

entiekkoord

n gezonder Nederland

de aanpak van roken, overgewicht en
or patiëntenorganisaties, zorgaanbieders,
bonden, bedrijven, maatschappelijke

Overgewicht

Bijna de helft van alle Nederlanders
> 20 jaar heeft overgewicht en daarvan
is 13,7% obees

.. En dat is niet het enige

- ▶ 1 op de 8 kinderen heeft overgewicht
- ▶ Als er niets verandert, is 2 op 3
volwassenen te zwaar in 2040

Probl

8,8% van
meer dan
man

- ▶ 4
h
▶ 8
ti

Minder obesitas en minder overgewicht

5%

er dan 5% van
rlanders boven
3 jaar rookt

13,5%

9,1%

Jeugd

Het percentage
overgewicht daalt.

48,7%

38%

> 20 jaar

M zv

Maximaal
drinkt ov
van de v

Gezondheid Actueel

editie 4

- ▶ Kiezen voor gezonde voeding wordt makkelijker
- ▶ Onze omgeving wordt gezonder met meer
gezonde scholen, meer JOGG-gemeenten en
eigendruppelen die weggaan
- ▶ Meer zorg en ondersteuning voor obese
mensen: lokaal mee samenwerking

problematisch alcoholgebruik. Het is ondersteund door patiëntenorganisaties, zorgaanbieders, zorgverzekeraars, gemeenten, sportverenigingen en -bonden, bedrijven, maatschappelijke organisaties en de Rijksoverheid.



OP WEG NAAR EEN GEZONDERE LEEFSTIJL

Het kabinet en diverse maatschappelijke organisaties en commerciële bedrijven hebben het Nationaal Preventieakkoord getekend. Hierin zijn concrete afspraken vastgelegd om samen te streven naar een gezondere samenleving.

“Met dit preventieakkoord zijn we een beweging gestart. Een beweging op weg naar een gezonder Nederland. Voor het eerst zijn er landelijke concrete doelen afgesproken om roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik drastisch terug te dringen.” Dat zegt GGD GHOR Nederland directeur Hugo Backx. Door meer dan vijftig partijen uit het onderwijs, de zorg, het bedrijfsleven, de sport, de overheid en maatschappelijke organisaties is het akkoord getekend. In 2040 willen de partijen:

- Een rookvrije generatie. Dat betekent dat op dat moment geen kind meer rookt of ooit nog gaat roken.
- dat een kwart minder mensen lijdt aan overgewicht. En dat 40% minder mensen lijden aan ziekten gerelateerd aan obesitas. Zoals diabetes, hart-, vaat-, en leverziekten.
- Bijna een halvering van het aantal mensen dat overmatig alcohol drinkt. En dat geen zwangere of 18-minner drinkt

Met de nu geplande activiteiten en maatregelen zetten we de eerste belangrijke stappen, aldus Backx. “De komende jaren gaat het tempo verder omhoog. Met het terugdringen van roken, meer rookvrije ruimten en minder

verkoop van sigaretten. En met gezonder eten, minder overmatig alcoholgebruik, meer bewegen en een gezonde leefomgeving.”

GGD GHOR Nederland denkt dat een belangrijk deel van het resultaat behaald wordt dicht bij mensen, in de regio en in de wijken. Ook moeten problemen in samenhang worden aangepakt. Backx: “Daarom zetten wij ons in voor regionale afspraken die aansluiten op het landelijke akkoord. Waarin - rekening houdend met de lokale situatie - het gezondheidspotentieel maximaal wordt benut. Op verschillende plaatsen hebben GGD'en samen met andere partijen hier al een start mee gemaakt.”

In de regio Gelderland-Midden zijn al diverse initiatieven ontplooid, zoals JOGG, Gezonde school en Alles is gezondheid. In deze digitale nieuwsbrief attenderen we u op nog een paar initiatieven. Ter inspiratie!

