



19-0009912

Gemeente Westland
Ingekomen - Team Registratie
15 JAN. 2019

BEZOEKADRESSEN  
Westeinde 128  
2512 HE Den Haag  
  
Reinier de Graafweg 5  
2625 AD Delft  
  
Croesinckplein 24-26  
2722 EA Zoetermeer

POSTADRES  
Postbus 16130  
2500 BC Den Haag  
  
T (088) 355 01 00  
Info@ggdhaaglanden.nl  
  
www.ggdhaaglanden.nl  
IBAN NL17BNGH0285109626

Afdeling: Directie GGD Haaglanden

College van burgemeester en wethouders Westland

Onderwerp: Kernboodschappen voor Beleid 2018

Ons kenmerk: OCW/ 2018.7080

Aantal bijlagen: 1

Datum: 10 januari 2019

Inlichtingen bij: Marleen Sterker

Doorkiesnummer: 06-52460162

Geacht college,

Met veel plezier bied ik u "*Gezondheid in beeld*" voor de gemeente Westland aan. In deze publicatie zijn kernboodschappen voor beleid van GGD Haaglanden opgenomen.

Op basis van de gegevens uit de gezondheidsmonitor 2018 heeft GGD Haaglanden beleidsaanbevelingen geformuleerd voor het lokale gezondheidsbeleid van Westland. Deze kernboodschappen bieden u handvatten voor de invulling van uw beleid. De kernboodschappen zijn een aanvulling op de maatschappelijke opgave die u voor het sociaal domein zelf al heeft geformuleerd en gaan over een aantal gezondheidsthema's die in afstemming met uw gemeenten zijn bepaald.

De kernboodschappen en de eerder verschenen gezondheidsmonitor vormen een goede basis om het gesprek over de uitvoering van het gezondheidsbeleid met samenwerkingspartners in Westland aan te gaan.

Met het uitbrengen van deze publicatie geeft GGD Haaglanden invulling aan de in de Wet publieke gezondheid voorgeschreven taak om op epidemiologische analyse gebaseerd inzicht in de gezondheidssituatie van de bevolking te bieden. Als adviseur op het gebied van publieke gezondheid kan GGD Haaglanden u in het vervolgetraject verder ondersteunen bij het verder invullen en uitvoeren van het lokale gezondheidsbeleid.

Ik hoop dat deze "*Gezondheid in beeld*" u inspireert en een bijdrage kan leveren bij het ontwikkelen en uitvoeren van het lokaal gezondheidsbeleid.

Met vriendelijke groet,

  
A.A.H.M. van Dijk  
Directeur Publieke Gezondheid Haaglanden

**GGD**

Haaglanden

## **Kernboodschappen**

voor lokaal gezondheidsbeleid

**2018**



**Westland**

# Gezondheid in beeld

# Inhoudsopgave

1. Kernboodschappen	blz. 3
1.1 Gezond eten en bewegen in Westland	blz. 5
1.2 Vrijwilligers versterken Westland	blz. 9
1.3 Mantelzorg en steun voor mantelzorgers	blz. 13
1.4 Een gezond seksueel leven voor alle Westlanders	blz. 17
1.5 Een gezonde groene leefomgeving voor een gezond Westland	blz. 21
1.6 Een rookvrije generatie en verantwoord omgaan met alcohol en drugs	blz. 25
1.7 Gezond mediagebruik door de jeugd	blz. 30
2. Colofon	blz. 35

# 1. Kernboodschappen

Alle inwoners zouden gelijke kansen moeten hebben op een goede gezondheid. Er zijn echter verschillen in de gezondheid tussen groepen inwoners. Om deze effectief aan te pakken zijn een langetermijnaanpak en een integrale benadering nodig.

Beleidsadviezen van GGD Haaglanden geven gemeenten een handvat hoe zij de gezondheidssituatie van hun inwoners kunnen verbeteren, nu en in de toekomst.

## Een leven lang gezond meedoen

Iedere inwoner kan zijn leven lang gezond meedoen in de samenleving, dat is het streven. Vanaf het begin van de zwangerschap tot 100 jaar en eventueel nog ouder. Lichamelijk gezond en mentaal gezond. Een vroege start van een gezonde leefstijl loont.

Om gezondheidsverschillen op lange termijn daadwerkelijk te verkleinen, is het nodig om op de juiste momenten in de levenslijn interventies te plegen. Wie jong bepaalde vaardigheden aanleert, heeft daar zijn/haar leven lang profijt van. Daarom is het van belang de gezondheid in de verschillende levensfasen in samenhang te benaderen.

De vier levensfasen van de levenslijn lopen in elkaar over:

1. Gezonde start
2. Gezond opgroeien
3. Gezond blijven
4. Vitaal oud zijn

## Een integrale aanpak

Effectief gezondheidsbeleid komt tot stand wanneer gezondheid ook een rol speelt bij de beleidsvorming op andere beleidsterreinen. Dit beleid is gericht op vaardigheden en gedrag, op de fysieke en sociale (leef)omgeving van de inwoners en op de toegankelijkheid van zorg-/gemeentelijke voorzieningen.

Dit vraagt om een brede visie op gezondheid in alle sectoren. Hierdoor is het mogelijk om bij beleidsbeslissingen vanuit iedere sector bewust ook de effecten van beleid op de gezondheid van de inwoners te betrekken. Van zorg tot werk & inkomen, van jeugd tot ruimtelijke ordening, en vele andere beleidsterreinen.

Dit vraagt om een langdurige en brede aanpak op gemeentelijk niveau, in wijken en buurten. Een cultuursensitieve aanpak die rekening houdt met inwoners met beperkte gezondheidsvaardigheden en inwoners met een slechte(re) gezondheid.

Op een vernieuwende manier kijken naar uitdagingen en met lef het eens over een andere boeg gooien. Samenwerking in de keten betekent dat partijen gezamenlijk de gezondheid van inwoners verbeteren: gemeente, zorgaanbieders, welzijnsorganisaties, scholen, vrijwilligersorganisaties, (sport)verenigingen, GGD.

## Een positieve kijk op gezondheid

Gezondheid is mede bepalend voor de ontwikkeling en bloei van elk mens in zijn hele levensloop. Het gaat over de mogelijkheden die mensen hebben om met ziekten, beperkingen en tegenslagen om te gaan.

*Zitten zij lekker in hun vel?*

*Kunnen zij meedoen in de samenleving?*

*Hebben zij de regie over hun leven en zijn zij zelfredzaam?*

*Zijn er voldoende ondersteuningsmomenten/-mogelijkheden in hun omgeving?*

Door gezondheid ook te zien als middel om andere doelen te bereiken, kan de gemeente kansen benutten voor individuele inwoners en voor de samenleving als geheel.

Meer lezen over positieve gezondheid? [Institute of Positive Health](#)

## Voortzetting landelijke speerpunten en doelen

Het gaat de goede kant op met de gezondheid in Nederland. Omdat de uitdagingen nog altijd groot zijn, blijven de landelijke speerpunten en doelen uit de vorige landelijke nota "Gezondheid dichtbij" van kracht. [Lees meer in de Kamerbrief over Landelijke nota gezondheidsbeleid 2016-2019](#)

## Landelijke doelen

Doelen uit het ingezette gezondheidsbeleid:

- De gezondheid van mensen bevorderen en chronische ziekten voorkomen door een integrale aanpak in de omgeving waarin mensen wonen, werken, leren en leven.
- Preventie een prominente plaats geven in de gezondheidszorg.
- Gezondheidsbescherming op peil houden en nieuwe bedreigingen het hoofd bieden.
- Stabiliseren of terugbrengen van gezondheidsverschillen tussen laag- en hoogopgeleiden.

## Landelijke speerpunten

Verbeteren van trends voor:

- Roken
- Overmatig alcoholgebruik
- (Ernstig) overgewicht
- Bewegen
- Depressie
- Diabetes

## 1.1 Gezond eten en bewegen in Westland

Bijna de helft (47%) van de inwoners van Westland van 19 jaar en ouder kampt met (ernstig) overgewicht. Dit percentage blijft vrijwel gelijk sinds 2008<sup>1</sup>. Het is in de komende jaren noodzakelijk om te blijven focussen op het omlaag brengen van het percentage overgewicht en obesitas. Mensen met een gezond gewicht en gezonde leefstijl lopen immers minder gezondheidsrisico's en kunnen langer zelfstandig participeren. Dat sluit aan bij het Westlands Akkoord 2018-2022 waarin zelfredzaamheid van inwoners en het voorkomen van zorgvragen twee van de doelen zijn.

De ambitie is dat meer Westlanders gezond leven en een voorbeeld zijn voor jongeren. Hierbij ligt de nadruk op voldoende bewegen en het tegengaan van overgewicht<sup>2</sup>. In Westland is op deze punten verbetering te realiseren. Gezond eten en drinken en voldoende bewegen en slapen leveren een positieve bijdrage aan het bereiken en behouden van een gezond gewicht.

Opvallend is dat slechts een kwart (26%) van de inwoners van Westland voldoet aan de richtlijn voor groente<sup>3</sup>. Dat is lager dan in Haaglanden (31%) en vergelijkbaar met Zuid-Holland West (29%). Minder dan de helft (44%) voldoet aan de richtlijn voor fruit. Dit wijkt niet af van Zuid-Holland West en Haaglanden.

Zie de [Gezondheidsmonitor 2018](#).

Het percentage inwoners van Westland dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldoet (63%) is vergelijkbaar met Haaglanden, Zuid-Holland West en Nederland. Ook valt op dat 86% van de jongeren in Westland niet voldoet aan de NNGB (dit is 87% in Haaglanden)<sup>4</sup>.

Zie de [Gezondheidsmonitor 2018](#).

Daarnaast voelt 14% procent van de volwassenen zich meestal niet of nooit uitgerust als zij 's morgens uit bed komen. Dit percentage is lager dan in Haaglanden (19%) en Zuid-Holland West (17%).

Zie de [Gezondheidsmonitor 2018](#).

Zie ook het thema [gezondheidsvaardigheden](#).

### Focus op de eerste 1000 dagen

De eerste 1000 dagen (van conceptie tot de tweede verjaardag) zijn cruciaal voor de ontwikkeling van een kind. Dit krijgt nu meer aandacht in het bestuurlijk domein en de publieke gezondheid. Bij het bevorderen van een gezonde leefstijl en gezond gewicht is het daarom van belang om de focus te leggen op die eerste 1000 dagen en de ouders hierin te ondersteunen. Het bestaande netwerk perinatale gezondheid kan hierbij een belangrijke bijdrage leveren. Landelijk is er steeds meer aandacht om de kansen voor het kind in de eerste 1000 dagen te beschermen en te bevorderen.

### Streven gezond is de norm

Om gezond gewicht te bevorderen is het van belang dat een gezonde leefstijl normaal is op plekken waar kinderen en ouders veel komen.

