

POSITIEVE GEZONDHEID

STERK VAN BINNEN, VERBONDEN MET BUITEN



INHOUD

1	Positieve gezondheid: bouwsteen voor een sociaal en veerkrachtig Tilburg	3
2	Wat is positieve gezondheid?	5
3	Naar een integrale aanpak	6
4	Vijf opgaven	7
	4.a Weerbaar en mentaal gezond	7
	4.b Erbij horen en ertoe doen	9
	4.c Goed voorbeeld doet volgen	11
	4.d Ruimte krijgt betekenis door het gebruik	14
	4.e Kansrijke start	17
5	Vervolg	20

‘We constateren dat het met de gezondheid van de Tilburger slechter is gesteld dan in andere steden. Voor ons reden om met een integrale kijk op gezondheid dit onderwerp aan te pakken.’ (Bestuursakkoord). Integraal, dat betekent dat we over grenzen heen kijken. Samen met andere domeinen, partners en de stad. Het betekent ook dat we naar de héle mens kijken, die veel meer is dan alleen zijn fysieke gesteldheid. Positieve gezondheid staat voor een betekenisvol leven, veerkrachtig en met eigen regie. Met deze aanpak zetten we daar vol op in.

1 POSITIEVE GEZONDHEID: BOUWSTEEN VOOR EEN SOCIAAL EN VEERKRACHTIG TILBURG

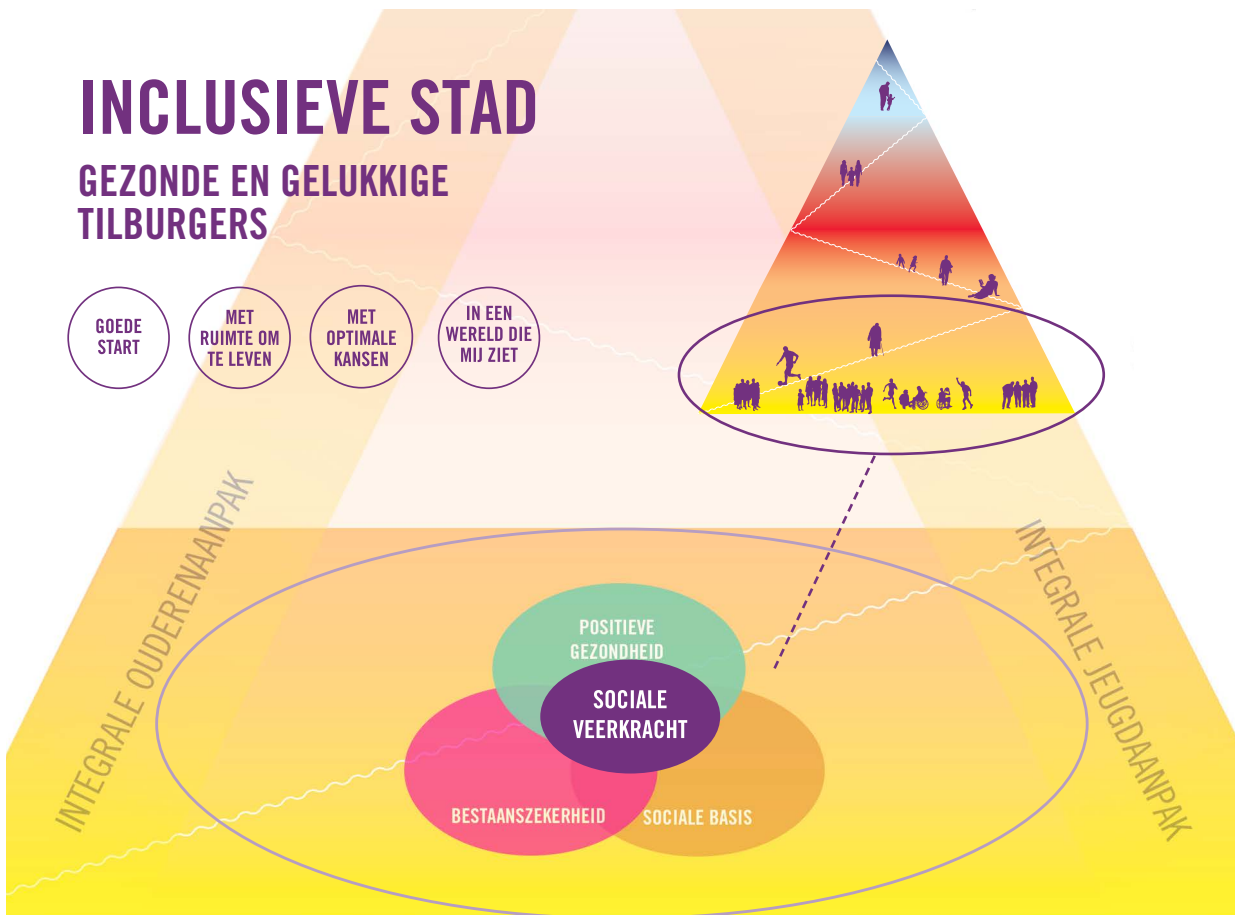
Tilburg wil een inclusieve stad zijn, met gezonde en gelukkige inwoners. Een stad waarin iedereen mee kan doen en erbij hoort. Dat is waar we als gemeente naar streven, maar tegelijkertijd weten we dat het leven niet maakbaar is; gezond en gelukkig zijn is niet altijd een keuze. Ook de zo verlangde ‘eigen kracht’ is voor velen te hoog gegrepen. In de huidige samenleving is het geen vanzelfsprekendheid (meer) om voor elkaar te zorgen en iedereen te betrekken. Om gezond en gelukkig te leven is een stevige basis van essentieel belang. Daarom zet de gemeente in op het versterken van de sociale basis, gezondheid en bestaanszekerheid van de Tilburgers. Daarnaast blijft individuele ondersteuning vanuit de overheid nodig, voor de een meer dan voor de ander.

