.

CULTUUROMSLAG

Samenwerking, ook als het gaat om preventie, heeft de voorkeur. “Boetes uitdelen is al gauw betuttelend”, zegt Ivanka. “Werken aan een cultuuromslag is effectiever. Is het bijvoorbeeld eigenlijk wel oké dat sportkantines vanaf 12 uur ‘s middags bier schenken terwijl de jeugdelftallen nog op het veld staan? Zoals het 30 jaar geduurd heeft voordat de schadelijke gevolgen van roken erkend werden, duurt het nog een poos voordat we hier allemaal hetzelfde over denken.” Natuurlijk hoeven gemeenten niet te wachten tot er 30 jaar voorbij zijn. “Zoek samen met relevante partijen naar een goede uitvoering van het preventie- en handhavingsplan,” adviseert Ivanka. Zo kunnen sportverenigingen en horecazaken beloven dat ze hun eigen bezoekers op alcoholgebruik controleren. Ook stoppen met schenken bij iemand die al te veel heeft gedronken, heeft effect. De gemeente vertrouwt op deze afspraken en hoeft zo zelf minder controles uit te voeren.



MARK VAN OOSTERHOUT



INFOGRAPHIC

ALCOHOL



BEST PRACTICE

SUCCESSVOLLE SAMENWERKING GEMEENTE EN KPJ

De gemeente Drimmelen stelde samen met de Katholieke Plattelands Jongeren (KPJ) het convenant 'Verantwoord en sociaal uitgaan op het platteland van de gemeente Drimmelen' op. Met het convenant wil de KPJ bereiken dat de festiviteiten waar alcohol wordt gedronken, ook toegankelijk blijven voor de jeugdige leden van 16 en 17 jaar. De gemeente ziet in het convenant een manier om er voor te zorgen dat de KPJ activiteiten kan blijven organiseren en zich daarbij houdt aan de regels van de wet.

Meer info?

Bekijk dan de website van de gemeente Drimmelen.



BELEID

GEMEENTEN HEBBEN BELANGRIJKSTE ROL, MAAR KUNNEN HET NIET ALLEEN

Met de Drank- en Horecawet 2014 hebben gemeenten een grote verantwoordelijkheid. Zij zijn vergunningverlener, toezichthouder én handhaver, gaan oneerlijke mededinging tegen én hebben de rol van gezondheidsbeschermer.

Artikel 43a legt letterlijk de verbinding met de Wet publieke gezondheid. Gemeenten schrijven, gekoppeld aan het lokale gezondheidsplan, elke vier jaar een lokaal preventie- en handavingsplan alcohol. Wat zijn de doelen? Hoe worden de leeftijdsgrenzen geborgd? Hoe wordt schadelijk alcoholgebruik tegengegaan?

Samenwerking met onder meer ouders, jongeren, horeca, evenementenorganisatoren, sportclubs, onderwijs, politie en jongerenwerk is daarbij een voorwaarde! In een recente kamerbrief is het belang van aandacht voor het weerbaar maken van jongeren tegen groepsdruk nog eens benadrukt.

 VIDEO

ALCOHOL: EEN CULTUUROMSLAG (BRANDPUNT)

 BLOG

MAAR DAT DE DEN WIJ TOCH VROEGER OOK?

<http://eenbredeblikopgezondheid.wordpress.com/2013/11/21/maar-dat-deden-wij-vroeger-toch-ook/>



*Marij Bartels-Peeters, sociaal-verpleegkundige infectieziektebestrijding
GGD West-Brabant en Marianne Onnink, jeugdverpleegkundige GGD West-Brabant*

'MAAK JONGEREN WEERBAAR'

Informatie over seksualiteit, veilig vrijen en relaties is hard nodig. Vooral voor jongeren die er thuis nauwelijks over kunnen praten. Bij Marij Bartels-Peeters en Marianne Onnink kunnen deze jongeren met hun vragen terecht, onder meer via de Sense-jongerensprekuren. "Weerbaarheid betekent veiligheid en 'nee' zeggen tegen ongewenste seks!"