Dit kan worden bereikt door in samenwerking met partijen en organisaties in de directe woon- en leefomgeving eenduidig dezelfde boodschap ten aanzien van een gezonde leefstijl uit te dragen. Het gaat bijvoorbeeld om partijen en organisaties als:

- Scholen en kinderopvang
- Sportclubs en verenigingen
- Wijkcentra
- Consultatiebureau en jeugdgezondheidszorg
- Gezondheidscentra
- Geboortezorg (gezonde voeding in de zwangerschap)

## **Gezonde keuze moet de makkelijkste keuze zijn**

Voor mensen die weinig te besteden hebben, stress ervaren en gebrekkige gezondheidsvaardigheden hebben is het niet eenvoudig om gezonde keuzes te maken. Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden van mensen om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen<sup>5</sup>.

De omgeving kan gezond gedrag stimuleren door de gezonde keuze de makkelijkste keuze te laten zijn. Dit kan bijvoorbeeld door een gezond (en betaalbaar) aanbod van eten en drinken beschikbaar te stellen in sport-, werk- en schoolkantines en op plekken waar mensen recreëren. Ook het verkleinen van het fastfood-aanbod in de dorpen en een omgeving die uitnodigt tot bewegen, helpen mensen de gezonde keuze te maken.

## **Fysieke omgeving nodigt uit tot beweging**

Door adequate inrichting van de fysieke omgeving kan bewegen heel laagdrempelig zijn en eenvoudig te integreren in het dagelijkse leven. Denk aan:

- Wandelpaden en doorgaande hardlooproutes.
- Veilige fietspaden en voldoende fietsenstallingen waardoor inwoners sneller de fiets pakken.
- Een groene omgeving om te wandelen, die ook toegankelijk is voor ouderen en mindervaliden, zonder kans op vallen.
- Een omgeving die kinderen uitnodigt om te bewegen, bijvoorbeeld beweegvriendelijke schoolpleinen waarmee Westland bezig is.

## **Aanpak op maat**

Om gezond te leven is het belangrijk dat mensen weten wat hiervoor nodig is ten aanzien van voeding, beweging en slapen<sup>6</sup>. En dat ze ook de vaardigheden hebben om dit te kunnen toepassen. Bij het bevorderen van gezond gewicht is het in Westland belangrijk om daarbij gericht in te zetten op een aantal specifieke groepen.

- Overgewicht komt meer voor bij mensen met een lage opleiding<sup>7</sup>. Om deze mensen goed te kunnen bereiken, is het van belang om met de aanpak in te zetten op laaggeletterden en mensen met minder gezondheidsvaardigheden.

- Niet goed kunnen rondkomen is van grote invloed op de leefstijl. Mensen met een lager inkomen hebben vaker gezondheidsproblemen inclusief overgewicht<sup>8</sup>. Een aanpak zou daarom rekening moeten houden met wat schaarste betekent voor eigen regie.
- Mensen met een niet-westerse migratieachtergrond hebben vaak een minder gezonde leefstijl en worden minder uitgerust wakker<sup>9,10</sup>. De aanpak zou afgestemd moeten worden op de specifieke behoefte en culturele gewoonten van deze groepen.

## **Integrale samenwerking**

Om een gezonde leefstijl de norm te laten zijn is het van belang dat de verschillende beleidsterreinen bijdragen vanuit hun eigen domein (health in all policies). Zo kan er een lijn worden aangebracht tussen gezondheidsbeleid op school en kinderopvang, door aandacht voor voeding en beweging en inzet op gezonde kantine bij de sportverenigingen.

Naast de overheid kunnen private partijen veel bereiken in het gezonder maken van de omgeving. Door middel van publiek-private samenwerking kan de gemeente private partijen stimuleren en faciliteren om hier hun rol in te pakken, zoals bijvoorbeeld met Tomatoworld gebeurt in Westland<sup>11</sup>.

## **Sluitende keten**

Naast het voorkómen van overgewicht is het belangrijk dat er goede en tijdige signalering van overgewicht en obesitas is en dat er voldoende passende ondersteuning en zorg ingezet kan worden. Hierbij is van belang dat er gewerkt wordt vanuit een gezinsbrede aanpak waarin maatwerk kan worden toegepast.

## **Gerelateerde clusters**

- Beleid
- Dienstverlening
- Ruimte

## **Advies verdere inzet**

Westland zet zich er voor in dat meer Westlanders gezond leven. Daar waar het gaat om het streven van gezond gewicht wordt sterk ingezet op een gezonde leefstijl, meer bewegen en een gezonde omgeving. Omdat overgewicht veel voorkomt in Westland en dit vooral op jongere leeftijd nog gunstig te beïnvloeden is, is een aanpak die focust op jongeren zoals Jong Leren Eten, Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)<sup>12</sup> en Gezonde School noodzakelijk.

Een samenhangende aanpak vergroot de kans om het percentage overgewicht en obesitas structureel omlaag te brengen en het risico op de ontwikkeling van gezondheidsproblemen als diabetes type 2 te voorkomen.



Hierbij kan programmatisch werken vanuit een levensloop benadering helpen. Aan te bevelen is om daarbij, zoals genoemd, oog te hebben voor [de eerste 1000 dagen](#).

Om in Westland de lat hoger te leggen, zou er verdere ontwikkeling kunnen zijn van: Gezonde Kinderopvang<sup>13</sup>, Gezonde School<sup>14</sup> (ook op het middelbaar onderwijs) en 'Plezier in bewegen'<sup>15</sup>.

Gemeente Westland werkt al in een werkgroep overgewicht samen met partners JGZ Zuid-Holland West, GGZ Delfland, GGD Haaglanden, Jeugdformaat, Vitis Welzijn en Sport en Evenementen Haaglanden. Aanvullend op een dergelijke aanpak kan voor jongeren en mensen met overgewicht en obesitas een sluitende keten van preventie en zorg georganiseerd worden. Het landelijke ketenmodel Overgewicht en Obesitas bij kinderen<sup>16</sup> is op dit moment in ontwikkeling.

Aansluitend daarop kan de leefstijlcoach voor volwassenen worden ingezet<sup>17</sup>. Vanaf 2019 wordt de gecombineerde leefstijl interventie (GLI) vergoed vanuit de basisverzekering. De gemeente kan in gesprek gaan met gezondheidscentra over hoe bewezen effectieve GLI's voor volwassen kunnen worden ingevoerd en wat voor jongeren mogelijk is.

## Referenties

1. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden, 2018 - [gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/leefstijl/lichaamsgewicht](https://gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/leefstijl/lichaamsgewicht)
2. Uitvoeringsprogramma 2016-2020, Kernachtig Sociaal, Westland 2016
3. [www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/groente-en-fruit.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/groente-en-fruit.aspx)
4. Jongerenenquête 2015, GGD Haaglanden
5. Pelikan JM, Röthlin F, Ganahl K. Comparative report on health literacy in eight EU member states. The European Health Literacy Project 2009-2012. The HLS-EU Consortium; 2012 - [www.healthliteracyeurope.net/hls-eu](http://www.healthliteracyeurope.net/hls-eu)
6. [gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/leefstijl/uitgerust-opstaan](https://gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/leefstijl/uitgerust-opstaan)
7. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
8. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
9. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
10. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
11. [www.tomatoworld.nl/nl/rondleidingen/beleidsmakers-overheden-ministers](http://www.tomatoworld.nl/nl/rondleidingen/beleidsmakers-overheden-ministers)
12. [jongerenopgezondgewicht.nl](http://jongerenopgezondgewicht.nl)
13. [www.gezondekinderopvang.nl/gezonde-kinderopvang](http://www.gezondekinderopvang.nl/gezonde-kinderopvang)
14. [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)
15. [www.nederlandse-sportraad.nl/plezier-in-bewegen](http://www.nederlandse-sportraad.nl/plezier-in-bewegen)
16. [www.c4o-proeftuinen.nl/over-proeftuinen/model-ketenaanpak](http://www.c4o-proeftuinen.nl/over-proeftuinen/model-ketenaanpak)
17. [www.nza.nl/actueel/nieuws/2018/06/01/nza-maakt-vergoeding-preventie-mogelijk](http://www.nza.nl/actueel/nieuws/2018/06/01/nza-maakt-vergoeding-preventie-mogelijk)

## 1.2 Vrijwilligers versterken Westland

Met elkaar gaan we werken aan de toekomst van Westland! Met deze belofte, opgenomen in het Sociaal Beleidskader nodigt de gemeente haar inwoners uit om mee te doen. Eigen verantwoordelijkheid nemen wordt in Westland gestimuleerd, ook door initiatieven van burgers zo goed mogelijk te faciliteren. Veel verenigingen in Westland draaien op vrijwilligers. Zij komen onder steeds grotere druk te staan als het gaat om verantwoordelijkheden en aansprakelijkheid. Westland wil vrijwilligers ondersteunen en faciliteren in hun taken. Het sociale netwerk in Westland is groot. Elke inwoner van Westland die vrijwilligerswerk doet, draagt bij aan de verbetering van de samenleving en de eigen gezondheid.

Uit de Gezondheidsmonitor 2018 van GGD Haaglanden blijkt dat in Westland 32% van de inwoners van 19 jaar en ouder vrijwilliger in georganiseerd verband is. Bij volwassenen (19 tot en met 64 jaar) is het percentage vrijwilligers in 2016 (31%) gedaald ten opzichte van 2012 (41%) en 2008 (38%), maar vergelijkbaar met 2005 (30%). Bij de 65-plussers wordt geen trend gezien. Volgens de Jongerenenquête 2015 doet 25% van de jongeren in Westland vrijwilligerswerk. In Haaglanden is dit 17%.

### Voor elkaar

Samenleven betekent verantwoordelijkheid voelen voor elkaar en de directe omgeving. Vrijwilligerswerk is werk dat in georganiseerd verband (bijvoorbeeld sportvereniging of school) onbetaald wordt uitgevoerd. Dit draagt bij aan de leefbaarheid in de eigen wijk of straat: als vrijwilliger draag je een steentje bij aan het welzijn van andere inwoners en betrek je een mede-inwoner bij het maatschappelijke leven in Westland.

Uit onderzoek blijkt dat de belangrijkste factoren die iemand ertoe brengen als vrijwilliger aan de slag te gaan zijn:

- het zelf in kunnen plannen van het werk
- de mogelijkheid om het eenmalig te kunnen doen<sup>1</sup>

Hoe het werk van een vrijwilliger er inhoudelijk uitziet, hangt af van persoonlijke mogelijkheden en voorkeuren en de (mogelijkheden van de) organisatie waar de vrijwilliger aan de slag gaat. Als Taalmaatje kun je bijvoorbeeld gekoppeld worden aan een (vrijwilligers)organisatie in de buurt, zoals bijvoorbeeld de bibliotheek Westland.

### Ervaren gezondheid en vrijwilligerswerk

Er is een samenhang tussen het doen van vrijwilligerswerk en gezondheid. De mensen in de regio Haaglanden die vrijwilligerswerk doen, lijken gezonder dan de mensen die dat niet doen. De vrijwilligers ervaren een betere gezondheid, zijn minder beperkt door de gezondheid en hebben minder risico op een angststoornis of depressie<sup>2</sup>.

Dit zou kunnen komen doordat vrijwilligers bij de start van vrijwilligerswerk al gezonder zijn, omdat met een minder goede gezondheid vrijwilligerswerk lastig kan zijn.

