

## **EERSTE OPBRENGST SPEERPUNTEN PREVENTIE AKKOORD DONGEN**

### **Thema gezonde leefstijl, overgewicht en mentale gezondheid**

#### **1. Kind naar een gezonder gewicht (voorheen ketenaanpak)**

Er zijn nu veel losse stukjes in het aanbod naar de inwoners, veel partijen doen iets op het thema. Er is meer samenwerking en afstemming nodig, bijvoorbeeld via een centrale zorgverlener (kan ook een ervaringsdeskundige zijn). Invoeren van de landelijke aanpak Kind naar Gezonder Gewicht is een optie, hierbij wordt gekeken naar de oorzaak van overgewicht waardoor de aanpak meer succesvol is.

#### **2. Netwerk versterken**

Veel partijen hebben een signalerende rol op het gebied van gezonde leefstijl/mentaal welzijn. De bestaande sociale kaart zou je moeten verdiepen. Zorg dat je mekaar kent en weet wie wat doet, je kunt ook werken aan een gezamenlijke activiteitenkalender. Op themaniveau kun je netwerkdagen organiseren. Op korte termijn kan bijvoorbeeld overleg worden opgezet tussen het maatschappelijk werk, MEE en het consultatiebureau t.a.v. samenwerking op het thema overgewicht.

#### **3. Interacties tussen doelgroepen bewerkstelligen**

Stimuleren van samenwerkingsvormen waarbij jong & oud met elkaar samenwerken binnen activiteiten. Zoals bijvoorbeeld in een beweegtuin bij de Volckaert (MIJZO), of samen gezond koken, met producten uit eigen tuin (Eagle Shelter). Betrek daarbij bijvoorbeeld de basisscholen en de horeca (koks). Ook kun je samenwerken met de voedselbank hierin. Scholen kunnen bijvoorbeeld een voedselbos adopteren (in het kader van stimuleren van gezonde voeding op basisscholen), meedoen in de aanleg of je betreft ouderen bij het verbouwen i.h.k.v. gezond bewegen.

#### **4. Bereiken van doelgroepen die nog buiten beeld zijn**

Aandacht voor de middengroep (volwassenen) : Bied ouderondersteuning op leefstijl en gezondheidsvaardigheden (bijv. via webinars).

Aandacht voor anderstaligen, arbeidsmigranten en vluchtelingen: Binnen vluchtelingenwerk is er behoefte aan een soort natraject. Het idee is geopperd om vluchtelingen op te leiden en zo de eigen doelgroep te ondersteunen. Dit is al een landelijk project. Mogelijke actie op korte termijn: de voorlichter eigen taal en cultuur van de GGD betrekken.

#### **5. Sport als verlengde schoolactiviteit**

Sporten na School – sportactiviteiten op school als verlengde schooldag. Dit haalt drempel weg voor gezinnen die vanwege cultuur of financiële zorgen niet bij een sportclub terecht komen. Ook krijgen kinderen met overgewicht geen apart traject aangeboden, maar is het aanbod voor iedereen, waardoor er geen label op ze geplakt wordt. Zeker voor wijk West-2 is dit een must om enerzijds overgewicht aan te pakken, maar ook voor het mentaal welbevinden van de jonge jeugd. Aan deze sportactiviteiten kunnen ook jongerenwerkers en bewegcoaches gekoppeld worden.

#### **6. Gezonde school – overblijfsbeleid**

De schoolomgeving is van belangrijke invloed om kinderen bewust te maken van gezonde voeding. Het overblijfsbeleid op scholen wordt gezamenlijk opgepakt zodat Dongen-breed iedere school stappen zet naar een gezonder overblijfsbeleid.

#### **7. Sociaal Vitaal – beweegactiviteiten senioren**

Om de veerkracht en sociale verbinding van kwetsbare senioren te bevorderen worden lichamelijke activiteiten geboden. Het traint de mentale weerbaarheid, bevordert de fysieke fitheid en er wordt gezondheidsvoorlichting gegeven.

## **Thema alcohol, roken, drugs**

### **1. Lespakketten voor scholen**

Vroeg starten met preventie is wenselijk. Extra aandacht voor het aanbieden van een bestaand lespakket voor scholen (PO en VO) 'Helder op school'. Halt geeft voorlichtingen over groepsdruk aan groepen 7/8 van alle basisscholen in Dongen. Op het Cambreur College worden ook lessen aangeboden. Er zijn verschillende partijen die hierin iets betekenen, hierin kan de samenwerking verstevigd worden zodat de aandacht structureel ingebed kan worden.