Als gemeente kunnen we dus de sociale veerkracht van onze inwoners ondersteunen. Hoe precies? Daar zijn we in de afgelopen jaren naar op zoek gegaan. In 2017 startte een serie bijzondere stadsgesprekken om te komen tot de **Agenda Sociaal 013**. Honderden inwoners van jong tot oud deelden hun verhalen. Open, eerlijk, recht voor zijn raap – op z’n Tilburgs. Zij spraken over hun gezondheid, hun wijken, burens, veiligheid, geld, werk of juist geen werk hebben, hun zorg voor elkaar, de toekomst van de Tilburgse jeugd en nog veel meer. Daarop volgde een serie verdiepende gesprekken met professionals van de gemeente, maatschappelijke instellingen, zorg, onderwijs, ondernemers en andere betrokken partijen. Zij gingen aan de slag met de input van inwoners. Het proces, de gesprekken en uitkomsten zijn wetenschappelijk begeleid en geanalyseerd. In deze gesprekken benoemden we met elkaar wat er werkelijk toe doet in het leven én hoe we samen het verschil kunnen maken. Vier waarden bepalen de sociale agenda van de stad: **Goede Start, Optimale kansen, Ruimte om te leven, In een wereld die mij ziet**. De Agenda Sociaal 013 en het Bestuursakkoord ‘Gezond en gelukkig in Tilburg’ liggen aan de basis om de sociale veerkracht van de stad een flinke impuls te geven. Voor het **versterken van een sociaal en veerkrachtig Tilburg** hebben we vijf algemene doelen vastgesteld:

- Tilburgers voelen zich fysiek, emotioneel en sociaal gezond
- Tilburgers voelen zich verbonden met elkaar en hun omgeving
- Tilburgers ervaren bestaanszekerheid
- Tilburgers hebben mensen om zich heen waarop ze kunnen steunen
- Tilburgers zijn in beweging.

We richten ons hierbij op de kracht van preventie en steun in het gewone dagelijkse leven. Soms individueel en soms voor groepen inwoners. Denk aan informele ondersteuning, sociale netwerkversterking en voldoende (fysieke) voorzieningen. In de komende periode geven we invulling aan deze opgaven via de volgende drie bouwstenen, samenhangend maar vanuit verschillende invalshoeken:

- **Bestaanszekerheid – Activeren vanuit nabijheid en maatwerk**
- **Positieve Gezondheid – Sterk van binnen, verbonden met buiten**
- **Sociale Basis – Oog voor elkaar**

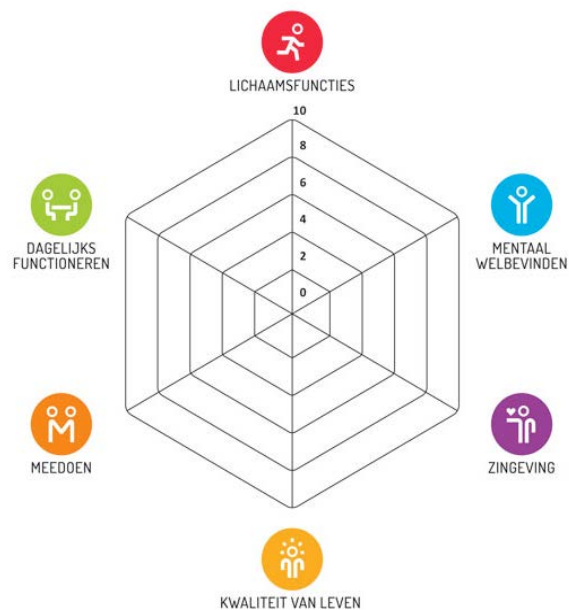


Positieve Gezondheid draagt bij aan alle vier de waarden van de Agenda Sociaal 013, zoals een gezonde en kansrijke start voor alle kinderen, een openbare ruimte die uitnodigt tot sociaal en gezond gedrag, van waarde zijn en zingeving binnen werk, onderwijs of een andere bijdrage aan de samenleving, en het gevoel hebben erbij te horen.

2 WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

In Nederland worden we steeds ouder. Die extra levensjaren brengen we deels in goede en deels in minder goede (ervaren) gezondheid door. Helaas zien we dat het met de gezondheid van de Tilburgers slechter is gesteld dan in veel andere steden. De Vitaliteitsfoto die we van Tilburg lieten maken, laat zien dat de verschillen tussen wijken in zowel ervaren als objectieve gezondheid groot zijn. Landelijke cijfers tonen zelfs aan dat laagopgeleiden gemiddeld zes tot zeven jaar korter leven dan hoogopgeleiden. Deze verschillen worden negatief beïnvloed door de leefstijl die in Tilburg eveneens slechter is dan het landelijk gemiddelde. Ook factoren zoals stress, armoede, eenzaamheid, een gebrek aan zelfredzaamheid, het gevoel niet mee te kunnen doen, en je woonomgeving zijn van invloed op de fysieke en mentale gezondheid. We zien dat gezondheidsproblemen bijna nooit op zichzelf staand zijn.

We kijken daarom breed naar het begrip gezondheid. Voormalig huisarts en onderzoeker Machteld Huber ontwikkelde het model 'Positieve gezondheid', dat ervan uitgaat dat gezondheid veel meer is dan de afwezigheid van ziekte. Bij positieve gezondheid ligt het accent niet op de gezondheidsproblemen, maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Een brede benadering vanuit zes dimensies (zie hiernaast) draagt bij aan het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan én zoveel mogelijk de eigen regie te voeren.



3 NAAR EEN INTEGRALE AANPAK

Gezondheid is iets van ons allemaal. Het verbeteren van de gezondheid van onze inwoners en terugdringen van achterstanden zien we als onze plicht. Maar dat kunnen we niet alleen. Het vraagt een gezamenlijke inspanning van iedereen in de stad. Van de inwoners, professionals, vrijwilligers, bedrijven, ondernemers, kennisinstellingen en de gemeente. Allemaal dragen we iets bij aan de gezondheid van de Tilburger. Om erachter te komen wat iedereen verstaat onder 'gezondheid' zijn er stadsgesprekken gevoerd volgens de methodiek van de Agenda Sociaal 013. Hierin tekende zich al snel af wat er werkelijk toe doet voor de Tilburgers op het gebied van gezondheid. Op basis hiervan en de statistische gegevens zijn er vijf opgaven geformuleerd waar we de komende vier jaren samen mee aan de slag gaan:

- Weerbaar en mentaal gezond
- Erbij horen en ertoe doen
- Goed voorbeeld doet volgen
- Ruimte krijgt betekenis door gebruik
- Kansrijke start

In deze nota lichten we de opgaven voor de komende vier jaar (2020 t/m 2023) toe. Per opgave geven we een beeld van hoe we ervoor staan (in samenwerking met de GGD), wat dat betekent voor Tilburg, onze ambities en oplossingsrichtingen. Daarnaast gaan wij wederom samen met de stad een uitvoeringsagenda maken waarin omschreven staat wat wij doen om de ambities te realiseren. Deze is niet statisch, maar dynamisch. Onder het motto: alleen ga je snel, samen kom je verder.