Publieke gezondheid richt zich op zaken waar burgers niet snel om zullen vragen, maar die wel nodig zijn voor een gezonde samenleving. Het gaat hierbij vaak om onderwerpen waar gemeenten via hun beleid invloed op uit oefenen. De GGD en de GHOR ondersteunen en adviseren gemeenten bij de publieke gezondheid. Het is belangrijk dat er nu extra aandacht is voor preventie. Directeur Publieke Gezondheid Jan Pierik: “Het wordt steeds duidelijker dat we moeten investeren in gezondheid en leefstijl in plaats van ziekte en zorg en dit akkoord is een rugwind. In december 2018 en januari 2019 gaan we met gemeenten in gesprek over wat het Preventieakkoord betekent voor de gemeente en/of regio.



“BIJ ALCOHOLGEBRUIK ZEGGEN WE VOORAL, NIET MEE BEMOEIEN”

“Als eerste kijken we, waar hebben we het over? Is er wel een probleem? Europees gezien doen we het niet slecht. Maar de naleving van de regels voor alcoholgebruik kan veel beter.” Leon Meijer heeft als voorzitter van het onderdeel Problematisch Alcoholgebruik zijn handtekening gezet onder het Nationaal Preventieakkoord.

Leon Meijer is wethouder in Ede en door staatssecretaris Paul Blokhuis van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gevraagd om de tafel (projectgroep) voor Problematisch Alcoholgebruik te leiden. Meijer moet er een beetje om lachen, want de gemeente Ede is een zogeheten ‘foodgemeente’. “Ede is op het gebied van gezonde voeding al lange tijd bezig. Dan moet je denken aan schooltuinen, voedselonderwijs en preventie van senioren in ziekenhuizen. Zo kwam de staatssecretaris in Ede. Ik dacht dat ik de tafel voor overgewicht zou krijgen, maar hij vroeg me voor alcohol.”

Het Nationaal Preventieakkoord zet in op de thema’s roken, overgewicht (verband met bewegen en voeding) en problematisch alcoholgebruik. Volgens de staatssecretaris zijn dit thema’s die leiden tot een groot gezondheidsverlies en hoge ziektekosten. Voor roken en overgewicht geldt bovendien dat de daaruit voortvloeiende gezondheidsproblemen meer voorkomen bij mensen met een lage opleiding en een laag inkomen. De andere tafels worden geleid

door de Amsterdamse oud-wethouder Erik van der Burg (overgewicht) en de voorzitter Federatie voor Gezondheid, Jolanda Sap (roken). Leon Meijer zit dus de tafel van overmatig alcoholgebruik voor. Aan deze tafel zitten ongeveer dertig partijen zoals, Horeca Nederland, VNO NCW, organisatie van Verloskundigen, NOC*NSF, supermarkten, vertegenwoordigers van de Jellinek kliniek, In Pas, kinderartsen GGD/GHOR Nederland.

Er zijn in Nederland al verschillende preventieve regels over alcoholgebruik. Zo mag geen alcohol worden verkocht aan jongeren onder de 18 jaar, voor 21.00 uur mag geen alcoholreclame worden gemaakt op radio en tv en alcohol mag ook geen sfeer uitstralen als 'met een drankje op lukt het wel'. Maar houdt iedereen zich hieraan? Meijer: "In de online verkoop houdt 1,7% zich aan de regels. Je kunt zonder controle alcohol thuis laten bezorgen. In supermarkten houdt 80% zich aan de regels, maar bij sportverenigingen maar 17%. Aan tafel bespreken we met alle partijen, hoe pakken we dit aan?"

Sport en alcohol zijn in ons land enorm met elkaar verbonden

"Sport en alcohol zijn in ons land enorm met elkaar verbonden", gaat Meijer verder, "Hoe zorg je er voor dat jongeren gezond opgroeien. Dan kijk je naar het IJslandsmodel. Daar is sport niet verbonden aan alcohol. Maar wat doen wij met de Olympische Spelen... wij huldigen in de Holland Heineken Huis..." Met zijn tafel zet Meijer in op jongeren tot 26 jaar, zwangere vrouwen en mensen boven de 50. Het uitgangspunt is niet verbieden, maar verleiden. "Alcohol wordt veel geschonken bij voetbal, de zogeheten derde helft en bij hockey niet te vergeten. Maar je kunt als preventiemaatregel denken aan geen alcohol schenken als de jeugd speelt", aldus Meijer. Daarbij komt dat de brouwers grote sportsponsors zijn. De bierbrouwers zitten aan tafel en denken mee, want ook zij zijn geen voorstander van overmatig alcoholgebruik. "Wie waren jaren gelden de sponsors in de sport? Juist... de grote sigarettenmerken als Marlboro. Het heeft tijd nodig en de sport heeft hulp nodig om andere sponsors te vinden. We willen een gezonde leefstijl en met roken willen we een rookvrije generatie, maar bij alcohol zeggen we vooral, niet mee bemoeien."

