DOE-AGENDA
2022-2026

H
1
2
3
4

# POSITIEVE GEZONDHEID.

## (ONDERDEEL VAN DE OPGAVE GEZONDHEID)

K
1
2
3



DENK MEE! PRAAT MEE! DOE MEE!
SAMENLEVEN?

## BIJLAGE 2

# WAT ZEGGEN JONGEREN EN VOLWASSEN INWONERS OVER POSITIEVE GEZONDHEID




**Reacties (respons)**

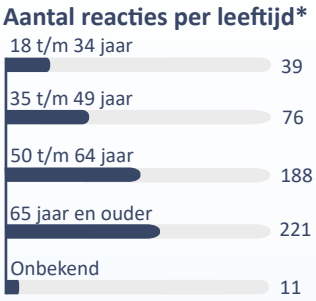
Het onderzoek is uitgevoerd van dinsdag 31 augustus 2021 tot en met zondag 19 september 2022. Er zijn **904** panelleden uitgenodigd, uiteindelijk hebben **492** panelleden de vragenlijst ingevuld, wat neerkomt op een respons van **54%**. Inwoners van de gemeente Ooststellingwerf die niet lid zijn van het panel hebben ook de mogelijkheid gekregen om via de open link de vragenlijst in te vullen. **43** inwoners hebben gebruik gemaakt van deze mogelijkheid. In totaal hebben **535** inwoners deelgenomen aan het onderzoek.

Inwonerspanel

Ooststellingwerf

# Positieve gezondheid

**Aantal reacties per leeftijd***




De gemeente Ooststellingwerf wil graag weten hoe zij mensen in de gemeente kan helpen om gelukkiger te worden, zichzelf te redden en plezier te beleven. De gemeente hoort graag hoe het met de inwoners gaat, wat zij misschien kunnen doen om inwoners te helpen en hoe de gemeente anderen kan helpen. In opdracht van gemeente Ooststellingwerf heeft het onderzoeksbureau Research 2Evolve dit onderzoek uitgevoerd.

## Lichamelijk goed voelen



**67%**

van de deelnemers heeft zich de afgelopen 12 maanden **lichamelijk (soms) niet goed gevoeld**.



**63%**

van de deelnemers die zich lichamelijk niet goed heeft gevoeld geeft aan dat **sporten/ bewegen, naar buiten gaan, wandelen/fietsen en rust/ ontspannen** helpen om zich lichamelijk beter te voelen.



**72%**

van de deelnemers **zou met de persoon gaan praten** als deze zich lichamelijk niet goed voelt.



**43%**

van de deelnemers **heeft een tip** voor de gemeente of een andere instantie **om te zorgen dat mensen zich lichamelijk beter voelen**, zoals:

- **Voldoende fiets- en wandelgebieden**
- **Mensen stimuleren om te bewegen/sporten**



**96%**

van de deelnemers vindt **lichamelijk goed voelen (zeer) belangrijk**.

## Mentaal goed voelen



**52%**

van de deelnemers heeft zich de afgelopen 12 maanden **mentaal (soms) niet goed gevoeld**.



**68%**

van de deelnemers die zich mentaal niet goed heeft gevoeld geeft aan dat **sporten/ bewegen, naar buiten gaan, rust/ontspannen en praten** helpen om zich mentaal beter te voelen.



**79%**

van de deelnemers **zou met de persoon gaan praten** als deze zich mentaal niet goed voelt.



**40%**

van de deelnemers **heeft een tip** voor de gemeente of een andere instantie **om te zorgen dat mensen zich mentaal goed voelen**, zoals:

- **Zorgen voor mogelijkheden voor sociale contacten**
- **(Laagdrempelige) activiteiten/ hulp organiseren**
- **Meer luisteren naar mensen**
- **Sporten/bewegen stimuleren**



**99%**

van de deelnemers vindt **mentaal goed voelen (zeer) belangrijk**.

## Zingeving



**42%**
van de deelnemers heeft zich de afgelopen 12 maanden **op het gebied van zingeving (soms) niet goed.**



**30%**
van de deelnemers **heeft een tip** voor de gemeente of een andere instantie **om te zorgen dat mensen zingeving ervaren**, zoals:

- **Vrijwilligerswerk stimuleren**
- **Activiteiten organiseren**
- **Vergroten sociale cohesie**



**58%**
van de deelnemers die zich mentaal niet goed heeft gevoeld geeft aan dat **afleiding zoeken/bezig zijn, erover praten/hulp zoeken en ontspanning zoeken** om zich beter te voelen over zingeving.

