



Heemstede

Lokaal  
preventieakkoord  
2022-2024

Samen gewoon gezond!



# Van Nationaal naar Lokaal Preventieakkoord

**Meer dan 70 organisaties hebben zich in 2018 gecommitteerd aan het Nationaal Preventieakkoord. Het doel is met zoveel mogelijk partijen te werken aan het terugdringen van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik. Voor Heemstede biedt een lokaal preventieakkoord de kans gezondheidsbeleid te vertalen naar concrete acties en afspraken die breed worden gedragen. Brede steun is nodig om gezondheidswinst te bereiken op de thema's van het preventieakkoord. Voor nu, maar ook voor de langere termijn. Want als het gaat om leefstijl en gedragsverandering is een lange adem nodig.**

**Met het lokaal preventieakkoord gaan we met elkaar op weg naar een gezonde generatie. Rode draad in dit akkoord is dat we samen inzetten op het stimuleren van gezond gedrag en normalisering. Dus inzetten op gewoon gezond leven. Dit betekent dat jongeren niet roken, onder de 18 geen alcohol en drugs gebruiken, een gezond gewicht hebben en zich goed voelen over zichzelf.**

## Gezondheidsgedrag

Verskillende risicofactoren kunnen de gezondheid van inwoners beïnvloeden. Grofweg zijn deze onder te delen in persoonsfactoren, leefstijl en omgevingsfactoren. In een fysieke omgeving die ons verleidt tot ongezonde gewoontes, wordt van het individu een bewuste keuze voor een gezonde leefstijl verwacht. In een omgeving die je uitnodigt om te bewegen, je veilig te voelen, gezond te eten en drinken is het vanzelfsprekender om gezonde keuzes te maken. Naast de fysieke omgeving speelt de sociale omgeving een rol in gezondheidsverschillen. De sociale omgeving waarin mensen geboren worden, opgroeien, wonen en werken is bepalend of iemand goed in zijn vel zit.

Over het algemeen geldt dat mensen met een lage sociaal economische status (SES) een slechtere gezondheid hebben. Een voorbeeld is dat mensen met een lage SES vaker roken en meer chronische stress ervaren als gevolg van sociale of financiële problemen. Chronische stress vergroot onder andere de kans op diabetes en depressie en heeft een ongunstig effect op een gezonde leefstijl.

Daarnaast heeft een groot deel van de groep met een lage SES beperkte gezondheidsvaardigheden. Dit betekent dat zij moeite hebben met het kunnen begrijpen en toepassen van gezondheidsinformatie. Onder andere mensen die laaggeletterd zijn hebben hier moeite mee en hebben gemiddeld een slechtere gezondheid, minder goede ervaringen met de zorg en maken meer kosten. Het is daarom van belang om vanuit verschillende beleids-terreinen en disciplines naar gezondheidsgedrag te kijken.

Door dit akkoord willen wij Heemstedenaren in staat stellen voor een gezonde leefstijl te kunnen kiezen. Hierbij volgen we het gedachtegoed van positieve gezondheid <sup>(1)</sup> waarbij we uitgaan van de veerkracht van een individu en wat hem of haar gelukkig maakt.

## Interne verbindingen

De thema's van het Nationaal Preventieakkoord zijn verwant aan andere beleidsterreinen. Zo zijn overgewicht en roken onderdeel van het Lokaal Sportakkoord <sup>(2)</sup> dat in 2020 is gesloten en is in het Beleidsplan sociaal domein <sup>(3)</sup> uit 2019 ook een paragraaf over gezondheidspreventie opgenomen.