Het kan ook zijn dat het doen van vrijwilligerswerk een positief gezondheidseffect heeft. Het zorgt voor een zinvolle dagbesteding, bevordert het gevoel van vitaal zijn, versterkt de persoonlijkheid (meer regie over het eigen leven), vergroot het sociale netwerk en geeft een gevoel van voldoening. Kortom, het doen van vrijwilligerswerk heeft positieve effecten op de gezondheid.

Daarnaast is de bijdrage die een vrijwilliger levert aan het welzijn en de gezondheidswinst van anderen belangrijk. Inwoners die vrijwilligerswerk 'ontvangen' ervaren minder eenzaamheid en zijn minder kwetsbaar.

Motivatie voor vrijwilligerswerk kan dus zijn: dat je er zelf gezonder van wordt en dat je bijdraagt aan de gezondheid van anderen.

### **Cijfers uit de Gezondheidsmonitor**

- 32% van de inwoners in Westland (19 jaar en ouder) doet vrijwilligerswerk. Dit percentage is hoger dan in Zuid-Holland West (28%) en Haaglanden (25%).
- Eén op de zes inwoners van Westland van 19 jaar en ouder (16%) heeft belangstelling voor vrijwilligerswerk, maar doet dit nog niet.
- Het aandeel vrijwilligers is het hoogst onder 65- tot en met 74-jarigen en hoogopgeleiden<sup>3</sup>.
- 25% van de jongeren in Westland doet vrijwilligerswerk. In Haaglanden is dit 17%. Van de jongeren doet 12% geen vrijwilligerswerk, maar zou dit wel willen.

Zie de [Gezondheidsmonitor 2018](#).

## **Vrijwilligers in Westland**

Ook voor Westland zijn vrijwilligers van groot belang. Ze versterken de sociale cohesie in de stad door zich belangeloos in te zetten voor hun club, vereniging of stichting. Anderen zorgen voor langdurig zieken of voor mensen met een handicap.

Gemeenten kunnen vrijwilligers ondersteunen, bijvoorbeeld door een budget te reserveren voor nieuwe initiatieven waarop vrijwilligers een beroep kunnen doen. Het is belangrijk dat de aanvraagprocedures hiervoor niet bureaucratisch (en dus drempelverhogend) zijn. In Westland loopt dit via het Innovatiefonds. Burgerinitiatieven, organisaties, verenigingen en instellingen kunnen hier een aanvraag indienen.

Vitis Vrijwillige Inzet, onderdeel van Vitis Welzijn, is het expertisecentrum voor Vrijwillige Inzet in Westland. De vrijwilligers-vacaturebank, onderdeel van Vrijwillige Inzet, biedt een scala aan mogelijkheden voor vrijwilligers die een 'klus' zoeken en voor vrijwilligersorganisaties die een 'klus' aanbieden. Dit kan variëren van boodschappen doen tot een bestuursfunctie met specifieke eisen. Vitis Welzijn Vrijwillige Inzet brengt elke week nieuwe vacatures onder de aandacht via de lokale omroep WOS en de plaatselijke kranten.

Zowel vrijwilligers als vrijwilligersorganisaties kunnen bij deze organisatie terecht voor bemiddeling tussen vraag en aanbod, professioneel advies, cursussen, praktische ondersteuning en promotie van vrijwillige inzet.

Vrijwilligers die zich inzetten voor kwetsbare groepen kunnen onder bepaalde voorwaarden gebruik maken van de Westlandse regeling om gratis een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) te krijgen. Ook krijgen vrijwilligersorganisaties ondersteuning bij het ontwikkelen van beleid tegen grensoverschrijdend gedrag. Dit bevordert de sociale veiligheid. Hiermee wil Westland het belang van een veilig klimaat rondom vrijwilligerswerk uitdragen. Daarnaast ziet de gemeente het als haar taak om voor vrijwilligers een verzekering af te sluiten, die de risico's van vrijwilligerswerk zo goed mogelijk afdekt.

## **Gerelateerde beleidsterreinen/ domeinen**

- Maatschappelijke ontwikkelingen
- Ruimtelijke ontwikkelingen
- Sociaal Domein

## **Advies verdere inzet**

Vrijwilligerswerk kan een grote invloed hebben op de publieke gezondheid, van jong tot oud. In het Sociaal Beleidskader, Doel E vrijwilligerswerk, is dan ook opgenomen dat de gemeente samen met de verenigingen wil bepalen hoe het Westlands vrijwilligerspotentieel beter kan worden ingezet. Vanuit de cijfers blijkt dat dit twee groepen zijn.

- Het percentage 19-jarigen en ouder dat vrijwilligerswerk doet is in Westland dalende. Daarnaast heeft één op de zes inwoners (16%) belangstelling om vrijwilligerswerk te doen, maar doet dat nu nog niet. Hier ligt een taak voor de gemeente om deze groep (meer) voor het vrijwilligerswerk te winnen. Vitis Vrijwillige Inzet biedt (potentiële) vrijwilligers de mogelijkheid om aan te geven wat hun wensen zijn. Wellicht kan er ook gericht onderzoek gedaan worden om hun wensen en mogelijkheden in beeld te krijgen.
- Er blijkt een potentieel aan jongeren te zijn dat vrijwilligerswerk wil doen. Sommige jongeren komen via hun school in aanraking met vrijwilligerswerk door bijvoorbeeld het vervullen van hun maatschappelijke stage in de gehandicapten- of ouderenzorg. Anderen zijn actief bij hun eigen sportvereniging, als coach van jonge(re) kinderen. Om jongeren te werven voor vrijwilligerswerk, kan benadrukt worden dat ze op deze manier meer contact kunnen maken met anderen binnen bijvoorbeeld het verenigingsleven en zo ook een belangrijke rol kunnen spelen in hun omgeving. Belangrijk om mee te nemen bij deze inspanningen om het aantal jonge vrijwilligers uit te breiden, zijn de drie meest voorkomende redenen om geen vrijwilligerswerk te doen:
  - Ik kan er geen tijd voor vrijmaken (43%)
  - Ik besteed mijn tijd liever aan andere zaken (22%).
  - De mogelijkheid heeft zich nog niet voorgedaan (18%)<sup>4</sup>.

Vitis en Patijnenburg hebben samen een methodiek ontwikkeld om vrijwilligerswerk meer te laten aansluiten bij re-integratie. De eerste resultaten zijn veelbelovend.

## Referenties

1. [Motieven en gelegenheidsfactoren voor vrijwilligerswerk 2018, GGD West-Brabant](#)
2. Participatie en gezondheid, Resultaten uit de Gezondheidsenquête 2016, GGD Haaglanden
3. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
4. Jongerenenquête 2015, GGD Haaglanden

## 1.3 Mantelzorg en steun voor mantelzorgers

Mantelzorg is vrijwillige en onbetaalde zorg aan mensen die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt zijn. Deze zorg wordt gegeven aan bekenden zoals familieleden, vrienden of burens, minimaal 8 uur per week of minimaal 3 maanden achtereen<sup>1</sup>.

In Westland is één op de zes inwoners mantelzorger. Van de mantelzorgers in Westland voelt 19% zich tamelijk zwaar belast tot overbelast door de mantelzorg. In Nederland groeit een kwart van de jongeren op met een familielid dat zorg nodig heeft<sup>2</sup>. Mantelzorg draagt er toe bij dat mensen langer zelfstandig thuis kunnen wonen. De Wmo verplicht de gemeente om mantelzorgers actief te ondersteunen. In Westland voert Vitis Welzijn Mantelzorg deze ondersteuning uit.

Mantelzorg is niet wederkerig. De persoon die mantelzorg ontvangt (cliënt), kan zich afhankelijk voelen van de mantelzorger. Dat kan het moeilijk maken om de regie te houden en het te zeggen wanneer hij/zij de mantelzorg anders wil inrichten. Ook kan de persoon die mantelzorg ontvangt zich bezwaard voelen. Voor de mantelzorger bestaat de kans dat hij/zij steeds meer doet dan was afgesproken en het sociale leven er onder gaat lijden. Het kan ook zijn dat de mantelzorg (te) zwaar wordt naast het werk en/of dat het emotioneel en lichamelijk te belastend wordt<sup>3</sup>. Mantelzorg zou dan kunnen ontsporen.

- Volgens de Gezondheidsenquête 2016 is 16% van de inwoners van 19 jaar en ouder in Westland mantelzorger, dit zijn ongeveer 12.000 inwoners. Dit percentage is hoger dan in Zuid-Holland West (14%) en Haaglanden (12%).
- Ongeveer 2.300 inwoners in Westland voelen zich tamelijk zwaar belast tot overbelast door de mantelzorg. Dit is een vijfde (19%) van de mantelzorgers.
- Van de mantelzorgers is 45% bekend met het Vitis Welzijn Mantelzorg, 9% heeft wel eens contact gehad.
- In Westland heeft 12% van de jongeren tussen de 12 en 18 jaar een ziek of verslaafd gezinslid<sup>4</sup>.

Zie [de Gezondheidsmonitor](#) 2018.

### Ondersteuning mantelzorgers

Ondersteuning van mantelzorg draagt er toe bij dat de mantelzorger niet overbelast raakt. Vitis Welzijn Mantelzorg verzorgt maatwerk voor cliënt en mantelzorger waaronder ook respijtzorg. Zij verzorgt ondersteuning door informatie, (persoonlijk) advies, lotgenotencontact, trainingen en verwijzing naar organisaties waar mantelzorgers praktische ondersteuning krijgen. Uit de Gezondheidsmonitor 2018 blijkt dat van de mantelzorgers 45% bekend is met dit steunpunt en 9% daarvan ook contact heeft gehad. Hier liggen dus mogelijkheden voor verbetering.

Westland liet het bureau I&O Research onderzoek uitvoeren naar de mantelzorgondersteuning: de behoefte van de mantelzorgers, communicatie over de ondersteuningsmogelijkheden en handvatten voor versterking van de samenwerkingsstructuur met maatschappelijke partners. Vervolgacties zijn door de gemeente uitgezet voor 2019. Het Kennisdossier mantelzorgbeleid door gemeentens geeft daarvoor mogelijk aanvullende adviezen en voorbeelden die helpen bij het vinden, versterken, verlichten en verbinden van mantelzorgers. Westland kan inzetten op een beter bereik van mantelzorgers door:

- aandacht te hebben voor welke mantelzorgers de gemeente wil bereiken.
- aandacht te hebben voor waar zij te vinden zijn.
- professionals toe te rusten om in contact te komen met (overbelaste) mantelzorgers (en die overbelasting dus ook te herkennen).

Pas als de mantelzorgers in beeld zijn, kan navraag plaatsvinden tegen welke gezondheidsproblemen zij aanlopen om vervolgens het beleid daarop af te stemmen. Ook door het betrekken van mantelzorgers bij het keukentafelgesprek of door de mantelzorgwaardering te gebruiken als contactmoment kan input voor beleid worden verzameld.

## Ondersteuning jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers (onder de 18 jaar) hebben naast de zorgen over de veranderingen in hun eigen leven, zorg voor of over hun naaste. Dit kan zowel positieve als negatieve effecten hebben.