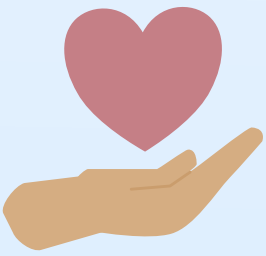


**88%**
van de deelnemers vindt **zingeving ervaren (zeer) belangrijk**.



**65%**
van de deelnemers **zou met de persoon gaan praten** als het met iemand slecht gaat op het gebied van zingeving.

## Kwaliteit van leven



**47%**
van de deelnemers heeft zich de afgelopen 12 maanden **(soms) niet goed gevoeld over de kwaliteit van leven**.



**37%**
van de deelnemers **heeft een tip** voor de gemeente of een andere instantie **om te zorgen dat mensen kwaliteit van leven ervaren**, zoals:

- **Zorgen voor laagdrempelige/ betaalbare hulp**
- **Luisteren naar inwoners**



**53%**
van de deelnemers die soms geen kwaliteit van leven hebben ervaren geeft aan dat **positief blijven/ denken, buiten in de natuur (wandelen/fietsen) en erover praten met anderen** om zich beter te voelen over de kwaliteit van leven.

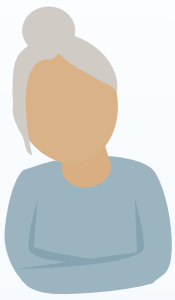


**97%**
van de deelnemers vindt **kwaliteit van leven (zeer) belangrijk**.



**67%**
van de deelnemers **zou met de persoon gaan praten** als deze zich niet goed voelt op het gebied van kwaliteit van leven ervaren.

## Meedoen aan de samenleving



**38%**

van de deelnemers heeft (soms) het gevoel **niet goed mee te kunnen doen** aan de samenleving.



**41%**

van de deelnemers die (soms) het gevoel hadden niet goed mee te kunnen doen aan de samenleving geeft aan zich beter te voelen door **contacten leggen** en **de versoepeling van de corona maatregelen.**



**63%**

van de deelnemers **zou met de persoon gaan praten** als iemand zich niet goed voelt op het gebied van meedoen met de samenleving.



**37%**

van de deelnemers **heeft een tip** voor de gemeente of een andere instantie **om te zorgen dat mensen beter mee kunnen doen aan de samenleving**, zoals:

- **Activiteiten organiseren**
- **Ondersteunen verenigingsleven**



**84%**

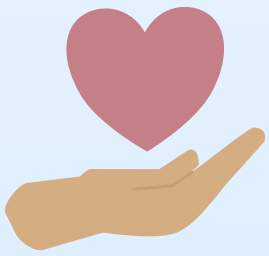
van de deelnemers vindt het **(zeer) belangrijk om mee te doen aan de samenleving**.

## Redden in het dagelijks leven



**21%**

van de deelnemers heeft de afgelopen 12 maanden (soms) het gevoel gehad zich **niet te kunnen redden in het dagelijks leven**.



**48%**

van de deelnemers die het gevoel hadden **zich niet te redden** gaf aan dat **hulp vragen** en **acceptatie** hielpen



**63%**

van de deelnemers **zou met de persoon gaan praten** als deze zich niet goed voelt op het gebied van je redden in het dagelijks leven.



**34%**

van de deelnemers **heeft een tip** voor de gemeente of een andere instantie **om te zorgen dat mensen zich beter kunnen redden in het dagelijks leven**, zoals:

- **Hulp/ondersteuning bieden**
- **Luisteren naar inwoners**
- **Voorlichting**



**96%**

van de deelnemers vindt het **(zeer) belangrijk om je te redden in het dagelijks leven**.

### Wat doen we met de uitkomsten?

De gemeente gebruikt de resultaten om keuzes te maken in het plan over gezondheid (het gezondheidsbeleid).
Mede door de mening van inwoners richt de gemeente zich o.a. op:

- Nog meer stimuleren van bewegen;
- Laagdrempelige hulp en activiteiten;
- Ondersteunen van vrijwilligerswerk en het verenigingsleven;
- Het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid;
- Investeren in de mentale weerbaarheid van met name jongeren;
- Goed luisteren naar inwoners, onder andere via het inwonerspanel, maar ook op vele andere manieren.

Meer informatie is te vinden op www.ooststellingwerf.nl/samenleven.