Daarnaast heeft gemeente Heemstede samen met GGD Kennemerland en regiogemeenten de ambities en doelstellingen van het gezondheidsbeleid voor de komende acht jaar beschreven en vastgelegd in een regionale nota

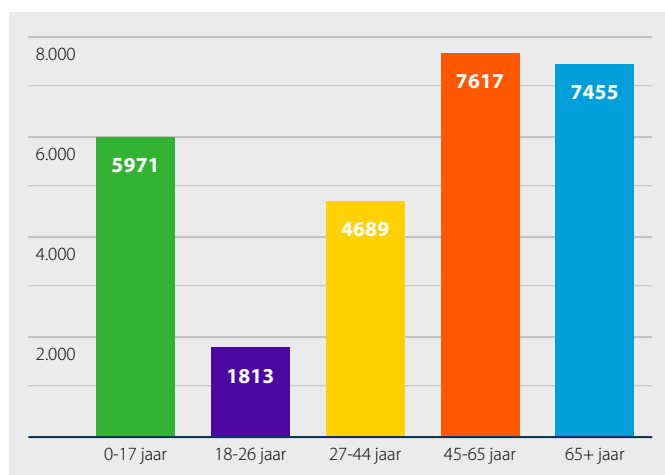


Samen gezond in Kennemerland <sup>(4)</sup>. Er is gekozen voor een gezamenlijke regionale nota zodat een gemeenschappelijke focus en dezelfde ambities kunnen worden nagestreefd.

Het lokaal preventieakkoord sluit aan bij de uitgangspunten uit deze plannen en akkoorden en beoogt daarnaast een slag te maken in de uitvoering. Vooral als het gaat om beleidsplannen is de ervaring dat de uitvoering stopt, omdat hier een gezamenlijke inspanning voor nodig is. Met dit akkoord worden de uitgangspunten én de uitvoering aan elkaar verbonden.

### Op weg naar een gezonde generatie

In dit lokaal preventieakkoord vertalen we nationaal gemaakte afspraken naar lokale context. We richten ons daarbij op de thema's roken, alcohol- en drugsgebruik en overgewicht. Daarnaast richten we ons op de mentale gezondheid van de jeugd. De primaire focus ligt op de leeftijdsgroep van 0 tot 18 jaar. Zoals weergegeven in tabel 1 betreft dit bijna 6.000 van de in totaal 27.545 inwoners in gemeente Heemstede. We zorgen er ook voor dat de afspraken uit dit akkoord een bijdrage leveren aan gezondheidswinst voor de overige inwoners. Idee is namelijk dat door de inzet op jeugd ook volwassenen bereikt worden. Er komt specifieke aandacht voor kinderen die opgroeien in gezinnen met een lage SES. Daarnaast wordt ook ingezet op de omgeving van de jeugd, zoals het gezin, de buurt, de school en de sportclub. We willen op alle ambities een doorlopende leerlijn creëren zodat we op een effectieve manier een gezonde generatie kunnen bereiken.



tabel 1 aantal inwoners per leeftijdsgroep op 1 januari 2021 <sup>(6)</sup>

### Procesbeschrijving

Wij willen dat Heemstedse kinderen en jongeren zich kunnen ontwikkelen tot zelfstandige, gezonde en gelukkige volwassenen. Een proactieve inzet van inwoners en professionals is belangrijk om ons doel te bereiken. Het is daarom belangrijk dat zij zich gehoord voelen. Om dit te bereiken is een aantal stappen gezet.

- 1 Startgesprekken** - via een inventarisatie is bij verschillende maatschappelijke organisaties gevraagd of zij hun ervaring rondom gezondheid in Heemstede willen delen. Deze gesprekken waren nodig om de inhoud en de focus van het akkoord vorm te geven.
- 2 Begeleidingsgroep** - aan organisaties die hebben deelgenomen aan de startgesprekken is gevraagd of zij mee willen denken in het proces om van het akkoord tot uitvoering te komen. Voorafgaand aan het volgende punt is deze groep twee keer bij elkaar gekomen.
- 3 Startbijeenkomst** - tijdens de startbijeenkomst werd het akkoord gepresenteerd aan alle partners die een startgesprek hebben gehad. Samen werd verder gebrainstormd over de uitvoering van het akkoord. Deze bijeenkomst zorgde voor een eerste aanzet tot nieuwe samenwerkingen.

## Bevindingen en afspraken

Voorgaande stappen hebben geresulteerd tot gezamenlijke ambities en acties per thema. Deze zijn weergegeven in de kaders. Daarnaast hebben organisaties aangegeven of ze betrokken willen blijven bij de gestelde ambities en acties. Een aantal acties is gericht op scholen en sportverenigingen, waardoor het van belang is om hen in het vervolg ook te betrekken bij het lokaal preventieakkoord.