Met de nota Positieve Gezondheid zetten we in op alle Tilburgers. We stimuleren gezond gedrag, prikkelen en dagen uit. We staan klaar voor wie extra aandacht en ondersteuning nodig heeft. We werken preventief, integraal en dicht bij huis. Ondersteuning is zo licht als mogelijk en zo zwaar als nodig.



4 VIJF OPGAVEN

4.A WEERBAAR EN MENTAAL GEZOND

Zo staan we ervoor

Van de volwassenen en ouderen uit Tilburg voelt ongeveer 80% zich psychisch gezond en 80% van de volwassenen is (erg) gelukkig. Van de ouderen voelt 74% zich (erg) gelukkig. Van de ouders van kinderen tot 11 jaar vindt 91% dat hun kinderen weerbaar zijn. Van de jongeren voelt 95% zich weerbaar. Toch heeft 13% van de jeugd tot 11 jaar een verhoogd risico op psychosociale problematiek en 1 op de 20 jongeren heeft met regelmaat sombere gevoelens. Eén op de vijf volwassenen ervaart stress, vooral door werk, financiën of de gezondheid. Bijna de helft van de volwassenen en 44% van de ouderen heeft een matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie en 1 op de 10 volwassenen geeft aan niet in staat te zijn om zin te geven aan zijn of haar eigen leven. Dit verdubbelt bijna bij de ouderen (18%). Bijna 1 op de 10 volwassenen (9%) denkt wel eens serieus over suïcide. Los van het persoonlijk leed dat mentale gezondheidsproblemen met zich meebrengt staat depressie ook in de top vijf van de problemen met de hoogste ziektelast.

Betekenis voor Tilburg – onze opgave

In onze complexe samenleving lopen veel mensen tegen hun grenzen aan. De prestatiedruk is hoog, de eigen verantwoordelijkheid is groot. Mensen die zich mentaal niet goed voelen, ervaren de buitenwereld vaak als onveilig en blijven het liefst binnen hun eigen, veilige muren. Maar die muren beschermen niet alleen, ze beperken ook. Mensen hebben sociaal contact en een gezonde leefomgeving nodig om gelukkig te kunnen zijn. Mensen die veel sociale steun krijgen, hebben een grotere kans om langer te leven. Bovendien heeft sociale steun een positieve invloed op de psychische gezondheid. Als gemeente proberen we het verlangen groter te maken dan de angst: ‘buiten’ zo aantrekkelijk te maken dat mensen weer in beweging komen. We geven ruimte om je verhaal te vertellen en een steuntje in de rug als dat nodig is – niet te veel en niet te weinig, precies genoeg om weer verder te kunnen. Want zélf aan het roer staan, versterkt je veerkracht en eigenwaarde.

Mentale gezondheid en weerbaarheid begint bij een stevige basis. Met een veilig en ondersteunend thuis, en onderwijs dat verder kijkt dan cognitieve vaardigheden en prestaties.

AMBITIE: WE VERWACHTEN VAN ONZE MAATSCHAPPELIJKE ORGANISATIES DAT ZIJ MEER OOG HEBBEN VOOR MENTAAL WELBEVINDEN EN ZINGEVING VANUIT TALENTEN EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING.

Hoe willen we dit doen?

1. Vanuit een stevige basis is alles bespreekbaar

We willen dat elke school in de gemeente Tilburg, in alle onderwijslagen, structureel inzet op mentale weerbaarheid, psychische gezondheid en sociale en emotionele vaardigheden. Jongeren die het nodig hebben krijgen snel passende psychosociale ondersteuning.

Binnen de Gezonde School-aanpak, PO, VO en MBO worden scholen geadviseerd en ondersteund bij een integrale aanpak op de volgende vijf componenten:

- een positief schoolklimaat
- preventieprogramma's gericht op verhogen van de weerbaarheid en versterken van de mentale gezondheid (zoals mindfulness programma's en Marietje Kessels)
- goede signalering (zoals uitbreiding van de 2vocheck! Naar 4vo, M@zl)
- het bieden van en doorverwijzen naar passende ondersteuning
- ouderparticipatie.

We gaan met de universiteit en de hogescholen van Tilburg in gesprek over hoe we de prestatie- en psychische druk bij studenten eerder kunnen signaleren en in beeld kunnen krijgen. Hoeveel studenten hebben hier last van, wat zijn de belangrijkste oorzaken en wat kunnen we doen om dit beter te maken?

We willen dat kinderen opgroeien in een veilige thuissituatie waar aandacht is voor weerbaarheid en mentaal welbevinden. Ouders weten hoe ze dit bespreekbaar kunnen maken met hun kinderen. Indien nodig krijgen zij hierbij opvoedondersteuning. Daarnaast zijn er specifieke interventies voor risicogroepen, zoals kinderen van ouders met psychische en psychiatrische problematiek.

'VANUIT HUIS EN SCHOOL HEB IK MET NAME EETASPECTEN MEEGEKREGEN, HOE JE BIJVOORBEELD EEN DIKKE BAST KAN TEGENGAAN, MAAR NIET WAT IK MOET DOEN TEGEN EEN DEPRESSIE.' (JONGERE)

2. Het verlangen groter maken dan de angst

Naast de jeugd ervaren ook volwassenen en ouderen angsten, depressies, gebrek aan zingeving en eenzaamheid. Juist relaties en sociale contacten zijn van groot belang voor het ervaren van geluk en mentaal welzijn. Mensen willen gezien worden en het gevoel hebben dat zij ergens bij horen. Wij willen mensen daarom letterlijk en figuurlijk in beweging brengen. Het verlangen groter maken dan de angst. Wij willen dat de eigen intrinsieke motivatie en dromen, de angst voor het leven overwinnen. Bewegen is niet alleen goed voor de fysieke, maar ook voor de mentale gezondheid. Zo blijkt een groe-

ne omgeving een positief effect te hebben op de psychische gezondheid, onder andere bij vermoeidheid en stress.

We zetten actief in op het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid, zowel bij jeugd als volwassenen, samen met de partners in de stad. We stellen de inwoners ook zelf in staat om actie te ondernemen tegen hun gevoel van eenzaamheid. Verder zetten we extra in op preventie van psychische problematiek, door vroegsignalering en inzet van ervaringsdeskundigheid.

We starten één pilot ('Gekantelde wijk') in Tilburg en één in de regio, waarbij centraal staat dat mensen met psychische problematiek mee kunnen doen aan het 'gewone leven'.

3. Weten waar je terecht kunt

Op het moment dat iemand een steuntje in de rug nodig heeft, is het van belang dat het duidelijk is waar hij of zij terecht kan. Denk aan:

- het versterken van de ketenaanpak depressiepreventie;
- inzet van ervaringsdeskundigen bij de Toegang.