Het merendeel van de jongeren gedraagt zich vrij, heeft ervaring met seks en ziet geregeld porno. Kortom: ze lijken veel te weten over seks. Maar als Marianne Onnink in een klas vraagt wie er met zijn ouders wel eens over seks praat, is ze blij als er één vinger de lucht in gaat. De feitelijke kennis valt vaak tegen, is haar ervaring. Bovendien geeft de kennis die jongeren via internet opdoen, vaak verkeerde beelden over seksualiteit, veilig vrijen en relaties. "Soms denken jongeren dat de pil ook beschermt tegen een seksueel overdraagbare aandoening (soa). Daarom gebruiken ze dan geen condoom, terwijl dat wel noodzakelijk is om een soa te voorkomen". Een recente peiling van Sense laat zien dat een derde van de jongeren te maken krijgt met verzoeken om naaktfoto's of naaktfilmpjes van zichzelf op te sturen. "Dit kan volledig uit de hand lopen en veel onrust geven in de gemeente". "Maak jongeren weerbaar als het gaat om hun seksuele gezondheid en veiligheid. Dan is er veel gezondheidswinst te behalen." De voorlichtingsactiviteiten zijn hard nodig. De GGD werkt hierbij samen met onder andere CJG'en, wijkteams, jongerenwerk en scholen. "Samen voor weerbare jeugd", zegt Marianne. "We willen graag dat jongeren seks als veilig en gewenst ervaren en hun grenzen bewaken. Bij veel jongeren is dat gelukkig ook het geval. Zo niet, dan is het belangrijk dat ze de weg naar de professional snel en eenvoudig weten te vinden."

NOODZAAK PREVENTIE

In West-Brabant waren er in 2013 bij jongeren bijna 1000 positieve testen op chlamydia. Een chlamydia-infectie geeft vaak geen of weinig klachten. Maar een onbehandelde infectie kan ernstige gevolgen hebben, zoals verminderde vruchtbaarheid en ontstekingen aan diverse organen. "De gezondheidsschade is enorm", zegt Marij. "Daarom geeft de GGD voorlichting over de risico'en nodigt actief jongeren uit voor een test."

OUTREACHENDE AANPAK

Naast wekelijkse spreekuren, zijn Marianne en Marij regelmatig te vinden op scholen en dancefestivals. "De bedoeling is dat jongeren ons Sense-spreekuur weten te vinden als ze vragen of problemen hebben", vertelt Marij. "Ook geven we voorlichting aan jongeren met een verstandelijke beperking of gedragsproblemen. Net als ieder ander, moeten ook zij voorlichting krijgen."

WAT KAN DE GEMEENTE DOEN?

Het is voor gemeenten belangrijk het thema Seksuele Gezondheid en relaties op te nemen in volksgezondheids- en jeugdbeleid. Niet alleen op het voortgezet onderwijs, maar ook bij jongerenwerk kan een gemeente samenwerken met Sense om jongeren weerbaar te maken voor hun gezondheid en veiligheid. "Het komt nog teveel voor dat jongeren geen of verkeerde kennis hebben over soa's en soortgelijke onderwerpen. Ook komen we nog veel jongeren tegen die niet in staat zijn hun grenzen aan te geven", zeggen Marianne en Marij.



**Marij Bartels-Peeters en
Marianne Onnink**

.....
*"HET IS BELANGRIJK DAT
JONGEREN **HUN EIGEN
GRENZEN EN WENSEN**
KENNEN EN DAAR OP TIJD
DUIDELIJK OVER ZIJN NAAR
DE ANDER."*
.....



SEKSUALITEIT EN RELATIES



BEST PRACTICE

GROTE ZUS-PROJECT BREDA

Het is kleurrijk en gezellig druk bij Grote Zus in Breda en het wordt nog rumoeriger als ik, Ine Dijkmans (gezondheids-bevorderaar GGD West-Brabant) binnen kom met mijn rode koffertje. "Daar is ze!" en snel schuift een Zus een stoel voor mij aan, dichtbij de Kleine Zussen. Daar vlak achter zitten de Superzussen en ook nog wat Grote Zussen. Zeker 25 (allochtone) meiden uit de wijk wachten giechelend om met elkaar en met mij over puberteit te praten, een veilig onderwerp voor ze. Na wat vragen over puistjes en sneller groter (lees: langer) willen worden, praten we over ongesteld zijn en borsten krijgen. De Kleine Zussen komen los en ze zijn niet meer te stoppen. Ze horen in het dagelijkse leven zoveel flarden van verhalen, zien van alles voorbij komen op internet, ervaren veranderingen aan hun eigen lijf en hebben boze buien of lachkicks. Ik geef ze een compliment dat ze het zo gezellig hebben met elkaar, waarop zij antwoorden dat "het fijn is om er zo gewoon over te kunnen praten". Als ik mijn koffertje inpak, staan er ineens twee Superzussen naast me. Ook zij hebben nog wat vragen. Het kan: "gewoon" praten over seksualiteit en relaties.