### ■ NIX18 is de afspraak

**Roken** - Door kinderen te laten opgroeien in een rookvrije omgeving worden ze minder snel verleid om zelf te gaan roken. In Heemstede rookt 95% van de ouders niet in de aanwezigheid van zijn of haar kind. Daarnaast rookte in 2019 5% van de tweede en vierdeklassers minstens één keer per week<sup>(5)</sup>.

Uit de startgesprekken blijkt dat steeds meer openbare ruimtes rookvrij worden. Het handhaven van deze rookvrije plekken wordt nog als een uitdaging ervaren. Het is belangrijk hier extra aandacht aan te geven en goede afspraken over te maken.

**Alcohol** - In Heemstede drinkt 10% van de ouders geen alcohol in het bijzijn van het kind (0-11 jaar). Daarnaast geeft 29% van de tweede en vierdeklassers aan recentelijk te hebben gedronken<sup>(5)</sup>.

Tijdens de startgesprekken gaven verschillende professionals aan dat het drinken van alcohol verweven zit in de Heemstedse cultuur en als 'normaal' wordt gezien. Inzetten op het veranderen van deze sociale norm kan resulteren in positieve gezondheidsaspecten.

**Drugs** - Van de tweede en vierdeklassers in gemeente Heemstede geeft 7% aan recent hasj of wiet gebruikt te hebben en 5% geeft aan ooit lachgas gebruikt te hebben<sup>(5)</sup>.

Uit de startgesprekken blijkt dat professionals regelmatig jongeren tegenkomen die wiet of hasj gebruiken. Daarnaast wordt gesignaleerd dat er ook steeds vaker XTC in omloop is.

## Ambitie

We voorkomen dat kinderen onder de 18 jaar beginnen met roken, het drinken van alcohol en het gebruiken van drugs.

### Waar zetten we op in?

- we voorkomen dat in het zicht van de jeugd gerookt of gedronken wordt
- ouders geven het goede voorbeeld en zijn zich bewust van de effecten van hun rookgedrag en alcoholgebruik waar kinderen bij zijn
- Voorlichting voor ouders begint bij -9 maanden van het kind
- we zetten preventief in op educatie en signalering van rookgedrag, alcohol- en drugsgebruik bij jongeren
- we maken beleid met betrekking tot middelengebruik bij evenementen en activiteiten

### Betrokken partners

- SportSupport
- Brijder Jeugd
- Kikid
- Jeugdgezondheidszorg (0-4 jr)
- PerMens
- WIJ Heemstede
- L&F Advies en Voorlichting
- GGD Kennemerland
- Team Sportservice
- Kinderopvang

### Acties (programma's en interventies)

- We organiseren ouderbijeenkomsten waarbij de focus ligt op: gesprek aangaan met het kind, bewustwording, voorbeeldfunctie
- We organiseren een fysieke IVA training voor barpersoneel in sportkantines
- Organisaties hebben een duidelijk alcoholbeleid en schenken geen alcohol aan volwassenen als de jeugd aanwezig is of bij jeugd events
- Inzetten van het project 'Helder op school' als onderdeel van de Gezonde School aanpak
- Inzetten van ervaringsdeskundigen in het VO
- In gesprek gaan over middelengebruik met de jeugd tijdens activiteiten
- Aansluiten bij de landelijke NIX18 campagne
- Bewustwording creëren bij professionals door onderzoeksresultaten over middelengebruik te delen
- Creëren van rookvrije buitenruimtes
- Inzichtelijk maken van de verwijsmogelijkheden en het aanbod van professionals

## ■ De gezonde keuze is de makkelijke keuze

In Heemstede is 87% van de 4 t/m 11-jarigen lid van een sportvereniging. Van de tweede en vierdeklassers is 85% lid van een sportvereniging. De groente- en fruitconsumptie neemt af naarmate kinderen ouder worden. Onder de tweedeklassers (2018-2019) blijken er meer leerlingen te zijn met ondergewicht (13%) dan met overgewicht (5%). Hetzelfde geldt voor de jongere leeftijd (groep 2 en 7) waarvan in schooljaar 2018-2019 14% ondergewicht had en 5% overgewicht<sup>(5)</sup>. Uit de startgesprekken is gebleken dat verschillende organisaties aandacht hebben voor een gezond voedings- en beweegbeleid. Het beleid hiervoor kan vaak nog eenduidiger, dat is een aandachtspunt.