'IK ZIE JOU, EN JIJ ZIET MIJ EN IEDEREEN HEEFT ELKAAR NODIG EN IEDEREEN HEEFT ZIJN EIGEN TALENT. ELKAAR ZIEN.' (INWONER)

4.B ERBIJ HOREN EN ERTOE DOEN

Zo staan we ervoor

Erbij horen, ertoe doen, gezien worden. Dat willen we allemaal. Ongeveer 1 op de 4 volwassenen doet vrijwilligerswerk en de helft van de volwassen Tilburgers is lid van een (sport)club of vereniging. Bij de jongeren is dit zelfs 74%. Maar door geldgebrek kunnen kinderen soms geen lid worden van een club (7%) en 1 op de 5 inwoners wordt vanwege hun gezondheid beperkt om de dingen te doen die ze graag zouden willen. 1 op de 10 ervaart het gevoel weinig regie te hebben op het eigen leven en bijna 1 op de 3 senioren (65+) is lichamelijk, psychisch of sociaal kwetsbaar. Een kwart van de Tilburgse volwassenen heeft weinig tot geen contact met de buren en van de volwassenen voelt 42% zich eenzaam, bij de ouderen is dit meer dan de helft. Gezondheid is een voorwaarde om mee te doen. En andersom heeft meedoen een positief effect op de gezondheid.

'NIETS DOEN EN THUIS ZITTEN IS EEN SLUIPMOORDENAAR. WETEN DAT, ALS JE 'S MORGENS OPSTAAT JE NET ZO GOED KUNT BLIJVEN LIGGEN. DAT IS HET ERGSTE WAT ER IS.' (WERKZOEKENDE)

Betekenis voor Tilburg – onze opgave

Tilburg wil een inclusieve stad zijn, waar iedereen erbij hoort en zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt. Waar je je uit en thuis prettig voelt en verbonden met je omgeving. We faciliteren verbinding en ontmoeting, door mensen met elkaar in contact te brengen, maar ook door de inrichting van een uitnodigende, gezonde en veilige openbare ruimte. Een betekenisvol leven, werk of een andere vorm van dagbesteding, een steentje bij kunnen dragen, is van groot belang voor het welzijn van mensen. Niet alleen betaald werk is belangrijk, er zijn vele andere manieren om een zinvolle bijdrage te leveren. Als gemeente willen we nog meer oog en waardering hebben voor ieders aandeel. We willen – samen met andere betrokken partners – onze inwoners helpen om hun talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Want wie zijn eigen talenten kent, staat steviger in zijn schoenen en vindt gemakkelijker zijn weg in de samenleving. Meedoen is een voorwaarde voor een gezond en gelukkig leven. Mensen die zich eenzaam voelen of om een andere reden buiten de boot (dreigen) te vallen, halen we weer aan boord. Daarbij kijken we breed, op een holistische wijze; naar fysiek, mentaal en emotioneel welzijn, in verbinding met anderen en je leefomgeving.

AMBITIE: WE WILLEN DAT IEDEREEN ZICH GEZIEN EN GEHOORD VOELT, ZICH VERBONDEN VOELT EN ONDERSTEUNING ERVAART.

Hoe willen we dit doen?

1. Mee kunnen doen

Erbij horen en ertoe doen is een voorwaarde voor een gezond en gelukkig leven. We willen een inclusieve stad met inwoners die zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen. Dit vraagt om een integrale aanpak, met een bredere focus dan alleen gezondheid; met name dagbesteding en het gevoel erbij te horen zijn essentieel. In de nota Sociale Basis is dit vertaald in de volgende wensen:

- Iedere inwoner heeft mensen om zich heen waar hij of zij op kan steunen.
- Er zijn voldoende laagdrempelige ontmoetingsplekken in de buurt.
- Iedere inwoner kan iets bijdragen aan de maatschappij.
- Iedere inwoner vindt een plek waar hij of zij zijn talent kan ontwikkelen.
- Er is voor iedereen plek in een ‘clubske’.
- Voor iedere inwoner die dit nodig heeft is er informele ondersteuning voorhanden.
- Iedereen heeft positieve rolmodellen in zijn omgeving.
- Iedereen kan zich ontwikkelen in een (sociaal) veilige omgeving.

**‘EENZAAMHEID IS DAN NOG VEEL
BELASTENDER DAN GEEN GELD HEBBEN.’
(OUDERE STEDELIJK)**

Dit vraagt niet alleen om verbinding tussen beleidsterreinen, maar vooral om verbinding in de stad. Hierbij is het van belang dat welzijnsorganisaties en gezondheidszorg gebruikmaken van elkaars expertise.

2. Het vergroten van het gezondheidspotentieel van mensen met een lage SES

Mensen met een lage sociaaleconomische status hebben meer risico op gezondheidsproblemen en vormen daardoor een belangrijke aandachtsgroep voor de gezondheidszorg. Uit de cijfers blijkt dat deze groep inwoners meer rookt, vaker problemen heeft met overgewicht, minder beweegt en ongezond eet. We zien dit ook terug in de gezondheidscijfers in onze PACT-wijken. Wij zetten in deze wijken stevig in op een gezonde leefstijl en mentaal welzijn. Daarnaast zetten we in op de bestaanszekerheid van de inwoners (Nota Bestaanszekerheid); er is immers een duidelijke correlatie tussen gezondheid en armoede. We gaan minima die gebruikmaken van onze regelingen proactief benaderen. Met maatwerk en tijdelijke gerichte interventies zetten we in op wat iemand echt nodig heeft (integraal: wonen, participatie, gezondheid, inkomen en onderwijs) waardoor inwoners meer perspectief krijgen op zowel bestaanszekerheid, kunnen meedoen en gezondheid. Met een pilot bekijken we hoe we de vicieuze cirkel tussen gezondheid en armoede kunnen doorbreken. Hierbij richten wij ons op het vergroten van het gezondheidspotentieel; zo veel mogelijk gezondheidswinst behalen en gezondheidsverlies voorkomen.

'ALS JE MINDER TE BESTEDEN HEBT, WORD JE SOCIALE OMGEVING KLEINER OMDAT JE 'NEE' MOET GAAN ZEGGEN. ALLES KOST GELD. IK GA NIET MEER NAAR VERJAARDAGEN. IK KAN MIJ DAT NIET MEER VEROORLOVEN. IK HEB ER GEEN GELD VOOR, DUS JE RAAKT WEL IN EEN ISOLEMENT.'