Ze kunnen een gevoel van waardering ervaren, maar het kan ook een beroep doen op hun veerkracht en mentaal welbevinden. Jonge mantelzorgers ervaren meer psychische en emotionele problemen dan hun leeftijdsgenoten. Dit effect wordt versterkt wanneer de jongeren moeite hebben om op een goede manier met de zorgen om te gaan en als ze onvoldoende ondersteuning krijgen<sup>6</sup>.

Vitis Welzijn Mantelzorg heeft een consulent voor jonge mantelzorgers tot 25 jaar. De consulent verzorgt workshops op scholen, ondersteunt jonge mantelzorgers en organiseert ontmoeting. Er wordt nauw samengewerkt met het onderwijs en het sociaal kernteam. Mezzo, de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste, heeft een site voor jonge hulpverleners<sup>7</sup> waar de gemeente naar kan verwijzen. Ook heeft Mezzo tips voor een samenhangend ondersteuningsaanbod voor jonge mantelzorgers<sup>8</sup>.

## Waardering van de mantelzorger

Gemeenten zijn vrij hoe zij het jaarlijks toegekende bedrag voor waardering van mantelzorgers besteden. Via Vitis Welzijn Mantelzorg kunnen mantelzorgers sinds 2017 in Westland een financiële mantelzorgwaardering aanvragen. Ook organiseert Vitis Welzijn Mantelzorg jaarlijks een week activiteiten rondom de landelijke Dag van de Mantelzorg.

In een integraal plan kunnen de wensen en behoeften van cliënten en mantelzorgers als basis dienen.

De aandachtspunten om mantelzorgers te vinden, versterken, verlichten en verbinden kunnen daarbij een leidraad zijn. De mantelzorgwaardering in Westland is bedoeld als een steuntje in de rug. De gemeente biedt praktische ondersteuning zoals goedkope huishoudelijke hulp speciaal voor mantelzorgers aan.

## **Respijtzorg en andere vormen van verlichting**

Naast de groep jonge mantelzorgers zijn er andere groepen die risico lopen op overbelasting door mantelzorg. Bijvoorbeeld:

- mantelzorgers die zelf op leeftijd zijn.
- mantelzorgers die zorgen voor mensen met een psychisch/psychiatrisch probleem, voor dementerenden of voor een partner met niet aangeboren hersenletsel.
- mantelzorgers die mantelzorg combineren met werk of zorg voor anderen.
- allochtone mantelzorgers (met eventuele taalachterstand, en culturele aspecten die de situatie complex kunnen maken).

In Westland bestaan meerdere vormen van respijtzorg in de thuissituatie en buitenshuis. Er is een logeershuis aan het strand en er zijn verschillende organisaties die respijtzorg aan huis aanbieden. Ondanks aanzienlijke uitbreiding van respijtzorg blijft er vraag naar respijtzorg op maat. De gemeente is aan het bekijken hoe dit kan worden georganiseerd.

Naast respijtzorg, kan het verlichten van mantelzorg andere zaken betreffen. Westland zet zich in voor een stevige samenwerkingsstructuur en wil mantelzorg beter op de kaart zetten binnen de gemeentelijke dienstverlening. Daarbij pakt Westland als werkgever ook het thema werk en mantelzorg op.

## **Regierol Westland**

Westland heeft meerdere rollen in de organisatie van mantelzorgondersteuning. Als uitvoerder, sinds de invoering van de Wmo, maar ook via keukentafelgesprekken (sinds 2015). Dit wordt geborgd in het sociaal kernteam. Ook als opdrachtgever van de ingekochte mantelzorgondersteuning en de monitoring daarvan, en als regisseur van het lokale beleid heeft de gemeente een rol.

Als regisseur legt de gemeente verbindingen, zowel binnen als buiten de gemeentelijke organisatie. Intern gaat het om verbindingen tussen verschillende beleidsdomeinen zoals zorg en welzijn, werk en inkomen en huisvesting. Extern mobiliseert de gemeente lokale samenwerkingspartners in de vorm van stakeholdersbijeenkomsten. Het doel is het gezamenlijk opstellen van doelen, elkaars expertise leren kennen en het verbeteren van de ketensamenwerking waaronder signaleren en doorverwijzen. Vitis Welzijn Mantelzorg heeft een spilfunctie in de samenwerking in haar rol als expertisecentrum.

In 2018 en 2019 werkt Westland aan het op de kaart zetten van het combineren van werk en mantelzorg. Dit gebeurt onder andere door het verkrijgen van de erkenning mantelzorgvriendelijke werkgever en het stimuleren van werkgevers om aandacht te krijgen voor mantelzorgende werknemers.



## Advies verdere inzet

Westland heeft via het sociaal domein en met inzet van Vitis Welzijn Mantelzorg ondersteuning van de mantelzorger georganiseerd. Gezien de bevinding dat nog niet de helft van de mantelzorgers bekend is met Vitis Welzijn Mantelzorg ligt hier een verbetermogelijkheid. Andersom geldt ook dat Westland beter zicht kan krijgen op wie in de gemeente mantelzorg verlenen en welke behoeften zij hebben. De gemeente heeft dit inzicht vergroot met een onderzoek naar de behoefte naar mantelzorgondersteuning. De resultaten van dit onderzoek bieden aanknopingspunten voor aanpassing en verbetering van de ondersteuning.

Aandacht voor behoud, en mogelijk bevorderen van de psychische en lichamelijke gezondheid van de mantelzorger is gewenst. Tegelijkertijd kan er aandacht zijn voor het behoud van de regierol door de cliënt zelf en dat mantelzorg wordt ingericht zoals gewenst door de cliënt.

Bronnen voor inspiratie kunnen zijn:

- infographic mantelzorg beter bereiken<sup>9</sup>
- stappenplan mantelzorgers betrekken<sup>10</sup>
- infographic samenwerken met informele zorg<sup>11</sup>
- aan de slag met sociale netwerken<sup>12</sup>

## Referenties

1. [gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/participatie/mantelzorg-geven](https://gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/participatie/mantelzorg-geven)
2. [www.mezzo.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/wat-is-mantelzorg](http://www.mezzo.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/wat-is-mantelzorg)
3. [wijzijnmind.nl/psychipedia/mantelzorg](http://wijzijnmind.nl/psychipedia/mantelzorg)
4. Jongerenenquête 2015, Gezondheid & leefstijl jongeren Westland 2016 p 26, GGD Haaglanden
5. Kennisdossier mantelzorgbeleid door gemeenten, 2017, Vilans en Movisie en [www.aandachtvooredereen.nl](http://www.aandachtvooredereen.nl)
6. Frans van Zoest, [www.vilans.nl/projecten/ondersteuning-voor-jonge-mantelzorgers](http://www.vilans.nl/projecten/ondersteuning-voor-jonge-mantelzorgers)
7. [www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/voor-jonge-mantelzorgers](http://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/voor-jonge-mantelzorgers)
8. Opgroeien met zorg, een handreiking voor ondersteuning van jonge mantelzorgers, Mezzo
9. [gemeenten.movisie.nl/publicaties-infographics/infographic-mantelzorgers-beter-bereiken](http://gemeenten.movisie.nl/publicaties-infographics/infographic-mantelzorgers-beter-bereiken)
10. [gemeenten.movisie.nl/doel/mantelzorg-versterken/beleid/mantelzorgers-betrekken](http://gemeenten.movisie.nl/doel/mantelzorg-versterken/beleid/mantelzorgers-betrekken)
11. [gemeenten.movisie.nl/doel/mantelzorg-versterken/beleid/gemeente-als-regisseur](http://gemeenten.movisie.nl/doel/mantelzorg-versterken/beleid/gemeente-als-regisseur)
12. Movisie, Vilans en ActiZ [www.vilans.nl/producten/werkwijzer-werken-aan-sociale-netwerken-van-clieten](http://www.vilans.nl/producten/werkwijzer-werken-aan-sociale-netwerken-van-clieten)

## 1.4 Een gezond seksueel leven voor alle Westlanders

Seksuele gezondheid is een breed onderwerp. Het gaat over gezonde seksuele relaties, voorkomen van seksueel geweld, voorkomen van ongewenste zwangerschappen en voorkomen van seksueel overdraagbare aandoeningen (soa). De seksuele gezondheid is in Nederland bovengemiddeld goed. Toch veroorzaken soa, hiv, ongewenste zwangerschap en seksueel geweld nog steeds veel problemen en ziektelast<sup>1</sup>.

Uit de Gezondheidsmonitor is bekend dat in 2016 bijna 300 inwoners van Westland voor een soa-consult naar het Centrum Seksuele Gezondheid (CSG) GGD Haaglanden gingen. In 2016 had 16,5% van de bezoekers uit Westland chlamydia. Dit is daarmee de meest gestelde diagnose<sup>2</sup>.

Bij mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden blijkt vaak sprake van problematiek op het gebied van seksualiteit en soa/hiv. Deze groep heeft vaak een lage sociaaleconomische status, een lagere opleiding of een niet-westerse achtergrond<sup>3</sup>.

### Seksuele gezondheid

Seksuele gezondheid speelt in alle levensfasen. Aandacht voor relationele en seksuele ontwikkeling is van belang voor de persoonlijke groei, positieve seksualiteitsbeleving en bevordering van het welzijn en de seksuele gezondheid. Belangrijk is dat alle inwoners, ongeacht sekse, opleidingsachtergrond, culturele of etnische achtergrond, zelf gezonde seksuele keuzes kunnen maken. Keuzevrijheid, autonomie, weerbaarheid en het bespreken en respecteren van elkaars wensen en grenzen zijn daarbij sleutelbegrippen.

Seksueel gedrag is schadelijk als het gedrag niet veilig, niet vrijwillig, niet prettig of niet gewenst is. Of als het de gezondheid, het recht op vrije keuze en het maatschappelijk functioneren in gevaar brengt. Risico's voor seksuele gezondheid zijn onveilige seks waardoor kans op soa /hiv, ongewenste/onbedoelde zwangerschap, jong ouderschap en ongewenste seks met kans op psychosociale schade.

Daarnaast zijn er niet-seksuele gedragingen, die schadelijke effecten op de seksuele gezondheid en welzijn hebben: intolerantie ten aanzien van seksuele diversiteit, als seksuele geaardheid of genderoriëntatie, of vrouwelijke genitale verminking. In Westland zetten verschillende instanties in op bovengenoemde punten.

### Seksuele en relationele vorming

Adequate seksuele en relationele vorming bereidt kinderen en jongeren voor op de verschillende seksuele ontwikkelingsfasen, waarin telkens andere aspecten aandacht vragen. Kinderen die op jonge leeftijd kennis over relaties en seksualiteit meekrijgen, zijn later beter in staat om prettige, veilige en gezonde (seksuele) relaties aan te gaan. Het gaat hierbij niet alleen om de lichamelijke aspecten maar bijvoorbeeld ook over hoe met elkaar om te gaan, gevoelens leren (her)kennen en verwoorden, wensen en grenzen aangeven en open staan voor diversiteit en respect. Hierbij wordt grensoverschrijdend gedrag meegenomen en online gedrag zoals sexting.

Zowel ouders als het onderwijs hebben een belangrijke taak in de seksuele vorming en opvoeding van kinderen en jongeren. Het is sinds 2012 voor primair onderwijs, speciaal onderwijs en voortgezet onderwijs verplicht aandacht te besteden aan seksualiteit en seksuele diversiteit<sup>4</sup>.