BEST PRACTICE

SENSE@SCHOOL

Sense@School biedt interactieve voorlichtingsactiviteiten gericht op laagopgeleide jongeren in het voorgezet onderwijs. Het Sense-team bestaat uit HBO-V studenten die een speciale training volgen om deze jongeren in spelvorm te leren over weerbaarheid en het bespreekbaar maken van seksuele wensen en grenzen. Ook komen onderwerpen als anticonceptie, veilig vrijen en soa aan bod. De voorlichtingsactiviteiten vinden in groepsverband plaats, bijvoorbeeld tijdens een pauze, lesuur of themaweek. Vóór jongeren dóór jongeren dus. En altijd onder begeleiding van een GGD-medewerker.



BELEID

VERBINDEN BIEDT KANSEN

Beleidsmatig liggen er zeker kansen om jongeren gezond met seksualiteit en relaties om te laten gaan. Met ingang van 1 december 2012 is seksualiteit en seksuele diversiteit expliciet opgenomen in de kerndoelen voor het basisonderwijs, het voortgezet onderwijs en het speciaal onderwijs. Een verbinding met de door het Rijk gefinancierde Sense-activiteiten versterkt beide aanpakken. Zeker wanneer ook nog een relatie gelegd wordt met:

- het streven uit de landelijke nota gezondheidsbeleid “Gezondheid dichtbij” om “jongeren weerbaar te maken zodat ze leren omgaan met verleidingen uit het dagelijkse leven”. Het RIVM zette de verschillende interventies over weerbaarheid en gezond gedrag door jongeren bij elkaar.
- het wetsvoorstel ‘sociale veiligheid’. De kracht van de gemeente zit vooral in het verbinden van deze beleidsontwikkelingen.

De kracht van de gemeente zit vooral in het verbinden van deze beleidsontwikkelingen.



BLOG

DAN SLIK JE DE PIL GEWOON EENMALIG DOOR

<http://eenbredeblikopgezondheid.wordpress.com/2014/08/12/dan-slik-je-de-pil-gewoon-eenmalig-door/>



Miriam Kierkels, senior ontwerper Openbare Ruimte bij de gemeente Oosterhout

'MAAK DE OMGEVING UITNODIGEND'

Hoe verleid je kinderen om naar buiten te gaan en te bewegen? In de gemeente Oosterhout zijn dat speelplekken waar kinderen door bladeren kunnen banjeren of met wilgentenen bouwen. Of een watervalletje, waar jong én oud graag hun blote voeten in laten bungelen.

De inrichting van de omgeving kan kinderen stimuleren gezond te leven. "Helaas is gezondheid en beweging vaak niet het uitgangspunt bij een ruimtelijk ontwerp", vertelt Miriam Kierkels. "Om die belangen toch in het ontwerp te krijgen, zijn slimme koppelingen van belang. Bij de aanpak van het Lukwelpark in Oosterhout draaide het allereerst om waterberging voor overtollig regenwater uit de naastgelegen wijk Slotjes. Maar er kwamen ook andere elementen in het park om het gebied aantrekkelijk te maken voor beweging en ontspanning. Zo kwamen er grote zitelementen, waar veel mensen tegelijk bij elkaar kunnen zitten. Leerkrachten nemen daardoor hun klas mee om buiten les te geven. Ook klauterende kinderen en skaters weten de zit-elementen op eigen manieren te benutten."

