

JONG

ROND AMSTEL & ZAAAN

#11 JUNI
2020

DE VIRTUELE HULPVERLENER

Jeugdhulp in tijden
van corona

OVERGEWICHT TE LIJF

Focus op voeding,
beweging en slaap

BEEN THERE, DONE THAT

Jongeren en ouders
helpen jeugdhulp vooruit

KLAAR VOOR DE START!

Gezonde basis begint
in de baarmoeder

VOOR
JEUGDHULP
VERLENERS





VOEDING – BEWEGING – SLAAP

Gezonde jeugd is gezonde toekomst

INITIATIEVEN DIE GEWICHT IN DE SCHAAL LEGGEN

Gezonde omgeving, gezonde jeugd, gezonde toekomst. Overheid, maatschappelijke instellingen en private partijen werken op landelijk en lokaal niveau samen om de plekken waar kinderen komen gezonder te maken.

Als je vanaf het Centraal Station in Amsterdam naar de Dam loopt, kom je langs bijna 100 zaken waar je iets te eten of te drinken kunt kopen. Alleen na lang zoeken zul je tussen de vette happen en Nutellawafels ergens diep weggestopt een zakje wortels of snoeptomaatjes kunnen vinden. Ook in de rest van Nederland kost het je niet meer dan een kwartier om iets dikmakends uit een schap of wand te trekken. In die obesogene wereld groeien onze kinderen op. Met het Amerikaanse schrikbeeld voor ogen sloegen verschillende partijen de handen ineen om het tij te keren. Behalve op landelijk niveau gebeurt dat vooral ook daar waar kinderen wonen, leren, spelen én eten. In lokale netwerken werken partijen samen aan een gezond(er) leefklimaat voor de jongste inwoners. Marjon Bachra gaat in op 'het

waarom, het hoe en het waartoe' van de inspanningen om een gezonde leefstijl voor alle kinderen in Nederland te realiseren.

“*Kinderen groeien op in een dikmakende omgeving*”

Waarom?

Bachra: “De omgeving speelt een belangrijke rol in het dik worden van kinderen. Als ze van jongs af aan gewend zijn aan ongezonde voeding en een ongezonde leefstijl, is de kans op overgewicht groot. Zeker omdat ze als pubers al die vertrouwde etenswaren overal kunnen kopen. Tel daarbij op dat we met z'n allen nu veel langer achter onze schermen zitten, ons voedsel steeds meer toegevoegde suikers bevat en fastfood enorm populair is en het recept voor flink wat overtollige kilo's is

gegeven.” Vaak gaat het daarbij om een wisselwerking tussen die omgevings- en andere factoren, bijvoorbeeld op psychologisch, sociaal en genetisch gebied. Dikke kinderen ondervinden veel problemen. Ze bewegen minder makkelijk, kunnen daardoor vaak niet meedoen, zitten niet lekker in hun vel, worden soms gepest. Dat kan op latere leeftijd leiden tot

WIE IS HIER AAN HET WOORD?

MARJON BACHRA
JOGG

Bachra is directeur van JOGG. Het belang van een gezonde leefstijl houdt haar dagelijks bezig. Niet alleen in haar werk, maar ook thuis. “Ik probeer mijn tienerdochters te stimuleren gezond te leven. Maar je invloed als moeder wordt minder, je bent afhankelijk van de omgeving waarin zij zich bewegen.”



KIND NAAR GEZONDER GEWICHT

Aanvankelijk ging de JOGG-aanpak vooral om het voorkomen van overgewicht en obesitas bij kinderen. De brede, domeinoverstijgende aanpak Kind naar Gezonder Gewicht is bedoeld voor kinderen die al overgewicht of obesitas hebben. Voor hen - vaak kinderen uit gezinnen die met meerdere problemen kampen - bleek een preventieve aanpak niet voldoende. Met de inzet van Kind naar Gezonder Gewicht krijgt niet alleen het kind maar ook het gezin passende ondersteuning van de samenwerkende lokale professionals.

NIEUW LOGO

Sinds kort vermeldt het logo van JOGG een nieuwe slogan: Gezonde jeugd, gezonde toekomst. Daarmee wordt benadrukt dat JOGG zich in zijn preventieve aanpak richt op alle kinderen en jongeren en dat het om meer dan alleen het gewicht gaat. De oude naam Jongeren op Gezond Gewicht werd als te beperkend en mogelijk stigmatiserend gezien.

serieuze gezondheidsklachten en psychische problemen. Eenmaal te dik, is het heel lastig om (blijvend) af te vallen. Daarom is het zaak het bij de wortel aan te pakken.