In Westland lopen er vanuit GGD Haaglanden diverse activiteiten op het gebied van seksuele en relationele vorming en seksuele diversiteit, zoals voorlichtingen. GGD Haaglanden werkt daarin samen met onder andere CSG, JGZ Zuid-Holland West en COC Haaglanden om op primair en voortgezet onderwijs advies over seksuele vorming te geven. Daarnaast is Westland vooruitstrevend in het LHBT-beleid. Zo is zij Regenbooggemeente en trainde zij haar Sociaal Kernteam op bewustwording en signalering.

### **Meer cijfers over dit onderwerp**

- Van de Westlandse jongeren van 12 tot en met 18 jaar denkt 83% dat zijn/haar ouders het zouden accepteren als zij homoseksueel, lesbisch of biseksueel zouden zijn en 32% van de jongeren denkt dat al zijn/haar klasgenoten dit zouden accepteren.
- Van de jongeren in Westland heeft 16% wel eens geslachtsgemeenschap gehad (jongens 14% en meisjes 18%). Hiervan heeft een ruime meerderheid (65%) niet altijd een condoom gebruikt. Van de meisjes in Westland gebruikt 16% iets om niet zwanger te worden, zoals een anticonceptiepil, spiraaltje of condooms. In Zuid-Holland West is dat ook 16%. Het gebruik in de hele regio Haaglanden is lager, namelijk 13%<sup>5</sup>.

## **Preventie, opsporing en behandeling van soa en hiv**

De huisartsen en het Centrum Seksuele Gezondheid (CSG) GGD Haaglanden zijn de instanties waar inwoners van Westland naar toe gaan voor het testen op seksueel overdraagbare aandoeningen. Het CSG biedt aanvullende zorg voor specifieke doelgroepen die een hoger risico op soa en hiv lopen, zoals mannen die seks hebben met mannen, jongeren, sekswerkers, migranten en statushouders.

## **Preventie van ongewenste zwangerschap**

Niet alle vrouwen hebben toegang tot anticonceptie of maken hierin een verantwoorde keuze. Met name laagopgeleide vrouwen, jonge starters, Surinaamse vrouwen, Antilliaanse vrouwen en vrouwen uit sub-Sahara Afrika lopen risico op een ongewenste zwangerschap<sup>6</sup>.

In Nederland is het abortuscijfer het hoogst onder vrouwen uit de Nederlandse Antillen (31,6‰) en Suriname (26,9‰), en het laagst onder Nederlandse vrouwen (6,2‰)<sup>7</sup>. Andere kwetsbare groepen voor ongewenste zwangerschap zijn vluchtelingen en migranten. Zij hebben beperkte toegang tot informatie en anticonceptiemiddelen. Ook vrouwen met een lage sociaal-economische status, psychische problematiek, een verslaving of een (licht) verstandelijke beperking blijken kwetsbare groepen voor onbedoelde zwangerschap.

Voor anticonceptieconsulten kunnen vrouwen en mannen terecht binnen de reguliere zorg (eerstelijnszorg, verloskundigen, abortusklinieken, gynaecologen) en binnen de aanvullende voorzieningen van het CSG GGD Haaglanden.

## Advies verdere inzet

De aandacht voor seksuele en relationele vorming inclusief aandacht voor diversiteit bij scholen in primair, speciaal en voorgezet onderwijs moet worden gecontinueerd. Dit kan door deelname aan landelijke campagneweek als 'De week van de Lentekriebels'<sup>8</sup>. Specifiek aandacht verdienen het VMBO, het VSO en het MBO. Ter inspiratie wijzen wij op [loketgezondleven.nl](http://loketgezondleven.nl)<sup>9</sup> voor meer interventies.

De preventie, opsporing en behandeling van hiv behoeven verdere versterking. Het tijdig opsporen en behandelen van (acute) hiv-infecties zal leiden tot minder hiv-besmettingen 'Treatment as Prevention'. De preventie intensiveren kan door nieuwe effectieve biomedische preventiestrategieën zoals PrEP. Dit staat voor Pre-Expositie Profylaxe. Het is een middel in tabletvorm ter preventie van hiv. PrEP is een geschikte extra preventieoptie voor mensen die een 'substantieel risico' op een hiv-infectie lopen. PrEP zal vanaf 2019 worden vergoed in Nederland.

Een integrale aanpak versterkt het voorkomen van ongewenste zwangerschappen. Dit wordt ook landelijk gestimuleerd vanuit het programma 'Nu Niet Zwanger'. Dit programma zet in op intensieve begeleiding van (potentiële) ouders met een verhoogde kwetsbaarheid door veelal een combinatie van psychiatrische problemen, een verstandelijke beperking, verslaving, dakloosheid, schulden, problemen met loverboys of illegaliteit. De inzet is om te komen tot een sluitend 'vangnet' rondom het voorkomen van ongewenste en ongeplande zwangerschappen, waarbij alle betrokken hulpverleners het bespreekbaar maken van kinderwens, seksualiteit en anticonceptie en het begeleiden van kwetsbare burgers tot een regulier onderdeel maken van hun werk.

Een essentieel onderdeel voor een succesvolle aanpak van het programma 'Nu Niet Zwanger' is de samenwerking binnen de lokale keten en het nemen van verantwoordelijkheid door professionals die met de doelgroep werken<sup>10</sup>. Pilots in onder andere Tilburg en Rotterdam hebben bewezen dat intensievere anticonceptiecounseling effectief kan zijn. Samenwerkende partners zouden kunnen zijn het CSG GGD Haaglanden, JGZ Zuid-Holland West, geboortezorgketen (verloskundigen/kraamverzorgenden) en sociaal domein (bv. Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), Veilig Thuis en participatie) van Westland. Allen zijn partijen die met onder andere met jonge vrouwen werken.

## Referenties

1. Nationaal Actieplan soa, hiv en seksuele gezondheid 2017-2022, RIVM, 2018, p.13 - [www.rivm.nl/publicaties/nationaal-actieplan-soa-hiv-en-seksuele-gezondheid-2017-2022](http://www.rivm.nl/publicaties/nationaal-actieplan-soa-hiv-en-seksuele-gezondheid-2017-2022)
2. Gezondheidsmonitor GGD Haaglanden - [gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/lichamelijke-gezondheid/seksueel-overdraagbare-aandoeningen-soa/](http://gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/westland/themas/lichamelijke-gezondheid/seksueel-overdraagbare-aandoeningen-soa/).
3. Nationaal Actieplan soa, hiv en seksuele gezondheid 2017-2022, RIVM, 2018, p.13 (zie referentie 1)

4. [zoek.officielebekendmakingen.nl/stb-2012-470.html](http://zoek.officielebekendmakingen.nl/stb-2012-470.html)
5. Gezondheid en leefstijl jongeren Westland 2016, GGD Haaglanden
6. Seksuele Gezondheid in Nederland/Leefstijlmonitor: Rutgers i.s.m. RIVM, 2017 - [www.rutgers.nl/feiten-en-cijfers/seksuele-gezondheid-en-gedrag/seksuele-gezondheid-nederland-2017](http://www.rutgers.nl/feiten-en-cijfers/seksuele-gezondheid-en-gedrag/seksuele-gezondheid-nederland-2017)
7. Landelijke abortus registratie 2015 - [www.rutgers.nl/sites/rutgersnl/files/PDF/LARrapportage2015.pdf](http://www.rutgers.nl/sites/rutgersnl/files/PDF/LARrapportage2015.pdf)
8. [www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1400060](http://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1400060)
9. [www.loketgezondleven.nl/](http://www.loketgezondleven.nl/)
10. Nu Niet Zwanger [www.ggdghorkennisnet.nl/thema/nu-niet-zwanger](http://www.ggdghorkennisnet.nl/thema/nu-niet-zwanger)

## 1.5 Een gezonde groene leefomgeving voor een gezond Westland

Een gezonde leefomgeving is een omgeving, buiten en binnen, die als prettig wordt ervaren, die bijdraagt aan de ervaren gezondheid en uitnodigt tot gezond gedrag. De negatieve invloed op de gezondheid door omgevingsfactoren (geluid, lucht, water, bodem) moet daarbij zo laag mogelijk zijn. Daarnaast is in een gezonde leefomgeving het risico op infecties zo laag mogelijk en wordt gezonde (en duurzame) mobiliteit gestimuleerd.

Een gezonde groene leefomgeving nodigt uit tot sporten, spelen en bewegen. Hierin zijn gezonde, veilige en duurzame woningen, scholen, kinderopvang, gebouwen en voldoende en passende voorzieningen opgenomen. Ten slotte is een gezonde leefomgeving voldoende divers, zorgt deze ervoor dat mensen elkaar op veilige wijze kunnen ontmoeten en wordt er rekening gehouden met de behoeften van (toekomstige) bewoners en specifieke (gevoelige) bevolkingsgroepen, zoals mensen met chronische ziekten en kinderen<sup>1</sup>.

In het Westland Akkoord 2018-2022 is opgenomen dat groenere woonwijken een prioriteit zijn voor deze bestuursperiode. Ook wordt aangegeven dat er voldoende groen moet zijn in de wijken en natuur voor ontspanning en recreatie<sup>2</sup>. Dit is een belofte die door toenmalig wethouder Meijer gedaan is naar aanleiding van de uitkomsten van een onderzoek van de Universiteit Wageningen in 2017. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat Westland de minst groene gemeente van Nederland zou zijn<sup>3</sup>.

### Groen doet goed

Een groot deel van het openbare leven speelt zich af in de buitenruimte. Mensen ontmoeten elkaar op straat, op pleinen en in parken. Dit zijn plaatsen waar je graag bent en die uitnodigen om vaker terug te komen. Dit bevordert de gezondheid van de inwoners:

- contact met groen vermindert en herstelt (chronische) stress.
- groen biedt recreatie- en sportmogelijkheden waardoor mensen meer gaan bewegen.
- groen gaat het ontstaan en de verergering van overgewicht en obesitas tegen en de hiermee samenhangende ziekten als diabetes en hart- en vaatziekten<sup>4</sup>.

Daarnaast oordelen mensen vaker positief over hun gezondheid naarmate zij in een groenere omgeving wonen<sup>5</sup> en door natuurbeleving gaan kinderen gezonder eten<sup>6</sup>. Uit recent onderzoek blijkt een verband tussen de hoeveelheid natuur in de nabijheid en de algemene gezondheid, de geestelijke gezondheid en de overlijdenskans. Meer groen in de nabijheid gaat gepaard met een betere gezondheid en een lagere overlijdenskans<sup>7</sup>.

Een positieve ontwikkeling is dat een aantal basisscholen de afgelopen jaren een klimaatadaptief schoolplein aangelegd heeft. Dit betekent dat er, net als bij groene speelruimtes, maatregelen zijn getroffen om water vast te houden waardoor wateroverlast afneemt.

De buitenruimte gaat ook over een groene stad, die bestendig is tegen klimaatverandering, zoals hittestress en overvloedige regenval. Aan de rand van de dorpen en de steden in de regio zijn groengebieden ingericht voor sport en recreatie. Vaak hebben deze gebieden ook een functie als waterberging, zoals de Wollebrand in Westland.