*Vergeleken met de bevolking van de gemeente Ooststellingwerf zijn er relatief weinig reacties van inwoners tussen de 18 en 34 jaar en relatief veel van 65 jaar en ouder. Door het toevoegen van een weging op leeftijd zijn de resultaten aangepast zodat er een betere afspiegeling ontstaat van de leeftijdsverdeling binnen de gehele gemeente. Op deze manier geven de resultaten een beter beeld van de gemeente Ooststellingwerf.



Meer informatie over het inwonerspanel? Kijk op **www.panelinwoners.nl/ooststellingwerf.** Heeft u vragen? Stuur een e-mail naar **onderzoek@r2e.nl**.

+PARTICIPATIE
JONGERENPARTICIPATIE

# Quest 21 | Positieve gezondheid

**najaar 2021**

gemeente ooststellingwerf


**+Participatie**

**Joost Oolders | directeur**
**Marinus Pranger | projectleider**
mobiel: 06 2470 7150
vast: 050 72 000 89
marinus@plus-participatie.nl

### 3. Beter kunnen plannen

- Jongeren vinden plannen lastig. Het wordt ze niet geleerd. De motivatie om te plannen mist regelmatig.
- Jongeren willen wel meer tijd aan plannen besteden, maar weten vaak niet waar ze moeten beginnen en hoe ze goed overzicht krijgen en houden.
- Het stellen van prioriteiten vinden jongeren moeilijk. Ze staan open voor hulp van ouders, leraren of een coach.

# 7. Conclusie

Voor deze Quest gebruiken we de onderwerpen die het Institute for Positive Health (iPH) heeft opgesteld om de positieve gezondheid van jongeren kaart te brengen. Het gaat om (ongeveer) 36 onderwerpen verdeeld over 6 thema's.

In onderstaande figuur (Q21/19) staan de 7 belangrijkste onderwerpen die jongeren in gemeente Ooststellingwerf zouden willen veranderen om gelukkiger te worden.

**Q21/19 TOP-7 ONDERWERPEN DIE JONGEREN WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN.**




Daarnaast hebben we de jongeren in Ooststellingwerf gevraagd in hoeverre hulp van buitenaf kan bijdragen aan de veranderingen die ze graag zouden willen.

Bijvoorbeeld, een kwart van de jongeren denkt dat het kunnen maken van 'betere keuzes' bijdraagt om gelukkiger te worden, maar 31% van hun denkt dat iets of iemand van buitenaf kan helpen dat te veranderen. Daarnaast denkt ook een kwart van de jongeren dat 'blijer zijn met wie je bent' bijdraagt om gelukkiger te worden, maar daar is de invloed van buitenaf groter: 52% van hun denkt dat iets of iemand van buitenaf kan helpen dat te veranderen.

💬 **WELK THEMA ZOUDEN JONGEREN VOORAL WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?**

- 👩🏼: Gevoelens en gedachten
- 👱🏻: Gevoelens en gedachten
- 👨🏽: vooral je gevoelens, denk ik
- 👩🏼: Kwaliteit van leven
- 👩🏻‍🦰: Vooral de kwaliteit van leven
- 👦🏻: kwaliteit van leven
- 👩🏼: dagelijks leven
- 👧🏻: omgaan met anderen
- 👩🏼: Lichaam