(ERVARINGSDESKUNDIGE ARMOEDE)



4.C GOED VOORBEELD DOET VOLGEN

Zo staan we ervoor

De ouders van kinderen tot 11 jaar vinden voor 95% dat het (heel) goed gesteld is met de gezondheid van hun kinderen. Van de jongeren tussen de 12 en 19 vindt 82% dat ook. Bij de volwassenen vindt 76% dat zij een (zeer) goede gezondheid hebben en bij de 65-plussers is dit 60%.

Maar tussen de wijken zijn gezondheidsverschillen en verschillen in gezond gedrag (roken, ongezond eten, te weinig bewegen) goed zichtbaar. De laatste jaren zijn jongeren minder gaan roken en ook het alcoholgebruik onder de jongeren is verminderd. Toch zijn er nog maar weinig ouders (ongeveer 5%) die alcoholgebruik onder de 18

jaar verbieden. Vooral de 19- tot 39-jarigen drinken alcohol, en onder hoogopgeleiden is de alcoholconsumptie hoger dan onder laag opgeleide mensen. Onder de zware en overmatige drinkers is er geen verschil meer te zien tussen opleidingsniveau, dat percentage ligt voor zowel de volwassenen als de ouderen op 9%. Ongeveer 1 op de 10 jongeren gebruikt wel eens middelen, vooral wiet en hasj. Ongeveer een kwart van de volwassen inwoners rookt, dit is door de jaren heen vrij stabiel. Bij de ouderen is het percentage dat rookt teruggelopen van 20% naar 14%, en ook de jongeren doen het goed, met een afname van dagelijkse rokers van 9% naar 4%. Overgewicht is een hardnekkiger probleem. Van de kinderen tot 11 jaar is 14% te dik, terwijl maar 8% van de ouders hun kind te zwaar vindt. Bij jongeren loopt dit iets terug (11%) maar bij volwassenen is bijna de helft te zwaar (46%) en bij ouderen zelfs 62%. Zoals eerder benoemd, hebben ook andere factoren zoals stress, armoede of woonomgeving invloed op de gezondheid. Laagopgeleiden overlijden 6 jaar eerder dan hoogopgeleiden. Ook leven zij 15 jaar minder lang in goed ervaren gezondheid. Bij het bevorderen van gezondheid is het belangrijk om deze doelgroep goed in beeld te hebben.

Landelijk is er veel aandacht voor een preventieve aanpak van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik. Het is immers verreweg de grootste oorzaak voor ziekte-last in Nederland, met 35.000 doden en 9 miljard euro aan zorguitgaven per jaar. Door deze drie onderwerpen aan te pakken, kan de gezondheid van heel veel Nederlanders verbeteren. Daarom heeft de Rijksoverheid het Nationaal Preventieakkoord gesloten.

Betekenis voor Tilburg – onze opgave

Tilburg wil graag gezonde en gelukkige inwoners. Hoe dat eruitziet, bepaalt iedereen zelf. Toch kunnen we als gemeente een duwtje in de goede richting geven. Niet met opgeheven vinger, niet dwingend, maar inspirerend. Gelijkwaardig en op gepaste afstand. We kunnen mensen prikkelen door gezonde en verantwoorde keuzes aantrekkelijker te maken. Door volop mogelijkheden te bieden om mee kunnen doen, andere mensen te ontmoeten en in beweging te komen. En door hen uit te nodigen om zelf oplossingen te bedenken.

We hebben rolmodellen nodig, ‘prikkelers’ die de kunst verstaan om spelenderwijs gezond gedrag te stimuleren, luchtig, want het mag ook gewoon leuk zijn. En met passende stappen, want iedereen is anders en goed is goed genoeg. Het begint bij een stevige basis; kinderen die het goede voorbeeld krijgen van ouders en leerkrachten. Andersom kunnen wij veel leren van kinderen, door uit onze ivoren toren te komen en ons open te stellen. Voor alles vraagt het van ons als gemeente en maatschappelijke partners om het goede voorbeeld te geven: *practice what you preach*.

AMBITIE: WE WILLEN INWONERS INSPIREREN OM GEZONDE KEUZES TE MAKEN EN IN BEWEGING TE KOMEN, DOOR GEZONDE EN VERANTWOORDE KEUZES AANTREKKELIJKER TE MAKEN.

Hoe willen we dit doen?

1. Gezonde keuzes te stimuleren (overgewicht/obesitas)

Tilburgers zijn relatief zwaarder en ongezonder dan inwoners van andere steden. Een aanpak voor overgewicht is daarom één van onze prioriteiten. Zo zijn we vanaf 2013 bezig met de succesvolle aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). De resultaten laten een afname zien van het aantal kinderen met overgewicht in de wijk Stokhasselt. We weten dat gezond eten en drinken, sporten en bewegen belangrijke bijdragen leveren aan het tegengaan van overgewicht en dat daarmee het risico op diverse chronische ziekten kleiner wordt. Dit is dan ook een essentiële component van een ambitieus gezondheidsbeleid. Door gezonde voeding aantrekkelijk te maken, dicht bij mensen in de buurt, willen we verleiden en inspireren tot gezond gedrag. Voorbeelden hiervan zijn de gezonde sport- en schoolkantines en het plaatsen van watertappunten in buurten en op schoolpleinen. We zetten ons extra in om het sport- en beweegaanbod te laten aansluiten op de behoeftes van de inwoners. Ook verlagen we de drempels om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten (zie ook de visie Sport & Bewegen - *Meedoen is Winnen*). Een voorbeeld hiervan is dat op bijna al onze basisscholen een vakleerkracht sport en bewegen aanwezig is, met taken op het gebied van gezondheidsbevordering, zoals bewegen in pauzes.

Daarnaast kan de inrichting van de openbare ruimte bijdragen aan het tegengaan van overgewicht. Bijvoorbeeld door bredere trottoirs, waardoor lopen een makkelijke en veilige keuze wordt.

2. Preventie rondom roken

Rookvrij opgroeien willen wij vanzelfsprekend maken. Ieder kind dat geboren wordt, moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Wij sluiten daarom aan bij de ambities van het landelijke programma Rookvrije Generatie. Dit houdt in dat kinderen die vanaf nu worden geboren:

- een rookvrije zwangerschap doorlopen
- naar een rookvrije kinderopvang en school gaan, spelen in rookvrije speeltuinen
- sporten bij een sportvereniging waar niet gerookt wordt in de buurt van kinderen.

