

B.Slim Amersfoort; samen in de wijk tegen overgewicht

Niet voor maar met de wijk!

Sinds 2005 loopt in de gemeente Amersfoort het leefstijlprogramma B.Slim 'Beweeg meer. Eet gezond'. Het programma richt zich zowel op kinderen met een gezond gewicht als op kinderen met overgewicht van 0-19 jaar en hun ouders/verzorgers. Bij de start van het programma had 20%-25% van de kinderen in de aandachtswijken overgewicht. Recent is gebleken dat dit percentage met drie tot zeven punten is gedaald.

Sanne Krol

Het programma loopt in vier aandachtswijken. De input vanuit de wijk staat voorop bij de aanpak van overgewicht. Bij de start zijn focusgesprekken gevoerd met wijkbewoners. Sleutelfiguren die dagelijks met de doelgroep werken, zoals de brede school coördinatoren, opbouwwerkers, kinderwerkers en buurtsportcoaches uit de B.Slim wijken zijn nauw betrokken. Twee keer per jaar komen zij bijeen en vragen vooraf waar ouders behoefte aan hebben. Samen wordt daarna gekeken waar kansen liggen en mogelijkheden om in te spelen op signalen van bewoners. Zo is er recent de voorlichting 'gezond eten tijdens de ramadan' verzorgd op vraag van de bewoners. Wegens groot succes is deze voorlichting uiteindelijk in

In de wijk waar in 2005 als eerste is gestart, daalde het overgewicht van 27% naar 20%

drie wijken op verschillende momenten georganiseerd. De nauwe samenwerking met de sleutelfiguren maakt het mogelijk een activiteitenplan op maat te hebben.

Doel

Het programma B.Slim zit inmiddels in de 3e projectperiode, voor deze periode is als doel gesteld: Het percentage kinderen van 0-18 jaar met overgewicht neemt in de B.Slim wijken van Amersfoort verder af met 3% in de projectperiode 2015-2017. Om dit doel te behalen ligt de focus van de activiteiten op het vergroten van de bewustwording rond het belang van gezonde voeding en bewegen. Bij de activiteiten voor kinderen ligt het accent niet zozeer op voorlichting maar vooral op activiteiten die zij zelf kunnen doen. Bij de activiteiten voor ouders wordt naast het vergroten van de bewustwording ingezet op het aanreiken van tools en handvatten voor het verbeteren van de eigen leefstijl en die van hun kind(eren).

Vertrekpunt

Kenmerkend voor het programma is de integrale aanpak met een breed samenhangend pakket van middelen, bestaande uit vijf pijlers: draagvlak, voorlichting en bewustwording, maatregelen gericht op de omgeving, signaleren en adviseren, en ondersteuning. Daarnaast wordt, om de doelgroep te bereiken, wijkgericht gewerkt. Meer dan bij een stedelijke aanpak kan zo worden aangesloten bij de wensen en behoeften van de bewoners en worden bewoners beter betrokken bij de activiteiten. De betrokkenheid van bewoners wordt vergroot door ze de kans te geven binnen een gegeven kader mee te laten denken over de invulling van de activiteiten. Daarmee worden activiteiten beter zichtbaar en beter toegankelijk voor iedereen. De activiteiten vinden plaats in een voor de doelgroep vertrouwde omgeving.



Systematische wijkaanpak om overgewicht bij kinderen terug te dringen.

Uitgangspunten bij het wijkgericht werken:

- kleinschalige, laagdrempelige lokale activiteiten in de eigen wijk/buurt;
- participatie van de doelgroep, activiteiten die aansluiten bij hun wensen en behoeften;
- aansluiten bij reeds bestaande initiatieven en structuren;
- outreachend werken: bestaande en nieuwe activiteiten worden dichterbij de doelgroep gebracht;
- intersectorale samenwerking op zowel beleids- als uitvoeringsniveau zoals met onderwijs en sport.

Al vanaf de start van B.Slim in 2005 staat de input van de wijk voorop bij de aanpak van overgewicht. Zo zijn er destijds focusgesprekken gevoerd met de wijkbewoners. Daarnaast zijn er gesprekken gevoerd met sleutelfiguren die dagelijks met de doelgroep werken of er bij betrokken zijn, zoals de brede school coördinatoren, opbouwwerkers, kinderwerkers en buurt-

sportcoaches. Op basis van de input van zowel de wijkbewoners als de sleutelfiguren is per wijk een activiteitenplan op maat gemaakt. Zo wordt zoveel mogelijk aangesloten bij de

Leefstijl

B.Slim is een leefstijlprogramma van de gemeente Amersfoort. Met een integrale en wijkgerichte aanpak beoogt de gemeente Amersfoort overgewicht onder kinderen en jongeren te voorkomen en te stabiliseren. Daarnaast is het vergroten van de bewustwording rond het belang van een gezonde leefstijl een belangrijk doel. Aanleiding voor het project waren in 2005 cijfers van de GGD regio Utrecht. Daarin was te zien dat in een aantal wijken van de gemeente Amersfoort het percentage kinderen met overgewicht fors hoger lag dan gemiddeld in Amersfoort. B.Slim is een project van de gemeente Amersfoort waar samen met de GGD regio Utrecht en partners in de wijk uitvoering aan wordt gegeven. B.Slim wordt gefinancierd vanuit de 'Gezond in de stad'-gelden en subsidie van de gemeente Amersfoort.