## **Hitte en verkoeling**

Veel mensen ervaren warm weer als een welkome periode van terras- en strandbezoek. Voor anderen kan de hitte een bedreiging zijn voor de gezondheid. Hoe hoger de buitentemperatuur en hoe langer de hitteperiode, hoe meer klachten er zijn. In ernstige situaties kan door uitdroging zelfs uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden.

Ook in Nederland zijn elk jaar sterfgevallen te betreuren door aanhoudend warm weer<sup>8</sup>. Bij langdurig aanhoudende hitte is het dan ook belangrijk om verkoeling te kunnen vinden. De inrichting van de leefomgeving kan bijdragen aan het opvangen van de gevolgen van toenemende en langdurige hitte. Vooral het goed inzetten van groen en water in de leefomgeving is hierbij van belang. Dit kan ook gezond gedrag stimuleren.

Eén op de vijf (22%) inwoners van Haaglanden kon bij aanhoudende hitte onvoldoende verkoeling in huis vinden, dit percentage is relatief laag in Westland (6%). Voor het kunnen vinden van verkoeling buiten in de tuin of in de buurt, is een vergelijkbaar beeld waargenomen. Het percentage inwoners van 19 jaar en ouder dat bij aanhoudende hitte onvoldoende verkoeling kan vinden buiten in tuin of buurt is voor Westland 13% en voor Zuid-Holland West 22%<sup>9</sup>.

## **Leefbaarheid Westland**

Het begrip leefbaarheid gaat over alle natuurlijke, fysieke en sociale aspecten van de woon- en leefomgeving. Westland kreeg in 2016 een ruim voldoende voor de totale leefbaarheid. Deze score is vergelijkbaar met de voorgaande jaren<sup>10</sup>.

Binnen de regio Zuid-Holland West is het percentage inwoners dat groen belangrijk vindt en tegelijk vindt dat er onvoldoende groen is 9%. In Westland is dit 11%, voor de regio Haaglanden is dit 12%, zo blijkt uit de Gezondheidsenquête 2016 van GGD Haaglanden.

## **Integrale aanpak**

Vanwege de invloed van milieufactoren op de gezondheid is aandacht voor gezondheidsbescherming nog steeds noodzakelijk. Ook het recente advies van de Raad voor de leefomgeving en infrastructuur 'De stad als gezonde habitat' (2018) betoogt dat de meeste gezondheidswinst te behalen is door een combinatie van gezondheidsbescherming en gezondheidsbevordering. De Omgevingswet biedt hiervoor een mooie basis, omdat het belang van gezondheid in het fysieke domein hierin is verankerd.

De komende jaren moet dit vertaald worden naar regionaal en lokaal niveau, onder andere in Omgevingsvisies en Omgevingsplannen. Het is van belang om in ruimtelijke plannen te borgen dat er groene openbare ruimte is van voldoende omvang en van een goede kwaliteit en dat er (groene) verbindingen zijn tussen groene gebieden die gezonde mobiliteit (lopen, fietsen) stimuleren.

Voor een integrale aanpak is het noodzakelijk dat bijvoorbeeld op gemeentelijk niveau de wethouder volksgezondheid een rol krijgt in het domein van de fysieke leefomgeving.

## Gerelateerde clusters

- Beleid
- Dienstverlening
- Ruimte

## Advies verdere inzet

Voor de aanpak van de diverse deelgebieden van Groen en Leefomgeving, zoals genoemd in deze kernboodschap, zijn landelijke en wetenschappelijk gevalideerde interventies beschikbaar. GGD 'en kunnen bijvoorbeeld bij het formuleren van interventies op maat binnen een gemeente gebruik maken van Loket gezond leven<sup>11</sup> van het RIVM. GGD Haaglanden heeft de expertise in huis om op deze onderwerpen te ondersteunen. Vereniging Eigen Huis kan hierin ook een partner zijn.

Vanwege de veelomvattendheid van dit onderwerp en de causale verbanden die in de beïnvloeding over en weer te vinden zijn, kan de focus niet op slechts één van de aspecten liggen. De eerder genoemde integrale aanpak is in dit geval de enige juiste.

Voorbeelden om de hoeveelheid en het gebruik van groen te verbeteren zijn groene schoolpleinen en guerilla gardening<sup>12</sup>, buurttuinen en geveltuinen. De gemeente kan hierin ondersteunen.

In Westland wordt, aldus het coalitieakkoord, het voorstel van Natuurpunt Westland opgepakt om het Green Innovation Team Westland in te stellen en bestaan plannen om de motie Beter Groen versneld uit te voeren. Dit is een positieve ontwikkeling. Het Hoofdlijnen Herstelplan Groen en Natuur 2018-2022 en het Groenmanifest van het Natuurpunt Westland kunnen de gemeente ondersteunen.

## Referenties

1. GGDGHOR Nederland, 'Kernwaarden voor een gezonde leefomgeving' 2018
2. Westlands Akkoord 2018-2022
3. [www.hethelewestland.nl/nl/artikel/13871/westland-is-minst-groene-gemeente](http://www.hethelewestland.nl/nl/artikel/13871/westland-is-minst-groene-gemeente)
4. Gezondheidsraad - Gezond groen in en om de stad. Nr. 2017/05, Den Haag (15 juni 2017)
5. Gezondheidsenquête Haaglanden 2016, Leefomgeving en Gezondheid, GGD Haaglanden
6. Dr. J. Maas, 'Vitamine G. Het belang van groen voor onze gezondheid' (onderzoek VU/VUMC 2014)



7. Gezondheidsraad. Gezond groen in en om de stad. Nr. 2017/05, Den Haag 15 juni 2017
8. GGD-richtlijn medische milieukunde. Gezondheidsrisico's van zomerse omstandigheden. RIVM Rapport 609400007/2012.
9. Gezondheidsenquête 2016 GGD Haaglanden- Leefomgeving en Gezondheid
10. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
11. [www.loketgezondleven.nl/](http://www.loketgezondleven.nl/)
12. Guerrilla gardening is een activiteit die erop is gericht om meer groen in stedelijke omgevingen te realiseren. Dit wordt bereikt door met behulp van kortdurende acties tuintjes aan te leggen op plekken in steden met weinig of geen groen. Guerrilla gardening is niet-commercieel en draait uitsluitend op vrijwilligers - [guerrillagardeners.nl](http://guerrillagardeners.nl)

## 1.6 Een rookvrije generatie en verantwoord omgaan met alcohol en drugs

Genotmiddelen zijn er altijd al geweest en zullen er ook altijd blijven. Waar het gebruik van middelen veelal zorgt voor een aangename of stimulerende werking op korte termijn, heeft het gelijktijdig een negatief effect op de gezondheid. Daarbij zijn genotmiddelen vaak verslavend.

Het is daarom van groot belang dat Westland blijft inzetten op preventie en gezond gedrag stimuleert. Hierbij is handhaven van regelgeving en het houden van toezicht van groot belang. Daarnaast is inzet nodig op een gerichte aanpak bij al bestaande problematiek. Vanuit de focus op gezondheidspotentieel raadt de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid<sup>1</sup> aan om beleidsaandacht te richten op roken en overmatig alcoholgebruik.

### Roken

Van alle genotmiddelen veroorzaakt roken de grootste ziektelast in Nederland. Zo is roken verantwoordelijk voor een groot deel van de sterfgevallen aan longkanker en voor de ziektegevallen van COPD (chronische bronchitis en longemfyseem). Daarnaast verhoogt roken de kans op meerdere aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. De negatieve gezondheidseffecten van roken zijn niet beperkt tot de rokers zelf. Deze effecten gelden ook voor niet-rokers, omdat zij tabaksrook inademen (passief-/meeroken). Het beschermen tegen het beginnen met roken en het stoppen met roken leveren dus gezondheidswinst op voor een veel grotere groep dan de rokers alleen. Bij zowel jongeren als volwassenen is er een daling in het rookgedrag te zien de afgelopen jaren<sup>2</sup>. Om deze gunstige trend voort te zetten is blijvende actie nodig.

- In Westland rookt 18% van de inwoners van 19 jaar en ouder. Dit zijn zowel dagelijkse rokers als gelegenhedsmokers. Dit percentage is vergelijkbaar met Zuid-Holland West en Nederland en lager dan in Haaglanden<sup>3</sup>.

- Van de Westlandse jongeren (12 tot en met 18 jaar) heeft 11% ooit gerookt, rookt 4% regelmatig (wekelijks) en rookt 2% dagelijks. Van de jongeren wordt 11% thuis aan tabaksrook blootgesteld<sup>4</sup>.

Zie [de Gezondheidsmonitor 2018](#).

### Problematisch alcoholgebruik

(Overmatig) alcoholgebruik brengt verschillende gezondheidsrisico's met zich mee. Vooral op jonge leeftijd is alcoholgebruik schadelijk. Jongeren zijn gevoeliger voor de risico's van alcohol, omdat hun lichaam en brein nog in ontwikkeling zijn. Het lichaam en/of brein kan daarom niet alleen schade oplopen, maar ook in de ontwikkeling gestoord worden. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in gedragsproblemen of in een hogere gevoeligheid voor alcoholverslaving op latere leeftijden.

Alcoholpreventie op jonge leeftijd heeft dus een groot potentieel aan gezondheidswinst.

- Ruim een derde van de (36%) inwoners (19 jaar en ouder) van Westland voldoet aan het advies geen of maximaal één glas alcohol per dag te drinken. In Haaglanden voldoet 45% aan dit advies.
- Het percentage zware drinkers (van 19 jaar en ouder) is in Westland 11%. Dit betekent wekelijks op minstens één dag minimaal zes glazen (mannen) of vier glazen (vrouwen) alcohol. Dit is vergelijkbaar met het percentage voor Haaglanden (9%).
- Het percentage overmatige drinkers is 22%. Dit betekent voor mannen meer dan 14 glazen per week en voor vrouwen meer dan 7 glazen per week. Dit percentage is hoger dan Haaglanden (17%).
- Iets meer dan een vijfde van de jongeren van 12 tot en met 18 jaar (22%) heeft in de afgelopen vier weken aan binge drinken gedaan. Dit betekent dat zij vijf of meer glazen dronken bij een gelegenheid<sup>6</sup>. In Haaglanden en Zuid-Holland West was dit minder, respectievelijk 17% en 18%. Dit percentage is wel gedaald ten opzichte van 2010, toen 27% in de laatste 4 weken aan binge drinken deed.
- Uit de jongerenenquête van 2015 komt verder naar voren dat het alcoholgebruik onder jongeren ten opzichte van 2010 gedaald is. Het aantal jongeren van 12 tot 18 jaar dat ooit alcohol dronk daalde van 51% (2010) naar 46% (2015). En het aantal jongeren dat de afgelopen 4 weken alcohol dronk daalde van 43% naar 36%<sup>7</sup>.

Zie [de Gezondheidsmonitor 2018](#).