Zo beschermen we opgroeiende kinderen tegen de schadelijke gevolgen van (mee)roken en de verleiding om te gaan roken. Rookvrij opgroeien moet vanzelfsprekend zijn. Met al onze (maatschappelijke) partners in de stad waar kinderen komen om te leren, spelen, bewegen en ontmoeten, zijn we in gesprek gegaan over het rookvrij maken van de omgeving. Wettelijk zijn alle scholen verplicht om voor 1 augustus 2020 hun schoolterreinen rookvrij te hebben. En ook het ETZ en de kinderboerderijen zijn actief actief aan het ondernemen. Deze partners krijgen ondersteuning vanuit de GGD, Teamfit en JOGG om hun terreinen rookvrij te maken. Ook wordt er voorlichting gegeven over roken en de gevolgen hiervan.

3. Preventie rondom gebruik alcohol en drugs bij jongeren onder de 18 jaar

Het aantal jongeren dat alcohol gebruikt is gedaald. In Tilburg hebben wij hier de afgelopen jaren op ingezet vanuit het team handhaving, onder meer door het terugdringen van alcohol schenken in horecagelegenheden en sportverenigingen. Uit de cijfers blijkt dat dit werkt, dus we gaan hiermee verder. De GGD en Sportbedrijf informeren en ondersteunen hier actief bij. Helaas blijkt dat ouders zich nog onvoldoende bewust zijn van de schadelijke invloed van alcohol op het puber-/kinderbrein. Onze ambitie is dan ook om deze bewustwording te vergroten. Via voorlichting aan ouders willen we hier de komende jaren samen met de GGD en Novadic Kentron op inzetten.

4. Stimuleren door inzet van rolmodellen en 'prikkelers'

De wens en behoefte om ergens 'beter' in te worden moet diep van binnen komen en kan bijna niet door anderen worden opgelegd. Het gaat om intrinsieke motivatie. Motivatie die echt van iemand zelf komt. Daarom zal preventieve inzet op gezondheidsbevordering erop gericht moeten zijn om mensen, kinderen en jongeren te triggeren om vooral zélf iets te willen.

We gaan daarom op zoek naar triggers. Dit kan in de vorm van een rolmodel in de eigen omgeving (mentor, sportcoach of combinatiefunctionarissen) of een regionale of lokale bekendheid. Om goed aan te sluiten bij de belevingswereld van kinderen maken we gebruik van nieuwe media. Denk hierbij aan apps/gamification en vloggers die we als ambassadeurs van gezond gedrag kunnen inzetten.

We hoeven dit als sector niet alleen te doen. Ook het gemeentelijk sportbeleid, cultuurbeleid en onderwijsbeleid benoemen talentontwikkeling als een belangrijk middel voor betere ontwikkelingskansen, meer veerkracht en meer geluk en gezondheid van Tilburgse inwoners. Waar mogelijk zullen we hierbij aansluiten en gezamenlijk optrekken om sterkere interventies te realiseren.

Goed voorbeeld doet goed volgen geldt ook voor zaken waarbij de veiligheid van onze inwoners, jongeren in het geding is. Een goed voorbeeld van onze inzet hierop is de Veilige school, waarbij preventief ingezet wordt op thema's als gebruik van drugs, sexting, seksueel geweld.

**'HET IS JE EIGEN KEUZE MAAR MOTIVATIE
HELPT. GEZOND GEDRAG MOET NIET IN YOUR
FACE GEDRUKT WORDEN, NIET DAT IEMAND
ZEGT DAT JE HET MOET GAAN DOEN.'
(JONGERE)**

4.D RUIMTE KRIJGT BETEKENIS DOOR HET GEBRUIK

Zo staan we ervoor

De meeste inwoners van Tilburg geven hun buurt een voldoende. Van de volwassenen vindt 91% een groene omgeving belangrijk, maar 69% vindt dat er genoeg groen is.

Voor 66% is de omgeving aantrekkelijk om in te bewegen, zoals wandelen of fietsen en 61% van de volwassenen vindt dat er genoeg ontmoetingsplaatsen te vinden zijn in de buurt. Voor de ouders van jonge kinderen (tot 11 jaar) mist 13% groen in de buurt en bijna een derde vindt de oversteekplaatsen niet veilig. Ook vinden 1 op de 5 ouders dat er onvoldoende veilige speelplekken in de buurt zijn. In Tilburg wordt 1 op de 10 van de inwoners ernstig gehinderd door geur en 1 op de 5 inwoners ervaart ernstige hinder door geluid. Van de volwassenen is 14% bezorgd over de invloed van de woonomgeving op de gezondheid. Die bezorgdheid kan bijvoorbeeld komen doordat mensen in een drukke straat wonen, in de buurt van industrie, een tankstation, zendmast of hoogspanningslijn, of langs een route voor gevaarlijke stoffen. Een prettige, veilige en groene omgeving waar bewoners inspraak op hebben, heeft een positieve invloed op de gezondheid.

Betekenis voor Tilburg – onze opgave

De openbare ruimte is veel meer dan een straat, plein of speeltuin. Het is de vrije, open ruimte die mensen uitnodigt om hun huis uit te komen, om elkaar te ontmoeten en te bewegen. Die ruimte krijgt pas betekenis als de bedoeling ervan begrepen wordt – of veel liever nog – als mensen zelf meedenken over de bestemming, het ontwerp en het gebruik. Dat vraagt van ons als gemeente om het gesprek aan te gaan, transparant te zijn en echt te luisteren. Een openbare ruimte die zo tot stand komt, krijgt een eigen identiteit. Pas dan wordt de ruimte beleefd.

Onze samenleving kent veel schotten, scheidingen en schuttingen – letterlijk en figuurlijk. We pakken de kansen om die neer te halen. Door ontschotting tussen domeinen, sectoren en budgetten, door samenwerking met inwoners, en door de privé en publieke ruimte in elkaar over te laten vloeien. De openbare ruimte is een leeromgeving, een plek die uitdaagt om te experimenteren. Waar je daadwerkelijk ruimte creëert en waar grenzen vervagen. Bij voorkeur met veel groen en water, want dat brengt mensen in beweging. Het versterkt de band met je omgeving en maakt dat je je thuis voelt.

AMBITIE: WE WILLEN EEN OPENBARE RUIMTE DIE UITNODIGT TOT ONTMOETEN, BEWEGEN EN GEZOND GEDRAG. SAMEN MET EN DOOR DE INWONERS.

Hoe willen we dit doen?

1. Experimenteren in de openbare ruimte

We gaan het thema gezondheid steviger verankeren bij de inrichting van de openbare ruimte. Dit past ook helemaal in de bedoeling van de Omgevingswet (vanaf 2021) en we geven gezondheid een plaats in de afwegingsmethodiek bij het inrichten van de openbare ruimte. We gaan experimenteren en sluiten hiervoor aan bij de pilot omgevingsplan Noordhoek, de koers Stappegoor, de PACT-aanpak Groenewoud (Pater van den Elsenplein) en Noord.