BOUWEN MET WILGENTENEN

Vaak hebben kinderen eenvoudige behoeften, is de ervaring van Miriam. "Eén bosje hebben we niet opgeknapt, want we dachten: laat de kinderen er zo maar in spelen. Door de bladeren banjeren is heel wat avontuurlijker dan een wipkip. Bij een ander parkje hebben we met kinderen tipi's gebouwd met wilgentenen. Daarna hebben we bewust de takken laten liggen, zodat kinderen daar ook zelf mee kunnen spelen." De belangrijkste uitdaging is om na te denken hoe je mensen hun huis uit krijgt, vervolgt ze. "Als ontwerper wil ik fijne plekken ontwerpen waar mensen graag zijn, een ruimte die prettig voelt en die uitnodigt om actief te zijn. Gezondheid dient een vast uitgangspunt te zijn bij de start van het project. Dan is er veel mogelijk op dit gebied. Doe je dat niet, dan is er later vaak geen budget voor."



Meer recreatie stimuleren, dat kan trouwens ook zonder allerlei toeters en bellen. “Ons gemeentelijk beleid is dat we niet teveel bankjes plaatsen, want er moet ook een afvalbak bij”, vertelt Miriam. “Dat levert beheers-kosten op, die ieder jaar terugkomen. Maar vaak heeft een plek weinig nodig om bruikbaar te zijn voor recreatie. Op een boomstam kun je ook zitten.”

HANGBRUG VOOR KRACHTTRAINING

“Kijk hoe je elementen meerdere functies kunt geven”, adviseert Miriam aan gemeenten. Zo hangt in één van de parken een avontuurlijke hangbrug, waar sporters de buitenkant benutten voor krachttraining. “In het Lukwelpark hadden we zand over. Dat gebruikten we om een grote heuvel te creëren. Met dit reliëf werd het park niet alleen veel aantrekkelijker, maar kwamen er ook nieuwe gebruiksfuncties. Een besneeuwde helling is een geweldige plek om te sleeën.” Het mooie is dat het Lukwel-park nu niet alleen mensen trekt die hun hond uitlaten, maar ook leraren die het park gebruiken voor de gymles of mensen die een ommetje maken. “Dat het gras op de heuvel niet wil groeien door het vele gebruik, zien we als een groot compliment.”



BELEID

EEN DUWTJE IN DE GEZONDE RICHTING

Nudging is een strategie om het gedrag van mensen te beïnvloeden, een duwtje in de gezonde en veilige richting. Gemeenten en partners kunnen daarvan gebruik maken. In veel gemeenten in West-Brabant worden bijvoorbeeld al elektronische borden toegepast om de veiligheid te bevorderen. Zij geven een smiley als u binnen de maximum snelheid blijft. Neurowetenschapper Mirre Stallen vertelt wat nudging is. In bijgevoegde infographic staan voorbeelden die u als gemeente samen met uw partners kunt toepassen. Een voorbeeld: mensen gebruiken opmerkelijk vaker de trap als voetstapjes op de grond hen richting de trap in plaats van de lift leiden.



INFOGRAPHIC

MAKKELIJKE KEUZE



BELEID

GEZOND ONTWERP

Door ruimtelijke ordening te verbinden met de wereld van gezondheid en veiligheid is gezondheidswinst te behalen. Door een juiste inrichting van de fysieke leefomgeving, kunt u mensen uitnodigen tot gezond gedrag en zó gezondheid beschermen en bevorderen. Dat kan al heel praktisch op een moment dat u als gemeente een schouw in een dorp of wijk organiseert. En ook door bij nieuwbouwplannen in een vroeg stadium gezondheidsdeskundigheid te betrekken. In deze link vindt u allerlei voorbeelden uit Nederlandse gemeenten. De GGD Academy kan u ondersteunen. Hier kunt u een training volgen waarin wordt uitgelegd hoe u in de ruimtelijke ordening rekening houdt met gezondheid. Zo simpel als kan, zo uitgebreid als nodig.



BEST PRACTICE

OPENBAAR BEWEGESCHOOLPLEIN MET WATERTAPPUNT IN BREDA

In de Bredase wijk Heuvel is een openbaar beweegschoolplein met een watertappunt geopend. Dit om overgewicht bij kinderen terug te dringen en gezond gedrag te bevorderen. De gemeente Breda, JOGG-partners, Brabant Water en Ferrero maakten dit mogelijk. In deze film ziet u hoe de kinderen ervan genieten.