## Drugsgebruik

Drugsgebruik kan leiden tot een verslaving of een overdosis. Drugsgebruik brengt verschillende (korte en lange termijn) gezondheidsrisico's met zich mee, afhankelijk van het type drugs dat wordt gebruikt. Met een gevarenschaal wordt gekeken naar de lichamelijke gevolgen, de kans op lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid en de kans op maatschappelijke problemen. Sinds 1972 is er een onderscheid gemaakt tussen soft- en harddrugs. Bij jongeren die veel uitgaan en vrienden hebben die drugs gebruiken, wordt door relatief een groot deel drugs gebruikt<sup>8</sup>. In een preventieve aanpak is daarom aandacht voor groepsdruk (peer pressure) relevant.

- In Westland heeft 4% van de volwassenen (19 tot en met 64 jaar) het afgelopen jaar cannabis gebruikt. Dat is lager dan in Zuid-Holland West (8%) en Haaglanden (9%).
- Het percentage inwoners in Haaglanden dat in het afgelopen jaar cannabis heeft gebruikt is het hoogst bij 19- tot en met 34-jarigen (18%)<sup>9</sup>.
- In Westland gebruikte 8% van de jongeren (12 tot en met 18 jaar) ooit softdrugs (cannabis of wiet). Dit is in Haaglanden 10%.
- Het percentage jongeren in Westland dat ooit harddrugs (XTC (ecstasy, MDMA), cocaïne, paddo's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, lachgas en heroïne) heeft gebruikt is 6%. In Haaglanden is dit 4%.
- In Westland gebruikte 3% van de jongeren de afgelopen vier weken softdrugs. In Haaglanden is dit 4%. En 3% van de jongeren gebruikte in de afgelopen vier weken harddrugs. In Haaglanden is dit 1%<sup>10</sup>.

Zie [de Gezondheidsmonitor 2018](#).

## Doorzetten aanpak genotmiddelen

Westland heeft een werkgroep Alcohol- & Drugspreventie, waarin de gemeente Westland samenwerkt met de Brijder Verslavingszorg, JGZ Zuid-Holland West, GGZ Delfland, GGD Haaglanden, Vitis Welzijn en Sportief Advies. De werkgroep zet zich in voor de uitvoering en coördinatie van interventies en activiteiten ter preventie van genotmiddelengebruik (roken, alcohol en drugs) door jongeren<sup>11</sup>.

De ambitie van Westland is dat meer Westlanders gezonder gaan leven en daarmee jongeren een gezond voorbeeld geven. Daarbij ligt de nadruk op minder schadelijk alcohol- en drugsgebruik. Er zijn bijvoorbeeld activiteiten gericht op kennisvergroting, gericht op zowel jongeren als hun ouders (bijvoorbeeld bij sportverenigingen). Ook is er de lokale campagne Zero Heroes, bedoeld om jongeren en hun ouders te betrekken bij een cultuuromslag in het denken over alcoholgebruik. Landelijke regelgeving kan helpen bij de lokale inzet rond genotmiddelenpreventie. Naast schoolgebouwen moeten ook schoolpleinen vanaf 2020 geheel rookvrij zijn. Als Westland inzet op een Rookvrije Generatie dan stimuleert dat onder andere het niet roken op plaatsen waar kinderen opgroeien en zich bewegen. Denk aan sportterreinen, speeltuinen en kinderboerderijen. Het draagt bij aan bewustwording en daadwerkelijk bereiken van gezond gedrag. Open communicatie stimuleert ook een aanspreekcultuur, waarbij roken in de nabijheid van kinderen als ongewenst kan worden aangegeven. Het vermelden waard hierbij is dat de Westlandse voetbalverenigingen een gedragscode Jeugd en Alcohol hebben ondertekend<sup>12</sup>.

Op het gebied van handhaving zijn in 2018 in Westland stappen gezet:

- Verstrekken van ademanalyseapparatuur aan evenementenorganisatoren voor preventieve controle op indrinken door jongeren onder de 18 jaar.
- Uitbreiding aantal buitengewoon opsporingsambtenaren (BOA's) die gecertificeerd zijn om de toezichtstaak Drank- en horecawet uit te voeren.
- Onder alcoholverstrekkers is in Westland door het externe bureau Nuchter een onderzoek uitgevoerd naar naleving van de leeftijdsgrenzen. Doelstelling van het onderzoek: verzamelen van data die inzicht geven in het structureel nalevingsgedrag van leeftijdsgrenzen van verkopers en het verkrijgen van input voor verbeterde (en mogelijk nieuwe) handhavingsmaatregelen na 2018.

## Integrale aanpak rook-, alcohol- en drugsbeleid

De kern van effectief genotmiddelenbeleid en de uitvoering ervan ligt in de samenhang tussen een viertal beleidspijlers:

1. voorlichting & educatie
2. signalering, advies & ondersteuning
3. fysieke & sociale omgeving
4. regelgeving, toezicht & handhaving

Genotmiddelengebruik en problemen door (overmatig) gebruik zijn altijd het resultaat van een combinatie van factoren.

De persoon, zijn sociale en fysieke omgeving (denk ook aan reclame), de beschikbaarheid van rookwaar, alcohol en/of drugs en het overheidsbeleid vormen samen een systeem dat uiteindelijk het gedrag van de gebruiker bepaalt. Daarnaast speelt ook het toezicht houden op en handhaving van de verschillende wetten rondom het gebruik van genotmiddelen een belangrijke rol.

Genotmiddelenpreventie zou niet alleen op het individu gericht moeten zijn. Het meest succesvol zijn strategieën, die vooral de omgeving van de gebruiker beïnvloeden en de potentiële gebruiker beschermen tegen het beginnen aan genotmiddelen. Vaak wordt dan ook gekozen voor een omgevingsgerichte aanpak, waarbij deze pijlers in een bepaalde setting (bijvoorbeeld school, sportkantine, evenement, openbare ruimte) in samenhang worden ingezet. Een voorbeeld hiervan is de Gezonde School<sup>13</sup>. Ook in het gezinssysteem kan de preventieve rol van Jeugdgezondheidszorg sterker en kan een snellere toeleiding naar Brijder en GGZ plaatsvinden.

Naast het inzetten op de pijlers voor universele preventie is het van belang om adequaat te kunnen reageren op problemen die ontstaan bij genotmiddelengebruikers. Het vroegtijdig herkennen van deze problemen en aansluitend de juiste advisering en ondersteuning bieden, kan voorkomen dat zwaardere vormen van zorg nodig zijn.

## **Advies verdere inzet**

De ambitie is dat meer Westlanders gezond leven en zo een voorbeeld zijn voor de jongeren in hun omgeving. Doel is ook dat meer jongeren gezond leven. Om de effecten van de inspanningen te vergroten is het nodig de integrale preventieve aanpak te continueren en te intensiveren. Dit betekent ook samenwerken met regelgeving en handhaving. En samen werken met partijen waar de (risico) doelgroepen te vinden zijn. Een effectieve aanpak vraagt een lange adem. Een integrale aanpak is ook in lijn met de prioriteit die landelijk aan dit onderwerp wordt gegeven. Daarbij moet rekening gehouden worden met de reden achter het gebruik van genotmiddelen, de risico's van de verschillende middelen en de levensfase waarin deze middelen gebruikt worden. Dit geldt zeker bij mensen die kwetsbaar zijn voor het gebruik van genotmiddelen.

Om de lat hoger te leggen kan Westland zich inzetten voor een Rookvrije Generatie<sup>14</sup>, rookvrije openbare gebieden en (meer) Gezonde Scholen.

Onderdelen van een integraal gemeentelijk beleid ter bescherming tegen verslavende middelen en problematisch gebruik zijn:

- Lokale probleemanalyse
- Beleidsfocus en doelen
- De pijlers:
  - Voorlichting en educatie
  - Advies en ondersteuning
  - Fysieke en sociale omgeving
  - Regelgeving, toezicht en handhaving

## Referenties

1. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (2018), Van verschil naar potentieel - [www.wrr.nl/publicaties/policy-briefs/2018/08/27/van-verschil-naar-potentieel.-een-realistisch-perspectief-op-de-sociaaleconomische-gezondheidsverschillen](http://www.wrr.nl/publicaties/policy-briefs/2018/08/27/van-verschil-naar-potentieel.-een-realistisch-perspectief-op-de-sociaaleconomische-gezondheidsverschillen)
2. De gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
3. Gezondheidsenquête 2016, GGD Haaglanden
4. Jongerenenquête 2015, GGD Haaglanden
5. Volksgezondheid en Zorg. Alcoholgebruik en Gezondheid - [www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/alcoholgebruik/cijfers-context/gevolgen#node-alcoholgebruik-en-gezondheid](http://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/alcoholgebruik/cijfers-context/gevolgen#node-alcoholgebruik-en-gezondheid).
6. Volksgezondheidenzorg.info. Alcoholgebruik, Cijfers & Context. [Online]. (bezoekt op 20 sept 2017) - [www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/alcoholgebruik/cijfers-context/huidige-situatie#definities](http://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/alcoholgebruik/cijfers-context/huidige-situatie#definities).
7. Jongerenenquête 2015, GGD Haaglanden
8. RIVM: Centrum Gezond Leven (CGL). Loket gezond leven: gevolgen van drugsgebruik - [www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/drugs/cijfers-en-feiten/gevolgen-van-drugsgebruik-voor-de-gezondheid](http://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/drugs/cijfers-en-feiten/gevolgen-van-drugsgebruik-voor-de-gezondheid).
9. Gezondheidsenquête 2016, GGD Haaglanden
10. Jongerenenquête 2015, GGD Haaglanden
11. Uitvoeringsprogramma 2016-2020, Kernachtig Sociaal, Westland 2016
12. [www.wos.nl/sportverenigingen-in-westland-lanceren-gedragscode-jeugd-alcohol/nieuws/item?1072396](http://www.wos.nl/sportverenigingen-in-westland-lanceren-gedragscode-jeugd-alcohol/nieuws/item?1072396)
13. [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)
14. [www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl)

## 1.7 Gezond mediagebruik door de jeugd

Wanneer wordt gamen een verslaving? Is het verstandig om de smartphone onder het kussen te leggen? Wat is wel en wat is geen gezond mediagebruik? Het is lastig om hier harde uitspraken over te doen, aangezien er onvoldoende onderzoek naar is gedaan. Toch is wel te zeggen dat goed en bewust omgaan met media leuk is en ruimte biedt aan welzijn en aan gezond opgroeien. Dit omdat het de kans op gezondheidsproblemen, zoals overgewicht en slaapgebrek, verkleint. Dat vraagt wel zelfbeheersing en begrenzing en dát moeten jongeren vaak nog leren. Dat zij media altijd en overal kunnen gebruiken, betekent niet dat ze dit ook moeten doen<sup>1</sup>.

Media spelen een steeds belangrijker rol in onze samenleving. We kunnen haast niet meer zonder en onze communicatie is ingrijpend veranderd. Dit raakt alle lagen van de bevolking, in alle fases van het leven, maar vooral bij jongeren is het van belang om gezond mediagebruik en mediawijsheid te stimuleren. Zij maken immers geen onderscheid meer tussen online en offline gedrag, veel van hun sociale leven speelt zich af online.