In de eerste twee projectperiodes van 2005 tot 2015 is B.Slim positief ontvangen in de B.Slim wijken, zowel bij de doelgroep als bij de samenwerkingspartners. De brede samenwerking heeft geleid tot een scala van activiteiten. Door de vele activiteiten komt de doelgroep op meerdere momenten en plaatsen in aanraking met de B.Slim boodschap.

Toelichting***Wat is bekend?***

Een wijkgerichte aanpak helpt om de doelgroep te bereiken. Door nauw samen te werken met de sleutelfiguren in de wijk kan een laagdrempelig en toegankelijk activiteitenaanbod gerealiseerd worden in de vertrouwde omgeving van de bewoners. Daarnaast is het voor het aanpakken van de factoren die van invloed zijn op de gezondheid een integraal beleid nodig. Integraal beleid krijgt vorm in een aanpak waarin wordt gewerkt met een breed samenhangend pakket van middelen, bestaande uit vijf pijlers: draagvlak, voorlichting en bewustwording, maatregelen gericht op de omgeving, signaleren en adviseren, en ondersteuning.

Zo ontstaat een mix van interventies en activiteiten die bewoners op verschillende plaatsen tegenkomen.

Wat is nieuw?

De betrokkenheid van de wijkbewoners wordt steeds belangrijker. Dat zie je bij vele projecten gericht op gezondheidsbevordering en ook bij B.Slim. Zowel aan het begin van het project als ook tussentijds vindt afstemming plaats met de bewoners over de voortgang en hun wensen.

Wat kan je er mee?

Een wijkgerichte aanpak binnen gezondheidsbevorderende projecten helpt om de doelgroep beter te bereiken en betrokken te houden. Blijvende aandacht daarbij is nodig voor het doel van het project en bewoners ruimte te geven binnen een van te voren vastgesteld kader.

belevingswereld, de wensen en behoeften van de doelgroep en bij bestaande initiatieven in de wijk. De pijlers van de integrale aanpak vormen daarbij de kapstok.

Samenwerken als sleutelwoord

Binnen B.Slim hebben diverse organisaties hun krachten gebundeld in de strijd tegen overgewicht: Sport, Recreatie en Onderwijsvoorzieningen (SRO), in de buurt 033, Stichting ABC, Amersfoortse Diëtisten Associatie (ADA-groep), Meander Medisch Centrum, Huisartsen Vereniging Eemland, FrieslandCampina, gemeente Amersfoort en GGD regio Utrecht. Samen vormen zij de adviesgroep van B.Slim en bepalen gezamenlijk op hoofdlijnen de richting van het programma. Daarnaast wordt nauw samengewerkt met de sleutelfiguren in de wijken. Dit gebeurt in werkgroepen in de wijk maar ook in een werkgroep waarin alle sleutelfiguren uit alle B.Slim wijken elkaar ontmoeten. Twee keer per jaar komen zij bijeen en vragen vooraf waar ouders behoefte aan hebben. Samen wordt gekeken waar kansen liggen en wordt ingespeeld op de signalen van ouders. Door de nauwe samenwerking met de sleutelfiguren die dicht bij de doelgroep staan is het mogelijk een haalbaar en uitvoerbaar activiteitenplan op

maat voor de wijk te maken. De uitvoering van het activiteitenplan vindt plaats in de wijk bij o.a. de scholen, BSO's, kinderdagverblijven, de buursportclubs, de moskee en waar mogelijk lokale ondernemers. Zo krijgen kinderen en hun ouders/verzorgers op alle vindplaatsen in de wijk dezelfde boodschap en gedachte mee. Daarbij is de beschikking over een breed netwerk in de wijk van essentieel belang. Zij zijn de oren en ogen in de wijk bij het uitdragen van de B.Slim boodschap.

Effectiviteit

Eind 2014 zijn bij de metingen van de Jeugd-gezondheidszorg (JGZ) de eerste positieve resultaten van het programma gemeten. De JGZ ziet ieder schooljaar de kinderen uit groep 2 en uit groep 7 en meet dan onder meer lengte en gewicht van ieder kind. In de B.Slim wijken was in 2014 een daling te zien van kinderen met overgewicht van 21% naar 18%. In één van de B.Slim wijken, de wijk waar in 2005 als eerste is gestart, is zelfs een daling gezien in het overgewicht van 27% naar 20%. In 2015 en 2016 zijn deze cijfers stabiel gebleven. Voorzichtig kan de conclusie worden getrokken dat deze integrale wijkgerichte aanpak op lange termijn lijkt te werken. Juist door de samenwerking in de wijk en het brede aanbod aan activiteiten komen kinderen en hun ouders/verzorgers op verschillende momenten en vaak spelenderwijs met gezonde voeding en beweegprogramma's in aanraking en daarnaast krijgen zij op verschillende vindplaatsen dezelfde boodschap.

Informatie over de auteur

Sanne Krol is Professional Publieke Gezondheid bij de GGD regio Utrecht en projectleider B.Slim Amersfoort.

Activiteitenplan

Het activiteitenplan is een schematische weergave van de activiteiten die per wijk op jaar-basis gaan plaatsvinden. Een aantal van deze activiteiten zijn aan het begin van het nieuwe jaar vastgesteld. Dit zijn vaak terugkerende activiteiten waar veel belangstelling voor is, zoals de Superchefs kookgroepen voor kinderen en de natuurlessen. Van andere activiteiten, zoals de Lekker fit! Maanden, wordt alleen de datum vastgesteld. De invulling gebeurt later samen met de sleutelfiguren mede op basis van inbreng van wijkbewoners.