### Ambitie

De jeugd groeit op in een gezonde omgeving en heeft een gezond gewicht.

### Waar zetten we op in?

- we stimuleren gezond eten en drinken en leggen dit beleidsmatig vast
- we stimuleren sporten en bewegen en leggen dit beleidsmatig vast
- voorlichting over gezonde keuzes begint bij -9 maanden
- we maken beleid waarin de gezonde keuze vanzelfsprekend is
- we vergroten de kennis van de jeugd over een gezonde keuze
- we signaleren ongezond gewicht en maken dit bespreekbaar
- de fysieke- en sociale leefomgeving stimuleren om een gezonde keuze te maken



### Betrokken partners

- Humankind
- Casca Kinderopvang
- Kinderopvang Op Stoom
- Les Petits Kinderopvang
- HCZK
- PerMens
- Jeugdgezondheidszorg (0-4 jr)
- HBC tennis
- CJG
- WIJ Heemstede
- Kinderfysiotherapie Poelmann-Fenenga
- Studio Roos
- SportSupport
- Team Sportservice
- GGD Kennemerland
- Sportfondsen
- Kom In Mijn Tuin

### Acties (programma's en interventies)

- Verbeteren en inzichtelijk maken van de signaleringsstructuur bij professionals
- Overzicht creëren van het aanbod van de verschillende professionals
- Afstemming beleidsafspraken voeding en beweging tussen kinderopvang en basisonderwijs
- Inzetten games of apps voor het maken van gezonde keuzes
- Stimuleren van een gezonde kantine bij sportverenigingen en het inzetten van de kantinescan
- Structurele inzet op erkende beweeg- en voedingseducatie in het onderwijs, door middel van kookworkshops en beweeglessen
- Monitoren van gezond gewicht en fitheid van kinderen
- Inzetten op gezonde tussendoortjes op kinderopvang, scholen, sportclubs en buurtactiviteiten door bijvoorbeeld fruit en groente beschikbaar te stellen
- Zichtbaar maken van de calorie inname of verbranding bij kinderen door bijvoorbeeld suiker posters
- Een gezonde en uitdagende openbare ruimte creëren dat mensen aanzet tot bewegen door middel van bijvoorbeeld fitnessstoelent en beweegroutes

## ■ Druk op het dagelijks leven

In Heemstede is bekend dat 52% van de tweede en vierdeklassers stress ervaart en 48% prestatiedruk. Dit komt voornamelijk onder meisjes voor. Verder is opvallend dat 16% van de tweede en vierdeklassers in 2019 suïcidale gedachten had<sup>(5)</sup>. Uit de startgesprekken blijkt dat de lat door ouders, school en het kind zelf erg hoog wordt gelegd. Daarnaast heeft de jeugd ook letterlijk een druk leven. Er heerst een cultuur waar dit in stand wordt gehouden, hierdoor staat het mentaal welbevinden onder druk.

### Ambitie

De jeugd in gemeente Heemstede ervaart minder stress en prestatiedruk in hun leven, doordat mentale gezondheidsvaardigheden worden gestimuleerd en de fysieke en sociale leefomgeving mentale gezondheid bevorderen.