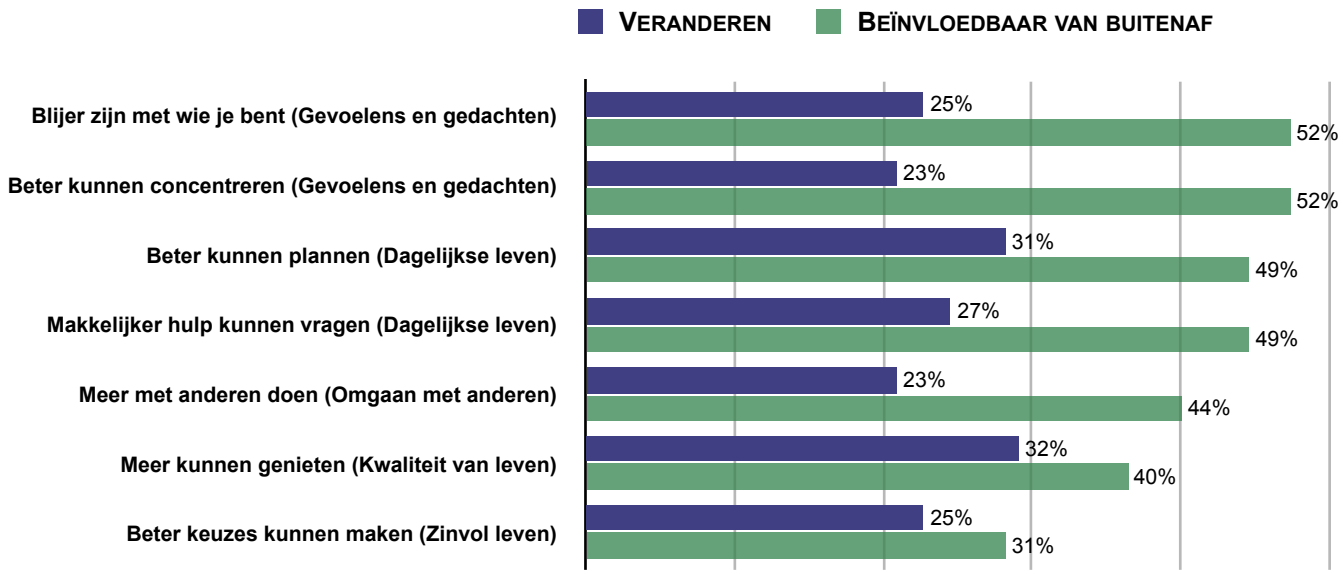
In onderstaande figuur (Q21/20) staat per thema weergegeven wat de invloed van buitenaf is om jongeren te helpen de onderwerpen makkelijker te veranderen.

**Q21/20 MATE WAARIN ONDERWERPEN VAN BUITENAF BEÏNVLOEDBAAR ZIJN OM MAKKELIJKER TE VERANDEREN.**




De combinatie van een zo goed mogelijk beïnvloedbaar en belangrijk onderwerp voor jongeren om gelukkiger te worden geeft onderstaande top-7 aan onderwerpen. Waarbij we in de rangorde de mate van beïnvloedbaar het sterkst meenemen.

**Q21/21 TOP-7 ONDERWERPEN DIE JONGEREN GELUKKIGER MAKEN ÉN VAN BUITENAF BEÏNVLOEDBAAR ZIJN.**



+PARTICIPATIE
JONGERENPARTICIPATIE

# Quest 14 | Leefstijl

**juni 2019**

gemeente ooststellingwerf


**+Participatie**

**Joost Oolders | directeur**
**Marinus Pranger | projectleider**
mobiel: 06 2470 7150
vast: 050 72 000 89
marinus@plus-participatie.nl

# Samenvatting

## Waar gaat leefstijl over?

- Jongeren denken uit zichzelf niet direct aan gezondheidsonderwerpen bij het woord ‘Leefstijl’. Volgens hun gaat leefstijl over ‘Hoe het met je gaat’.
- ‘Sporten en bewegen’ is volgens jongeren het belangrijkste waar ‘Leefstijl’ over gaat als je ze laat kiezen uit gezondheidsonderwerpen. Op gepaste afstand gevolgd door ‘gezonde voeding’.
- Bij de oudere doelgroep (16 t/m 18 jaar) is ‘geld en geldzorgen’ belangrijker dan ‘gezonde voeding’ als het gaat om ‘Leefstijl’.

## Verbeteren leefstijl

- De meeste jongeren in Ooststellingwerf (84%) vinden van zichzelf dat ze gezond leven.
- Twee van de tien vmbo- en mbo-leerlingen uit Ooststellingwerf vinden dat ze ongezond leven.
- Jongeren willen hun leefstijl vooral verbeteren op het gebied van ‘nachtrust’ (49%). Dit geldt voor alle jongeren, maar piekt bij jongeren tussen de 16 en 18 jaar.
- Naast ‘nachtrust’ willen jongeren tussen 12 en 15 jaar hun leefstijl ook verbeteren op het gebied van ‘sporten en bewegen’, ‘gezonde voeding’ en ‘omgaan met geld’. En jongeren tussen de 16 en 18 jaar op het gebied van ‘sporten en bewegen’ en ‘gamen, Netflixen en social media’.

## Aanpassen leefstijl en invloed

- Minderen met gamen, Netflix kijken en social media vinden jongeren de moeilijkste onderdelen om te veranderen. Gevolgd door ‘Stoppen met het gebruik van (soft)drugs’ en ‘hoe je omgaat met geld’.
- Minderen met gamen, Netflixen en social media is lastig omdat jongeren er aan gewend zijn. Hoe je omgaat met geld veranderen, vinden jongeren vooral lastig omdat ze het te snel en makkelijk uitgeven.
- Familie en vrienden hebben de meeste invloed op veranderingen in de leefstijl van jongeren. De invloed van school en media (social media, tijdschriften, tv etc.) is erg klein.