Hoe?

“Een gezonde jeugd is een gezonde toekomst. Een kind is echter niet zelf verantwoordelijk voor de manier waarop hij opgroeit. Daarom richten wij ons op de wereld om hem heen. Om fit, vitaal

en gezond te worden en te blijven is het belangrijk dat kinderen opgroeien in een gezonde omgeving”, aldus Bachra. “Dat kun je alleen bereiken als alle partijen die in kinderlevens een rol spelen samenwerken, zowel op landelijk als op lokaal niveau; binnen de publieke én private sector. Gezondheid moet in elke beleidskeuze worden meegenomen. Zo zou bij het bouwen van een nieuwe wijk bijvoorbeeld gekeken moeten worden naar de fietsmogelijkheden.” In veel gemeenten krijgt die samenwerking vorm in lokale netwerken, waarbij JOGG-professionals de regie voeren en de netwerken ondersteunen en faciliteren.

“*Als het gezonde normaal is geworden en ongezondheid de uitzondering, is onze missie geslaagd*”

Waar toe?

“Momenteel zijn 144 gemeenten aan de slag met de JOGG-aanpak. In 31 gemeenten van het eerste uur zien we een daling van het BMI bij kinderen. Ik zou willen dat het er meer waren maar het is niet reëel om nu al een structurele afname te verwachten. En het BMI is natuurlijk ook alleen maar een cijfer. Het gaat erom of kinderen lekkerder in hun vel zitten; daar doen we het meer voor. Als het gezonde normaal is geworden en ongezondheid de uitzondering, is onze missie geslaagd. Daar hebben we nog wel even tijd voor nodig. Uit eigen ervaring weten we dat dat een kwestie van lange adem is. Maar wij blijven leren. Zo komen we met z'n allen steeds een stap verder. Dat steeds

meer mensen en organisaties zich bewust zijn van het belang van een gezonde leefstijl voor kinderen, geeft me moed.”



TIPS & TRICKS

Enkele JOGG-uitgangspunten

1

Kinderen hebben het **recht** om **gezond** op te groeien

2

Een **gezonde omgeving** is daarvoor cruciaal: thuis, school & kinderopvang, buurt, sport & vrije tijd, werk & media

3

Samenwerking tussen publieke en private partijen is hierbij onontbeerlijk

4

Drie leefstijlthema's staan centraal: **voeding, beweging en slaap**

5

Elke omgeving vraagt om een **eigen aanpak**

6

Gedragsverandering vereist een **lange adem**



UIT DE PRAKTIJK

Inspireren, faciliteren & verbinden

‘Samen werken we aan een gezonde omgeving’ en ‘Iedereen heeft een aandeel in de gezonde omgeving’: deze uitspraken op de programmaplaat van JOGG-Zaanstad laten geen twijfel bestaan over de kern van de Zaanse aanpak in de strijd tegen het overgewicht van zo'n 10% tot (in sommige wijken) zo'n 40% van de minderjarige inwoners. “Een voormalige wethouder vergeleek JOGG met een satéprikker: het gaat door alles heen. Daarom moeten relevante partijen met elkaar samenwerken en kennis delen. We kunnen het niet alleen. We hebben professionals uit alle geledingen nodig om Zaanstad gezonder te maken”, zegt Christine Eggenkamp-Vink. “Via onze netwerken hebben we een groot bereik. Professionals die werken met kinderen en/of gezinnen zijn onze ambassadeurs. Onze rol is hen te inspireren, te faciliteren en te verbinden. Je moet het ze makkelijk maken om mee te werken: we vragen immers tijd en aandacht van ze. Dat vergt maatwerk. We polsen bij iedereen wat ze concreet nodig hebben. Daarnaast maken we materialen en bieden we trainingen, workshops en bijeenkomsten aan waar netwerkpartners elkaar kunnen ontmoeten. Resultaten rapporteren we altijd terug naar betrokken professionals. Ook dat

werkt motiverend.

Centrale zorgverleners spelen een cruciale rol in onze aanpak. Zij zijn experts in overgewicht/obesitas en de spin in het web. Met een brede blik gaan zij met gezinnen in gesprek om achter de oorzaak van de ongezonde leefstijl te komen. Daarbij stuiten ze vaak op meerdere problemen: stress, armoede, echtscheiding, psychische problemen. Je moet eerst die achterliggende problemen aanpak-

“*We hebben professionals uit allerlei geledingen nodig om Zaanstad gezonder te maken*”

ken voordat je over het voedings-, beweeg- en slaappatroon begint. Het gaat ons ook niet alleen om dat overgewicht; het gaat erom dat een kind gezond kan opgroeien. Mensen worden het beste geholpen als hun problemen in samenhang met elkaar worden aangepakt volgens het principe één gezin, één plan. Via onze netwerken kunnen hulpverleners elkaar makkelijk vinden en waar nodig samen optrekken.”