We richten ons op een openbare ruimte die stimuleert en uitdaagt tot gezond en soci-

aal gedrag, bijvoorbeeld door brede trottoirs, veel groen, maar ook door de inrichting van parken en speeltuinen.

Daarnaast vinden wij het belangrijk om ideeën van inwoners (zeker ook de jeugd) die bijdragen aan gezond gedrag en gebruik van de openbare ruimte, te stimuleren en aan te moedigen. Niet voor niks zeggen we 'Ruimte krijgt betekenis door gebruik'. De gebruiker van de openbare ruimte geeft door zijn of haar specifieke gebruik de functie aan en geeft daarmee een identiteit aan die plek. Door ruimte te laten voor eigen verbeelding is een ruimte ook voor vele functies beschikbaar.

We sluiten aan bij de behoeften en creëren daarmee mede-eigenaarschap. Passende stappen maken, in kleine en grote groepen.

'EEN ONTWERP IS PAS GESLAAGD ALS HET GEBRUIKT WORDT. JE MOET ALS ONTWERPER BE-REID ZIJN JE TE VERDIEPEN IN DE GEBRUIKER.'
(PROFESSIONAL OPENBARE RUIMTE)

2. Methodiek om te komen tot integraal afwegen

Door te leren uit bovengenoemde pilots willen we een werkwijze ontwikkelen waarin positieve gezondheid vast onderdeel wordt van de keten stedelijke ontwikkeling en openbare ruimte. Hierbij houden we er rekening mee dat per stadsdeel, wijk of buurt de behoefte van de inwoners en de gezondheidsstatus verschilt en daarmee dus ook de specifieke aandachtsgebieden. Het gaat niet alleen om het gezamenlijk ontwerpen met de inwoners, maar ook over het daadwerkelijke gebruik en gezamenlijk beheer. Het is de uitdaging de openbare ruimte zo flexibel in te richten dat er kan worden ingespeeld op de voortdurende veranderende behoeften van de gebruikers.

Ruimte van en voor iedereen

De grenzen tussen (semi)private en publieke ruimte vervagen. Er liggen kansen door private ruimtes publiek te gebruiken en omgekeerd. Bijvoorbeeld door multifunctioneel gebruik van ruimtes; denk aan het afsluiten van een verkeersader buiten het spitsuur, en die beschikbaar stellen als speelplek of ontmoetingsruimte. Of een schoolplein openstellen buiten schooltijden.

'WAT GEBEURT ER ALS DE GRENZEN VERVAGEN EN WE HET HEK TUSSEN DE PRIVÉ EN DE OPENBARE RUIMTE WEGHALEN? IK DENK DAT ER DAN HEEL SPANNENDE DINGEN ONTSTAAN.'
(PROFESSIONAL OPENBARE RUIMTE)

3. Wijkgericht wonen en werken

Het huidige planningsprincipe van schaalvergroting heeft geleid tot grote winkels op een relatief grote afstand van woningen. Een planningsprincipe naar kleinere schaal (zoals de vroeger buurtwinkels) is op zeer korte termijn niet voor te stellen. Sociale of functionele voorzieningen dicht bij woningen leiden tot meer beweging en ontmoeting. Grote afstanden tussen woningen en voorzieningen kunnen doorbroken worden door op strategische punten rustpunten/ontmoetingsplekken (bankjes) te plaatsen.

4. Toegankelijkheid, mobiliteit en bereikbaarheid

Wij willen mensen uitdagen en positief stimuleren om meer te bewegen. Van alle mogelijkheden om je te verplaatsen, dragen wandelen en fietsen het meeste bij aan de gezondheid. De inrichting van openbare ruimte en de functionaliteit kunnen bewegen en sociale ontmoeting aanmoedigen, ook voor ouderen en mensen met een handicap. Denk aan een dementievriendelijke omgeving, voldoende fietsenstallingen, veilige fietspaden, snel en langer groenlicht voor voetgangers, weinig obstakels in de openbare ruimte. Ook dit is een facet in de genoemde pilots.

**'ALS MENSEN BETROKKEN KUNNEN BLIJVEN
IN DE TOEKOMST, DAN BLIJVEN ZE FIT IN HUN
HOOFD EN KUNNEN ZE GEBRUIK MAKEN VAN
DE OMGEVING. KIJK NAAR HET SPOORPARK,
DAT IS GELUKT MET BEWONERS. TOEKOMST
MAKEN WE SAMEN.'**
(OUDERE STEDELIJK)

4.E KANSRIJKE START

Zo staan we ervoor

In Tilburg worden jaarlijks ongeveer 2.100 kinderen geboren. Ieder kind verdient een kansrijke start en gelukkig gaat dat meestal goed. Maar van elke 1.000 geboortes worden 211 kinderen te vroeg geboren of hebben een te laag geboortegewicht. Sommige kinderen zijn kwetsbaarder bij de start doordat moeders een ongezonde leefstijl hebben tijdens de zwangerschap (ongeveer 1 op de 10 moeders rookt nog tijdens de zwangerschap). Ook is, na een fikse daling in 2012, het aantal tienermoeders weer aan het toenemen. Bijna 10% van de gezinnen heeft moeite met rondkomen; hier is geldgebrek risicovol voor de gezondheid of het welbevinden van het kind. De opvoeding is voor ongeveer 1 op de 3 ouders een pittige klus, en 9% zou daar (professionele) ondersteuning bij willen. Vooral grenzen stellen of opvoeden bij (faal)angst en onzekerheden is moeilijk. Door een valse start krijgen kinderen op latere leeftijd vaker problemen en ziektes en komen ze vaker in aanraking met jeugdhulp.

Betekenis voor Tilburg – onze opgave

Een van de vier waarden van de Agenda Sociaal 013 is een Goede Start, want dat kan voor een kind een leven lang het verschil maken. Ieder kind, ongeacht waar je wieg heeft gestaan, heeft het recht om veilig, gezond en gelukkig op te groeien. Om te leren, spelen en ontdekken, wetende dat er altijd iemand is bij wie je terecht kunt.

Een ‘Kansrijke Start’ is een onderdeel van Goede Start, en specifiek gericht op de leeftijd -10 maanden tot 4 jaar. Een kansrijke start begint immers al voor de geboorte, zelfs nog voor de conceptie en de zwangerschap. De periode van ‘eicel’ tot kleuter legt het fundament voor de rest van je leven. We willen gezinnen op tijd de juiste hulp bieden, zodat ouders zelf de regie kunnen houden en om zwaardere zorg later te voorkomen. We willen minder medicalisering en gespecialiseerde zorg en een integrale aanpak met zorg-op-maat. Het is daarom belangrijk dat we kinderen uit kwetsbare gezinnen vroeg in beeld hebben.