## Gebruik Social Media, Gamen en Netflixen

- Meer dan de helft van de jongeren vindt het moeilijk tot heel erg moeilijk om ‘nee’ te zeggen tegen social media, gamen en Netflix kijken.
- Jongeren vinden het moeilijk om het gebruik van social media (Facebook, WhatsApp etc.) te minderen. De jongere doelgroep (12-15 jaar) heeft daar meer moeite mee dan de oudere doelgroep.

- Minderen Netflix kijken is vooral moeilijk voor 16- tot 18-jarigen en minder voor de jongere doelgroep.
- Ouders zeggen vaker wat van het game-gedrag van jongeren dan van het gebruik van social media. Als ouders er wat van zeggen, draagt dat bij aan de afweging van jongeren om ‘nee’ te zeggen.

### Snacken, roken/ blowen en alcohol

- De meeste jongeren vinden het lastig om minder te snacken. Eén op de drie jongeren tussen de 12 en 15 jaar zegt dat ze moeite hebben met het minderen van snacks.
- Jongeren tussen de 16 en 18 hebben meer moeite om niet te roken of blowen in vergelijking met de 12- tot 15 jarigen. Maar onder de druk van vrienden vinden zij het het moeilijkst om ‘nee’ te zeggen tegen het drinken van een drankje met alcohol is.
- Er is een verschil is tussen jongens en meisjes in het ‘nee’ zeggen. Meisjes zijn wat onzekerder, kijken sneller naar elkaar en oordelen eerder, denken vooral de meisjes zelf.

### Overig

- De meeste jongeren in Ooststellingwerf denken dat het misschien haalbaar is dat hun generatie een rookvrije generatie kan worden.

+PARTICIPATIE
JONGERENPARTICIPATIE

# Quest 20 | Hoe gaat het?
# Over gezondheid, scheiden, jezelf mogen zijn en psychische problemen

gemeente ooststellingwerf

najaar 2020


+PARTICIPATIE

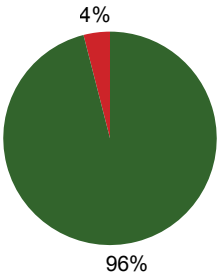
**Joost Oolders | directeur**
**Marinus Pranger | projectleider**
mobiel: 06 2470 7150
vast: 050 72 000 89
marinus@plus-participatie.nl

# Samenvatting

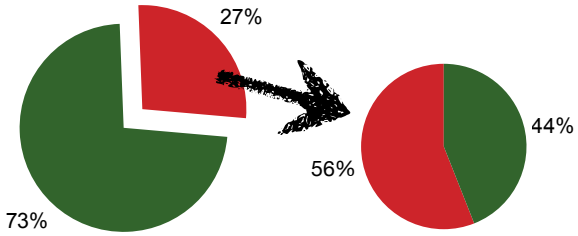
## Hoe gaat het (in grafieken)

We hebben aan jongeren in gemeente Ooststellingwerf gevraagd of er problemen zijn waar ze tegenaan lopen als het gaat over gezondheid, scheiden, jezelf mogen zijn en psychische problemen? Samengevat gaat het zo met de jongeren:

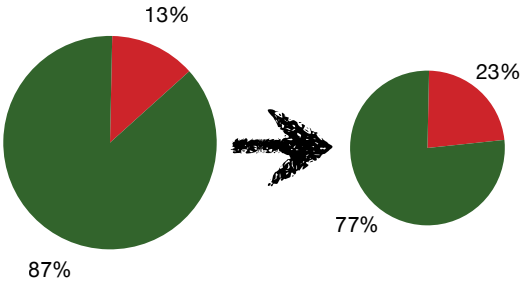
- **Jongeren voelen zich gezond (96%).**



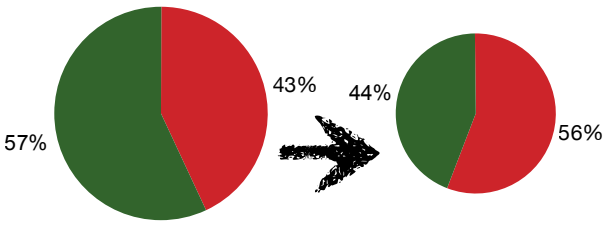

- **Jongeren, waarvan de ouders gescheiden zijn, voelen zich vaak boos en erg verdrietig (56%).**