WIE IS HIER AAN HET WOORD?

CHRISTINE EGGENKAMP-VINK
JOGG-Zaanstad

Eggenkamp-Vink is programmaregisseur van JOGG-Zaanstad. Zij werkte zeven jaar bij de GGD Zaanstreek-Waterland en stapte anderhalf jaar geleden over naar de gemeente Zaanstad. “Dat bevordert een integrale aanpak. Mijn taak is ervoor te zorgen dat verschillende beleidsterreinen samen aan gezondheid werken.”



AMSTERDAMSE CIJFERS

Tussen 2012 en 2017 daalde het percentage overgewicht en obesitas onder 2- tot 18-jarigen in Amsterdam van **21%** naar **18,7%**.

De verschillen tussen buurten zijn groot, met oud-zuid en centrum als uitschieters naar beneden en de bijlmer en geuzenveld als uitschieters naar boven.

Bron: factsheet gewicht en leefstijl van kinderen in Amsterdam, juli 2019



RUIM **1** OP DE **8** KINDEREN HEEFT **OVERGEWICHT**

Ruim **13%** van de Nederlandse jeugd van 4 tot en met 17 jaar heeft overgewicht:

11% heeft matig overgewicht, **2%** is morbide obese.

Tieners zijn vaker te dik dan kinderen in de basisschoolleeftijd. Van de twee- tot vierjarigen heeft **8%** (ernstig) overgewicht.

Bron: volksgezondheidszorg.info

UIT DE PRAKTIJK

De vrijblijvendheid voorbij

“Onze ambitie is dat rond 2033 elk Amsterdams kind op gezond gewicht is, er geen kind meer ongezond opgroeit en Amsterdam de gezondste stad van Europa is. Ik hoop dat we dat gaan bereiken; dat hangt ook van allerlei factoren af waar we niet altijd invloed op hebben. Sinds we in 2013 startten met onze Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht (AAGG) is het percentage kinderen met overgewicht behoorlijk gedaald. Dat onze aanpak effect heeft, komt doordat we niet in hokjes denken, maar breed inzetten op wat er nodig is. We zorgen ervoor dat zowel onze professionals als onze bestuurders met diezelfde brede blik kijken. Zo voorkom je dat partijen elkaar tegenwerken. Verder werken wij zowel preventief als curatief. Een gezonde leefstijl kan overgewicht voorkomen, maar is een kind eenmaal te zwaar, dan moet je gaan uitzoeken waar dat aan ligt, binnen het hele scala mogelijke oorzaken. Onze aanpak verbindt het zorgdomein (overgewicht) met het sociale domein (achterliggende problematiek). Maar om zo'n werkwijze écht te laten slagen, heb je mensen nodig die ervoor gaan. Die leiderschap tonen, initiatieven nemen, afspraken maken. Niet alleen op politiek-bestuurlijk niveau, maar ook binnen het netwerk en op de werkvloer kunnen professionals zo'n positieve rol vervullen. Sinds 2016 stagneert de daling van het overgewichtcijfer onder

2- tot 18-jarige Amsterdammers. Daarom gaven wij ons meerjarenprogramma 2018-2021 het motto 'De Vrijblijvendheid Voorbij' mee. Aanvankelijk zetten wij in op de samenwerkingsbereidheid en welwillendheid van betrokken instanties. Daarmee kom je een heel

“*Het is geen keuze meer of je meewerkt, maar hóe je meewerkt*”

eind. Maar wil je verder komen, dan is het wat ons betreft geen keuze meer of je meewerkt, maar hóe je meewerkt. Dat wordt goed opgepikt. Vaak blijkt dat er geen sprake is van onwil, maar van onbegrip en onkunde. Als we nu ook nog gaan onderzoeken welke randvoorwaarden ons zowel in Amsterdam als elders tegenwerken en die onder handen nemen, zijn we in 2033 een flink stuk op weg.”

WIE IS HIER AAN HET WOORD?

MARIANNE VAN DER VELDE
Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht

Van der Velde is clustermanager van het team Kinderen met Overgewicht en Obesitas bij de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht. Zij houdt zich vooral bezig met de samenwerking en betrokkenheid van professionals.