### Waar zetten we op in?

- De weerbaarheid en veerkracht van jongeren vergroten
- De ervaren druk onder de jeugd helpen verlagen
- Selectieve preventie wordt toegepast op hoogrisicogroepen
- Ouders zijn zich bewust van de effecten van stress en prestatiedruk bij jongeren
- Voorlichting voor ouders begint bij -9 maanden van het kind

### Betrokken partners

- CJG
- PerMens
- Prezens
- Onderwijs
- OOK Pedagogisch
- Humankind
- Kikid
- Jeugdgezondheidszorg (0-4 jr)
- Les Petits Kinderopvang
- Casca Kinderopvang
- SportSupport
- L&F Advies en Voorlichting
- Brijder Jeugd
- GGD Kennemerland

### Acties (programma's en interventies)

- Organiseren van een praatgroep voor jongeren over mentale gezondheid
- Inzetten op stressreductie jeugd met kwetsbare ouders
- Verzorgen van trainingen zoals 'omgaan met stress en prestatiedruk voor kinderen' en 'Rots & Water'
- Organiseren van bijeenkomsten voor ouders met de focus op hun voorbeeldfunctie en de invloed van stress en prestatiedruk op de jeugd
- Integreeren van mindfulness lessen
- Aandacht hebben voor slaapritme en telefoongebruik bij jongeren
- Het thema welbevinden van de Gezonde School aanpak verankeren binnen PO en VO
- Creëren van een sociaal en veilig klimaat
- Monitoren en signaleren van stress en prestatiedruk bij kinderen en jongeren
- Inzicht krijgen in de verwijsmogelijkheden en het aanbod van professionals
- Aansluiten bij de landelijke campagne 'Hey, het is oké'
- Aandacht hebben voor mentale gezondheid bij zwangere-, of net bevallen vrouwen door middel van Mamakits en het project Kansrijke Start



### Partnerbijeenkoms en vervolgafspraken

In september 2021 zijn de partners die zich bij het lokaal preventieakkoord aansluiten bij elkaar gekomen om vervolgacties te bepalen. Partijen konden aangeven aan welke ambities zij in de toekomst willen meewerken. Per ambitie hebben zich 10 - 15 partijen gemeld. Komende jaren komen zij in verschillende werkgroepjes periodiek bij elkaar om de acties te bespreken en vervolgstappen af te stemmen. Omdat er overlap is van partners met het Lokaal Sportakkoord zullen we aansluiting zoeken bij de structuur die hiervoor is opgezet.

### Uitvoeringsbudget

Maatschappelijke organisaties kunnen aanspraak maken op het uitvoeringsbudget door een aanvraag in te dienen. De voorwaarden daarvoor zijn:

- Aanvragen sluiten aan op ten minste één van de ambities uit het lokaal preventieakkoord.
- Aanvragen zijn onderdeel van een doorlopende leerlijn.
- Er is onderlinge samenwerking tussen minstens twee partijen die een aanvraag indienen.
- De activiteit(en) in de aanvraag sluiten aan bij een erkende interventie<sup>(7)</sup>.
- De activiteit(en) in de aanvraag hebben een structureel en duurzaam karakter (m.u.v. pilots). Voor pilots is het van belang dat hier wel over nagedacht wordt.
- In de aanvraag is ten minste opgenomen: een kort plan van aanpak met doelstelling, werkwijze, begroting en beoogd resultaat. De wijze van borging (monitoren behaalde doelen en resultaten) van het plan moet specifiek worden benoemd.
- De wijze van indiening en behandeling van een aanvraag wordt nog bekendgemaakt.

### Bronnen

1. Positieve gezondheid - Institute for Positive Health (iPH)
2. Sportakkoord-gemeente-Heemstede-2020-1.pdf (sportsupport.nl)
3. def\_Beleidsplan\_Sociaal\_Domein\_2020-2023.pdf (heemstede.nl)
4. Regionale nota "Samen gezond in Kennemerland" | GGD Kennemerland
5. Gezondheidsatlas - GGD Kennemerland (gezondheidsatlas Kennemerland.nl)
6. StatLine - Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)
7. Erkende interventies | Loketgezondleven.nl



De volgende partijen hebben actief hun bijdrage geleverd aan het lokaal preventieakkoord en staan achter de ambities. Partijen zijn op ieder moment welkom om mee te denken en concrete acties uit te voeren in de toekomst.



Praktijk voor kinderfysiotherapie  
Poelmann - Fenenga