### Mediawijsheid

De term Mediawijsheid staat voor de verzameling competenties, die men nodig heeft om actief en bewust deel te kunnen nemen aan de mediasamenleving<sup>2</sup>. Dit is verder uitgewerkt<sup>3</sup> in het [Mediawijsheid Competentiemodel](#), waarin 10 competenties benoemd worden verdeeld in de niveaus:

1. begrip
2. gebruik
3. communicatie en strategie

### Ongezond gebruik van media

Het overgrote deel van de jongeren heeft zijn sociale media- en gamegedrag prima onder controle. Bij een kleine groep is er echter sprake van risicovol gedrag op het gebied van sociale media en gamen. Als een jongere moeite heeft om het gebruik van sociale media onder controle te houden wordt gesproken van problematisch gebruik. Kenmerken hiervan zijn:

- overmatige aandacht voor sociale media en buitensporig gebruik hiervan
- slechter slapen
- verwaarlozing van huiswerk, school en sociale contacten

Dit kan leiden tot verminderde schoolprestaties, slaapttekort en vereenzaming. De relatie tussen langdurig tv-kijken of computergebruik en overgewicht bij jongeren is aangetoond. Smartphonegebruik speelt een rol bij één op de vijf fietsongelukken, waarbij jongeren betrokken zijn.

Problematisch gamen vertoont grote sociale en fysieke gelijkenissen met andere verslavingen, waaronder gok- en genotmiddelenverslavingen<sup>4</sup>.

Ook het moment of tijdstip van mediagebruik kan ongezond zijn. Zo heeft het gebruik van smartphone of tablet vlak voor het slapen gaan negatieve gevolgen voor de nachtrust. De lichtsterkte (lux) stelt de aanmaak van melatonine uit, waardoor je moeilijk in slaap valt. Ook een opwindende game vlak voor het slapen is niet bevorderlijk voor een goede nachtrust. De hersenen blijven nog lang na het spelen actief<sup>5</sup>.

## Cyberpesten

Cyberpesten is pesten via media zoals internet of een mobiele telefoon. Cyberpesten is vaak extremer dan gewoon pesten, omdat de pester de emoties van het slachtoffer niet ziet en daardoor eerder dingen doet die hij anders nooit zou zeggen, schrijven of doen. De slachtoffers weten vaak niet door wie ze gepest worden en voelen zich daardoor machteloos. Het slachtoffer kan zich ook erg onveilig gaan voelen. Het pesten dringt namelijk door in zijn persoonlijke leefwereld, zijn eigen huis. Dit drijft het slachtoffer vaak tot wanhoop<sup>6</sup>.

- In 2015 is 4% van de Westlandse jongeren wel eens gepest via internet. Dit is vergelijkbaar met 2010 toen 5% van de jongeren via internet werd gepest.
- Ruim acht op de tien jongeren van 12 tot en met 18 jaar in Westland (82%) zijn (bijna) dagelijks actief op sociale media. Voor Zuid-Holland West is dit 79%. Voor Haaglanden 77%.
- Vooral meisjes zijn (bijna) dagelijks actief op sociale media (89% versus 76% van de jongens).
- Van de jongeren in Westland heeft 3% risico op problematisch gebruik van sociale media<sup>7</sup>.
- Dagelijks gamen gebeurt vooral door jongens: 37% ten opzichte van 5% bij de meisjes.

## Gehoorschade

Bij ongezond mediagebruik horen ook de mogelijke risico's op gehoorschade. Gehoorschade ontstaat doordat trilharen in het binnenoor blijvend beschadigd zijn. In ernstige gevallen leidt dit tot levenslange handicaps als oorsuizingen, geluidsvervorming en gehoorverlies. De mogelijke gevolgen zijn sociale isolatie, stress, concentratie-, leer- en slaapproblemen en in het ergste geval levenslange (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid.

Meestal ontstaan gehoorproblemen geleidelijk, maar gehoorschade is onomkeerbaar en heeft een grote sociale impact. Zo is gehoor voor kinderen van belang voor een goede taalontwikkeling en is een goed gehoor nodig om veilig deel te kunnen nemen aan het verkeer. Met name voor fietsers is het belangrijk om naderend verkeer goed te kunnen horen.

Vanaf 80 decibel kan geluid schadelijk zijn, dat is bijvoorbeeld het geluid van een haardroger of langs een drukke autoweg. De beschadiging kan in één keer gebeuren als het geluid erg hard is, maar gebeurt ook als je te vaak of langdurig aan hard geluid wordt blootgesteld<sup>8</sup>.



- Van de 12 tot 18-jarigen in Westland heeft 31% wel eens problemen met gehoor. Dit was in 2010 nog 29%.
- Zij hebben dit vooral tijdens of na bezoek aan een concert/festival/dance event (40%) en tijdens of na een school- of verenigingsfeest (27%) of het uitgaan (19%).
- De vierde oorzaak is tijdens of na het luisteren met een koptelefoon/oortjes (12%).
- Van de Westlandse jongeren draagt 29% dagelijks oortjes op straat om muziek te luisteren of filmpjes te kijken op hun mobiel. Ter vergelijking: voor Haaglanden is dit 34%<sup>9</sup>.

## **Integrale aanpak**

Preventieve maatregelen voor de jeugd rond mediagebruik zijn de ingang voor grote gezondheidswinst in de toekomst. In het Westlands Akkoord 2018-2022 geeft de gemeente aan dat het voorkomen van zorgvragen de meest effectieve zorgmaatregel is en dat preventie versterkt wordt om te voorkomen dat problemen ontstaan dan wel escaleren. Dat is voor dit thema zeer van toepassing.

Om te beginnen kan dit door jongeren bewust te maken van de risico's van sociale media en gamen én van het risico op (blijvende) gehoorschade door op een te hoog volume muziek te luisteren via oortjes of koptelefoon, maar ook door zonder gehoorbescherming festivals en concerten te bezoeken<sup>10</sup>.

Naast het aanspreken van de jeugd zelf speelt ook de omgeving een belangrijk rol. Ouders kunnen een rol vervullen in het voorkomen van problematisch sociale media gebruik en gamen, door het stellen van regels over de inhoud van het internetgebruik, het laten zien van gezond voorbeeldgedrag en het effectief reageren op excessief gebruik van de jongeren. Echter strenge regels ten aanzien van de inhoud van het internetgebruik en sterk negatief reageren op het excessieve internetgebruik van het kind lijken minder effectief te zijn<sup>11</sup>.

Scholen spelen ook een belangrijke rol bij het aanleren van mediawijsheid. Door op school structureel aandacht te besteden aan bewust, veilig en positief gebruik van digitale media, worden jongeren mediawijs en leren ze hun eigen en andermans grenzen te respecteren.

Ook gemeenten hebben de verantwoordelijkheid om de veiligheid en gezondheid van burgers zoveel mogelijk te waarborgen. Dit kan door het ontwikkelen van beleid op (bewustwording van) risico's, voorlichting én handhaving bijvoorbeeld ten aanzien van (de beperking van het geluidsniveau bij) publieksevenementen. De Wet publieke gezondheid en vanaf 2021 de Omgevingswet bieden gemeenten een wettelijke basis voor gerichte geluidvoorschriften. Het gaat dan om het beschermen, bevorderen en bewaken van de gezondheid van de bevolking.

## **Gerelateerde domeinen**

- Beleid
- Dienstverlening
- Ruimte

## Advies verdere inzet

Lokale partners zoals GGD Haaglanden en Jeugdgezondheidszorg Zuid-Holland West, maar ook landelijke partners zoals de Hoorstichting<sup>12</sup>, kunnen een grote rol spelen in de ondersteuning bij (de inzet op) dit thema. De Gezonde School-aanpak<sup>13</sup> helpt bij het structureel en integraal aanpakken van deze thema's op school, zowel op het primair onderwijs (PO) als op het voortgezet onderwijs (VO) en MBO.

## Gezond mediagebruik

De Gezonde School-aanpak is een landelijk programma dat veel ondersteuning kan bieden op het gebied van mediawijsheid. Scholen kunnen door de GGD begeleid en ondersteund worden bij het formuleren van beleid voor mediawijsheid. Bijvoorbeeld door mediawijsheid op te nemen in het lesprogramma, positief gebruik van (sociale) media te stimuleren, leerlingen uit te dagen zelf met media aan de slag te gaan of digitale media te gebruiken in de les, voorlichting te geven en het gesprek aan te gaan, zelf het goede voorbeeld te geven, een mediawijze school te worden en (sociale) media op te nemen in het schoolveiligheidsplan<sup>14</sup>.

Ook de landelijke website Mediawijsheid biedt verdere (naast het eerder genoemde competentiemodel) ondersteuning met dossiers voor onder andere ouders, scholen en professionals die samen werken met het onderwijs<sup>15</sup>.

## Gehoorschade

Gehoorschade is een probleem dat op jonge leeftijd kan ontstaan en langs de gehele levenslijn (in toenemende mate) problemen geeft. Dat maakt dat het inzetten op preventie bij de jeugd de grootste gezondheidswinst oplevert.

Wetgeving kan voor gemeenten een handvat zijn om handhaving op geluidvoorschriften in te richten.

## Referenties

1. Loket Gezond Leven - Sociale Media en Gezonde School
2. [www.beeldengeluid.nl/kennis/kennisthemas/mediawijsheid-bij-beeld-en-geluid](http://www.beeldengeluid.nl/kennis/kennisthemas/mediawijsheid-bij-beeld-en-geluid)
3. Door Mediawijzer.net, het landelijk expertisecentrum van het ministerie van OCW dat tot doel heeft om de mediawijsheid van kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar te bevorderen.
4. Gezondheidsmonitor GGD Haaglanden 2018
5. Loket Gezond Leven - Sociale media en Gezonde school
6. Jongerenenquête Gezondheid en Leefstijl jongeren Westland 2016 (GGD Haaglanden)
7. Gezondheidsmonitor 2018, GGD Haaglanden
8. [www.hoorstichting.nl/het-gehoor/werking-van-het-gehoor/functies-van-het-gehoor](http://www.hoorstichting.nl/het-gehoor/werking-van-het-gehoor/functies-van-het-gehoor)

9. Jongerenenquête Gezondheid en Leefstijl jongeren Westland 2016 (GGD Haaglanden)
10. [www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=33&rlpag=1684](http://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=33&rlpag=1684)
11. Jongerenenquête Gezondheid en Leefstijl jongeren Westland 2016 (GGD Haaglanden)
12. [www.hoorstichting.nl](http://www.hoorstichting.nl)
13. [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)
14. [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)
15. [www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl)

## 2. Colofon

**Dit rapport is een uitgave van:**

GGD Haaglanden

Postbus 16130

2500 BC Den Haag

Tel: 088-355 01 00

E-mail: [info@ggdhaaglanden.nl](mailto:info@ggdhaaglanden.nl)

[gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl](http://gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl)

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van duidelijke bronvermelding.  
Aan de informatie van deze gezondheidsmonitor kunnen geen rechten worden ontleend.  
Komt u toch iets tegen dat niet correct is of verouderd, dan stellen wij uw reactie  
bijzonder op prijs.

Postbus 16130, 2500 BC Den Haag

**GGD**  
Haaglanden

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



RX4CC #8131XDX#00#0000#

Gemeente Westland  
tau College van B&O  
Postbus 150  
2670 AD Naaldwijk