TIPS & TRICKS

4 tips voor jeugdhulpverleners

1

Zorg dat je je **directe collega's** en je **netwerkpartners** meekrijgt als je iets wilt doen aan overgewicht en obesitas bij jouw cliëntengroep.

2

Kijk **welke aanpak bij je past** en probeer die uit. Doe dat in samenwerking met de professionals om je heen

3

Op www.amsterdam.nl/sociaaldomein/blijven-wij-gezond/jij-professional/ketenaanpak/ vind je een **groot aantal tools**, bijvoorbeeld de E-tool gesprekstechnieken voor professionals

4

Meer informatie over het werken met de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht is te vinden op www.kindnaargezondgewicht.nl (o.a. de ervaringen en tools van acht gemeenten die al werken met deze aanpak)



MEER WETEN?

Over JOGG Nederland: www.jongerenopgezondgewicht.nl (algemene informatie over visie, werkwijze, partners etc.)
Over JOGG-Zaanstad: www.joggzaanstad.nl. Zie vooral ook het ganzenbord en de programmaplaat.
Over AAGG: www.aagg.nl en www.amsterdam.nl/sociaaldomein/blijven-wij-gezond

SAMEN STERK

DEEL II: JONGEREN & OUDERS ALS ERVARINGSDESKUNDIGEN

Been there, done that

Steeds meer gemeenten en organisaties maken gebruik van ervaringsdeskundigen. En dat is niet zo gek: de ervaringen van jongeren en hun ouders kunnen anderen helpen. Gemeenten kunnen er hun beleid mee aanpassen en zorgaanbieders de hulp aan andere jongeren verbeteren.

“De gemeente Amsterdam heeft op verschillende manieren contact met ervaringsdeskundigen”, vertelt Paulien Oldenburger, beleidsadviseur Jeugd bij de gemeente Amsterdam. “Zoals in het Jeugdplatform, waar jongeren en ouders praten over jeugdhulp en passend onderwijs. Zij bespre-

“*Als je weet wat er echt leeft in de praktijk, maak je beter beleid*”

ken met elkaar wat er leeft en kunnen gevraagd en ongevraagd advies aan ons uitbrengen.” Het is wel belangrijk dat de leden hun eigen ervaringen kunnen vertalen naar ontwikkelingen waar de gemeente mee bezig is. Hierbij worden ze geholpen door vaste

ondersteuners bij het Jeugdplatform. “Ze praten bijvoorbeeld ook mee over de nieuwe inkoop van specialistische jeugdhulp. Een heel taai onderwerp, maar daar krijgen we heel goede reacties op.”

Weten wat er leeft

Voor de gemeente zijn dit soort overleggen belangrijk, zegt Oldenburger. “Het is makkelijk om vanachter je bureau adviezen te schrijven, maar als je weet wat er echt leeft in de praktijk, maak je beter beleid. Als het nodig is, kunnen wij de aanbieders bijsturen, door de ervaringen uit de praktijk aan hun over te brengen. Een voorbeeld daarvan: als gemeente hoorden wij zelf via het platform dat de informatie op onze website duidelijker moest. Je gaat je

NIEUWE RUBRIEK!

De Transformatie in de jeugdhulp levert nog niet altijd op wat de bedoeling is. Samenwerken is de sleutel tot succes, maar hoe? In de rubriek Samen Sterk belichten we steeds de beste samenwerkingsinitiatieven.



eigen werk kritisch bekijken. Sommige mensen vinden dat lastig, maar door wrijving ontstaat glans. Inmiddels luisteren we op steeds meer terreinen naar de ervaringen van gebruikers.”

Samen oplossingen vinden

In Zaanstad bestaat een netwerk van onafhankelijke ondersteuners (SOOZ), vertelt Bart Rijke, adviseur Jeugd bij de gemeente. “Daarin zitten onder andere JEZ (jonge ervaringsdeskundigen), ZOED (Zaanse Ouders Ervaringsdeskundigen), MOE (Mantelzorgers onder Elkaar) en Buurtgezinnen. Het doel van deze netwerken is elkaar ontmoeten en versterken en samen oplossingen vinden. Ook bij vragen aan het jeugdteam of sociale wijkteams is zo'n netwerk handig: daar kunnen vragen worden gebundeld en kan een contactpersoon worden aangewezen.”

WIE IS HIER AAN HET WOORD?

PAULIEN OLDENBURGER
Gemeente Amsterdam

Oldenburger is beleidsadviseur Jeugd en houdt zich onder meer bezig met preventieve jeugdhulp en cliëntperspectief. Eerder werkte zij in de jeugdhulpverlening. Na haar opleiding hbo-j studeerde ze sociale pedagogiek aan de VU.