### **2. Trainingen omgaan met groepsdruk voor ouders**

Ouders spelen een belangrijke rol, maar eerder aangeboden ouderavonden in samenwerking tussen Halt en GGD vonden weinig aftrek. Scholen lijken bang voor te lage opkomst. Online bijeenkomsten/webinars hebben een veel groter bereik en bieden kansen, ook na coronatijd. Groepsdruk tussen ouders onderling op het gebied van middelengebruik zou een centraal thema kunnen/moeten zijn. Deze avonden kunnen via scholen, maar ook via sportverenigingen aangeboden worden.

### **3. Sportief Manifest – aansluiten op sportakkoord**

Verbinding met het sportakkoord is wenselijk op bijv. de thema's: rookvrije sportclub, IVA-training voor barvrijwilligers, ouderavonden en voorlichtingen aan jeugdteams. Sportclubs worden gezien als belangrijke faciliterende partner. Zowel in negatieve zin als verschafter van middelen, als in positieve zin als platform voor voorlichting en preventie. De ontwikkeling van het manifest is een activiteit uit het sportakkoord, via het preventieakkoord kan de uitwerking/invulling op de thema's plaats vinden door bijvoorbeeld het aanbieden van IVA trainingen aan sportverenigingen.

### **4. Vangnet jongeren / gevolgen corona**

Er is een doelgroep (o.a. jongeren) die meer rookt en hallucinerende middelen gebruikt uit verveling of mentaal onbehagen in coronatijd. Dit is een zorgelijke doelgroep. Hier komen mentaal welzijn en middelengebruik als thema's bij elkaar. Mogelijkheden voor aanpak van het gebruik zitten hem hier in het aanpakken van de oorzaken. O.a. R-Newt, SWOD en Eagle Shelter kunnen mogelijk iets betekenen in het tegengaan van eenzaamheid en verveling bij jongeren (inloop jongeren centrum, activiteiten, gezamenlijke activiteiten jongeren en senioren en/of jongeren inzetten om senioren te helpen met kaartjes, boodschappen etc.). De Kindertelefoon heeft deze week [www.allesoke.nl](http://www.allesoke.nl) gelanceerd om kinderen en jongeren te ondersteunen in coronatijd. Dit zou breed onder de aandacht gebracht mogen/moeten worden.

### **5. Training signalering voor vrijwilligers en verwante zorgverleners**

Veel partijen hebben een signalerende rol hebben op gebied van gezonde leefstijl/mentaal welzijn. Fysiotherapeuten, wijkbeheerders, vrijwilligers van SWOD en Halt zijn bijvoorbeeld belangrijke signalerende partijen. Huisartsen, GGD en IMW/SMW zijn belangrijke partners als het gaat om meedenken bij signalen en/of bemoeizorg (mensen desgewenst actief benaderen met hulpaanbod). Door het ontwikkelen en aanbieden van een training 'signalering' voor vrijwilligersorganisaties in Dongen kunnen we met expertise van bijvoorbeeld Halt, het jongerenwerk, Novadic Kentron een training ontwikkelen voor vrijwilligers in Dongen die hierin opgeleid worden.

## 6. Voorlichting middelengebruik bij senioren

Deze doelgroep is moeilijk te motiveren – en al helemaal niet te dwingen – tot gedragsverandering. Er is wel een verschil te maken in senioren van 55 – 70 en de groep daarboven. Wel is winst te halen in het daadwerkelijk met onderzoeksresultaten en voorbeelden tonen van de voordelen van een gezonde leefstijl (bijv. alcohol i.c.m. valpreventie en/of medicijngebruik, gezondheidswinst door het zetten van voldoende stappen op een dag en informatie over apps en devices die daarvoor gebruikt kunnen worden enz.) Novadickentron en GGD kunnen hierin een rol spelen. KBO heeft een enorm bereik en kan een rol spelen in werving. Folders, flyers, filmpjes enz. kunnen als ondersteunende middelen worden ingezet voor de groep 55 – 65 jaar, maar de oudere senioren willen fysieke bijeenkomsten. Mogelijk aanbod voor deze doelgroep:

- Fysieke bijeenkomsten / informatie over gevolgen middelengebruik (week van de eenzaamheid)
- Online filmpjes over gevolgen middelengebruik / bespreekbaar maken van middelengebruik