BEST PRACTICE

GEZONDE INRICHTING VAN GAGELDONK-WEST IN BERGEN OP ZOOM

De gemeente Bergen op Zoom wil de leefomgeving in de wijk Gageldonk-West gezonder maken. Het wijkontwerp had als doel gezond gedrag, zoals wandelen en sporten, van wijkbewoners te bevorderen. Veilige fietsroutes en wandelpaden en aantrekkelijke speelplekken voor kinderen kregen aandacht. De aanwezigheid van publieke ruimte voor ontmoeting en recreatie is goed voor het sociaal welbevinden van omwonenden. De gemeente nodigde FORUM uit om samen met het lokale welzijnswerk en de woningcorporatie een wijkatelier op te zetten. Daarin hebben moeders plannen gemaakt voor verbeteren van de veiligheid en gezondheid in de wijk en het inrichten van de openbare ruimte.

COLOFON

DEZE UITGAVE

Gezondwestbrabant.nl is een initiatief van GGD West-Brabant en GHOR Midden- en West-Brabant. Wij danken graag alle geïnterviewden en betrokkenen bij de totstandkoming van deze uitgave.

BRONVERMELDING:

GGD West-Brabant. Gezondheidsmonitor 2011.
GGD West-Brabant. Gezondheidsmonitor 2013.
NCJ. Jeugd in Beeld, gegevens over de Jeugdgezondheidszorg, oktober 2013.
NJI. Comazuipen. Juni 2014.
NJI. Middelennisbruik en verslaving. Januari 2014.
Poos MJJC. Sterfte naar doodsoorzaak: Waaraan overlijden mensen in Nederland? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM. Juni 2013.
RIVM. Volksgezondheid Toekomst Verkenning. Juni 2014.
SHL-groep. SOA-cijfers 2013.
STAP. Kinderen onder de 16 vaak betrokken bij alcoholdelicten. Maart 2012.
STAP. Nalevingsonderzoek regio West-Brabant. Oktober 2013.
Thaler and Sunstein. Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press. 2008.
Trimbos Instituut. Nationale Drug Monitor 2012.
UU en Trimbos Instituut. Middelengebruik en voortijdig schoolverlaten. November 2009.
Van Kranen et al. Wat is de relatie tussen voeding en gezondheid? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM. Maart 2013.
Visscher et al. Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM. Juni 2014.
Beeldmateriaal door GGD West-Brabant, Teun Poppelaars, KRO Brandpunt en Shutterstock.

VRAGEN?

Neem contact op met uw beleidsadviseur



GERRIE VAN DEN BROEK

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Etten-Leur, Oosterhout, Steenbergen en Woensdrecht
T: 06-135 086 93
E: g.broek@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @LGB_Gerrie



BIANCA VAN IERSEL

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Breda en Rucphen
T: 06-423 368 95
E: b.iersel@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @BIersel
Werkdagen: maandag tot 15.00 uur, dinsdag en donderdag



PETRA VAN MECHELEN

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid

Gemeenten: Halderberge en Roosendaal

T: 06-135 189 14

E: p.mechelen@ggdwestbrabant.nl / **TWITTER** @Petra_v_M

Werkdagen: maandag, dinsdag, donderdag, woensdag- en vrijdagochtend



WILLEKE MICHEL

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid

Gemeenten: Bergen op Zoom, Geertruidenberg en Moerdijk

T: 06-423 368 58

E: w.michel@ggdwestbrabant.nl / **TWITTER** @willekemichel

Werkdagen: maandag tot 15.00, dinsdag, donderdag
woensdag in de oneven weken



DANIËLLE STEENBERGEN

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid

Gemeenten: Aalburg, Werkendam, Woudrichem en Zundert

T: 06-107 766 30

E: d.steenbergen@ggdwestbrabant.nl / **TWITTER** @SteenbergenD

Werkdagen: maandag, woensdag tot 13.00 uur en donderdag



IVANKA VAN DER VEEKEN

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid

Gemeenten: Alphen-Chaam, Baarle-Nassau en Drimmelen

T: 06-423 368 37

E: i.veeken@ggdwestbrabant.nl / **TWITTER** @Ivankadvveeken

Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdagochtend en donderdag