- **Havo/vwo-leerlingen hebben de meeste moeite om zichzelf te kunnen zijn (23%).**




- **Veel jongeren (15-17 jaar) kennen een leeftijd-genoot die hulp zou kunnen gebruiken omdat die zich vaak bang, boos, somber of verdrietig voelt (56%).**



+PARTICIPATIE
JONGERENPARTICIPATIE

# Quest 18 | Impact Corona op jongeren

**juli 2020**

gemeente ooststellingwerf


**+Participatie**

**Joost Oolders | directeur**
**Marinus Pranger | projectleider**
mobiel: 06 2470 7150
vast: 050 72 000 89
marinus@plus-participatie.nl

# Samenvatting

## Manier van communicatie over Corona-crisis

- De Corona-communicatie had meer op jongeren gericht mogen worden, vindt de helft van de jongeren.
- De meeste jongeren zijn redelijk tot heel tevreden over de Corona-communicatie gericht op jongeren. 18% van de jongeren is ontevreden over de Corona-communicatie.
- Jongeren tussen de 12 en 14 jaar zijn positiever over hoe ze geïnformeerd zijn over Corona-maatregelen dan de oudere doelgroep (15-18 jaar)
- De wekelijkse persconferentie was voor jongeren de belangrijkste bron van informatie. Daarnaast kregen jongeren vooral hun informatie van hun ouders of andere volwassenen en via social media.
- Jongeren tot en met 14 jaar kregen vaker de Corona-informatie van hun ouders of andere volwassenen en de oudere doelgroep (15-18 jaar) vaker via social media.
- De belangrijkste onderwerpen voor jongeren waarop Corona invloed heeft zijn:
  - **school** (examens, toetsen, cijfers en online onderwijs),
  - **sociale contacten** (afspreken met vrienden, familie en bijvoorbeeld gescheiden ouders),
  - **regels** (1,5 meter regel, hygiëne en veiligheid) en
  - **uitgaan en vakanties** (feesten, evenementen, muziek en reizen).

## Eenzaamheid in de Corona-crisis

- De Corona-lockdown heeft het gevoel van eenzaamheid bij jongeren sterk doen toenemen. Tijdens de lockdown voelde 28% van de jongeren zich vaak eenzaam (was 10% begin 2020) en 35% zich soms eenzaam (was 17% begin 2020).
- Jongeren tussen de 15 en 18 jaar voelden zich vaker eenzaam tijdens de lockdown dan jongeren tussen 12 en 15 jaar.
- Jongeren tussen 15 en 18 jaar verwachten dat ze zich vaker ‘soms eenzaam’ zullen blijven voelen. (34% eind 2020, dit was 18% aan het begin van 2020).
- De groep jongeren die zich ‘vaak eenzaam’ voelt is eind 2020 ongeveer gelijk aan begin 2020 (9%)

## Kindertelefoon

- Bijna alle jongeren hebben wel eens van de Kindertelefoon gehoord.
- Naast telefonisch contact is de chat met deskundigen bekender dan het jongerenforum van de Kindertelefoon.
- 10% van de jongeren heeft wel eens gebruik gemaakt van de kindertelefoon, 6% telefonisch, 3% via de chat en 1% via het jongerenforum.

- Als jongeren problemen hebben of zich eenzaam voelen zou 22% van hun (misschien) contact opnemen met de Kindertelefoon. De jongere doelgroep (12-14 jaar) neigt daar iets sneller toe dan de oudere doelgroep.
- Tijdens de Corona-lockdown zouden jongeren niet vaker gebruik maken van de Kindertelefoon, hun jongerenforum of hun chat met een deskundige.

### Perspectief (ideeën van jongeren)

- Twee op de drie jongeren denkt dat er naar aanleiding van de Corona-crisis, dingen blijvend veranderen voor jongeren.
- Iets meer dan de helft van jongeren die denkt dat er dingen gaan veranderen, vindt dat negatief (60%), 40% denkt dat veranderingen een beetje tot heel positief uitpakken.
- De jongere doelgroep is vaker positief over veranderingen (45%) dan de oudere doelgroep (35%).
- De jongere doelgroep heeft meer ideeën over de invulling van dingen die voor jongeren belangrijk zijn dan de oudere doelgroep. Zij staan ook vaker open om mee te denken.