AMBITIE: WE WILLEN DAT IEDER KIND EEN VEILIGE, GEZONDE EN GELUKKIGE START HEEFT, MET GELIJKE KANSEN OP ONTWIKKELING. ONGEACHT WAAR Z'N WIEGJE HEEFT GESTAAN.

Hoe willen we dit doen?

We nemen deel aan het landelijke actieprogramma Kansrijke Start. Om hier vorm en inhoud aan te geven hebben we een Tilburgse coalitie gevormd met het ETZ, GGD, Jeugdhulp, kinderopvang en welzijnswerk. Het doel is om zo vroeg mogelijk kinderen bij kwetsbare (toekomstige) ouders te signaleren en de juiste hulp en ondersteuning te bieden. We doen dit al met Nu Niet Zwanger vóór de zwangerschap tot en met de leeftijd van 4 jaar, want vroeg is niet vroeg genoeg.

1. Het kind moet centraal staan

We willen de goede dingen doen voor en in het belang van het kind. Bijvoorbeeld door ieder kind écht te zien en te waarderen. Door aan te sluiten op de leefwereld van het kind zie je wat goed gaat en wat nodig is. Thuis, maar ook op de kinderdagopvang, in de eigen straat en wijk, bij opa en oma etc. Het is daarom belangrijk dat de jeugdgezondheidszorg kinderen ziet in hun eigen omgeving en dat er meer tijd is voor gezinnen die kwetsbaar zijn. Signaleren en tijdig de juiste hulp bieden is dan een stuk makkelijker. Een goed sociaal netwerk en de veerkracht van het gezin zijn voor een kind van groot belang. Een vast vertrouwenspersoon die naast het kind en zijn ouders staat helpt hierbij. Dit kan iemand uit het eigen netwerk dicht bij het kind zijn, maar als dit nodig is ook een professional.

2. Samen de klus klaren

Het ‘kind centraal’ vraagt ook om een betere samenwerking tussen organisaties en het medisch en sociaal domein. We kunnen de klus alleen samen klaren, door te verbinden en samen te werken. Dit vraagt vertrouwen en gedeelde verantwoordelijkheid. Elkaar

kennen en het gebruik van dezelfde taal en instrumentarium zorgt voor een goede afstemming. Professionals willen doen wat nodig is. Hiervoor is meer flexibiliteit, een goede overdracht en minder controle en bureaucratie nodig.

3. Een goede ouder willen zijn

Ouders geven aan bovenal een goede ouder te willen zijn, maar hier soms wel hulp bij nodig te hebben. Een sterk sociaal netwerk helpt daarbij. Ouders die hun eerste kind krijgen, hebben vaak geen idee wat ze te wachten staat. Ook een lage sociaaleconomische status, verslavingsproblematiek, een (licht) verstandelijke beperking en psychische problematiek maken gezinnen kwetsbaar. Goede voorlichting en de juiste begeleiding geeft vertrouwen en rust.

Het is belangrijk om tijdig stress bij ouders tijdig te signaleren. Veel ouders hebben het druk en weten soms niet meer hoe alles te combineren. Onze gesprekken met de stad bevestigden opnieuw dat armoede en schulden voor stress zorgen, en ouders en kinderen beperkt in deelname aan sociale activiteiten. Tijdig signaleren en leren gebruik te maken van het eigen netwerk helpt dan. Laagdrempelige ondersteuning, bijvoorbeeld bij de opvoeding, kan zwaardere problematiek voorkomen en stress wegnemen.

Aan de slag in Groenewoud

We gaan concreet invulling geven aan deze drie thema's in de wijk Groenewoud. Dat doen we samen met het Elisabeth Tweesteden Ziekenhuis en met de professionals die actief zijn in deze wijk, die werken met de doelgroep -10 maanden tot 4 jaar, die dicht bij de mensen staan, die de inwoners kennen en weten wat er nodig is. Denk aan de kinderarts, kraamzorgconsulent, verloskundige, jeugdverpleegkundige, medisch en sociaal werker en POH GGZ die werken in deze wijk. Maar ook de kinderdagopvang, het onderwijs, medisch maatschappelijk werk, welzijnswerk en wijkgezondheidswerk. Samen willen we eerst op kleine schaal in een flexibele leeromgeving vorm geven aan oplossingen, door beter te verbinden, sneller te signaleren en het sociaal netwerk van ouders en kinderen te versterken.

We willen ervoor zorgen dat jeugdgezondheidszorg een nog betere preventieve werking krijgt door flexibilisering van de JGZ. Dat betekent meer tijd en een outreachende aanpak voor kwetsbare gezinnen. Dit moet zorgen voor een betere toeleiding van kwetsbare ouders tot de juiste ondersteuning, bijvoorbeeld deelname aan evidence based preventieve programma's zoals Voorzorg en Stevig Ouderschap. Na deelname zeggen ouders zich zekerder te voelen, hun kind beter te begrijpen en beter met stress om te kunnen gaan. Beide programma's leiden aantoonbaar tot minder kans op kindermishandeling. Bij Stevig Ouderschap is kans op kindermishandeling 22% kleiner dan in kwetsbare gezinnen die niet deelnamen. De successen uit de proeftuin Groenewoud worden daarna geborgd in de hele gemeente.

5 VERVOLG

Zoals aangegeven staan in deze nota de opgaven voor de komende vier jaar omschreven. Hierbij hebben we de ambities aangegeven en daarbij ook mogelijke oplossingsrichtingen. Deze oplossingsrichtingen vragen om verbinding met andere opgaven, zoals de opgaven binnen sociaal en veerkrachtig Tilburg maar ook om verbinding met de opgaven van vitale en duurzame stad. De oplossingrichtingen vragen om een concretere uitwerking. Wat gaan we doen en wanneer? Wie gaan we hierbij betrekken? Hiervoor gaan wij, samen met inwoners, professionals uit de stad, een dynamisch uitvoeringsprogramma ontwikkelen.

We meten natuurlijk ook het effect van de ingezette activiteiten. De wijze van monitoren nemen we mee bij de ontwikkeling van het uitvoeringsprogramma.

De lokale nota Positieve Gezondheid dekt 'slechts' de inzet voor Tilburg. Naast de Tilburgse inzet op positieve gezondheid, stellen we ook samen met de regiogemeenten Hart van Brabant een regionale nota publieke gezondheid op. Deze wordt eind van dit jaar aan u voorgelegd.