Afgelopen jaren is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Inmiddels is bewezen dat alcohol kanker kan veroorzaken en dat vrouwen niet moeten drinken als ze zwanger zijn of zwanger willen worden, toch doet 4% dat nog

altijd. Meijer: “Ook de man moet niet drinken twee maanden voor de vrouw zwanger wordt. We weten veel meer wat alcohol met ons doet.”

Lokaal kun je kijken wat je doet met het aantal schenkpunten van alcohol.

“Alcohol in de kledingzaak of de kapper is niet een ontwikkeling die ik persoonlijk toejuich. Met koffie ben ik daar ook tevreden. Het pilsje is niet nodig om mij vaker in de stoel van de kapper te krijgen”, aldus Meijer.

De conclusies van de tafel van problematisch alcoholgebruik worden vertaald naar de lokale overheid. Zo kunnen gemeenten zelf kijken wat er speelt in hun gemeenten en bekijken wat ze lokaal willen aanpakken. Er kunnen afspraken worden gemaakt met bijvoorbeeld de sportclubs. “Ede is al een tijdje bezig met het alcohol en sport. De GGD'en hebben informatie en cijfers die we kunnen gebruiken. Zo betrekken we verloskundigen in de preventiecampagnes en de horeca. Wat denk je van doorschenken in de horeca?”

Meijer kan nog uren doorpraten over de aanpak en de preventiemaatregelen bij overmatig alcoholgebruik. Hij vindt dat de 'alcoholtafel' de maatschappelijke trend mee heeft, maar dat is nog niet zo sterk als bij roken. De ziektekostenpremies gaan omhoog. “Het zal straks minder geaccepteerd worden dat je op kosten van de gemeenschap niet gezond leeft.”



SPORTCOACH: WE SPREKEN VAN BEWEGEN NIET VAN SPORTEN

Om meer te weten te komen over preventieve inzet voor overgewicht en het omgaan met gezondheidsverschillen gaan we in gesprek met Tanja Dijkstra, één van de buurtsportcoaches in het Sport- en Bewegteam van de gemeente Renkum.

Het Sport- en Bewegteam in Renkum heeft als doel om inwoners in beweging te brengen die niet of nauwelijks bewegen en/of voor wie dit een drempel is. Dit doet het Sport- en Bewegteam door inwoners naar passend beweegaanbod te leiden. Er wordt bewust van *bewegen* en niet van *sporten* gesproken.

“Bij sporten denken mensen vaak aan heel intensief sporten en zweten. Dat kan mensen afschrikken”, vertelt Tanja Dijkstra. De visie van het Sport- en Bewegteam is dat iedere inwoner kan bewegen op zijn/haar niveau. Het is daarbij belangrijk om op maat te kijken wat bij een inwoner past.

Dijkstra: “Vaak gaan we eerst op huisbezoek en bekijken wat de wensen zijn van de inwoner en wat daarbij zou passen. Soms vindt iemand het fijn als we een eerste keer meegaan naar bijvoorbeeld een badmintonvereniging. Een andere inwoner zal juist zelf naar de vereniging gaan. We vragen dan wel hoe het is geweest en monitoren hoe het gaat. We spelen dus erg in op de behoeften en de vraag van inwoners. Ook krijgen wij vaak verwijzingen van gezondheidspraktijken bijvoorbeeld via de praktijkondersteuner.”

Dijkstra vertelt dat bewegen niet alleen wordt ingezet om de fysieke gezondheid van mensen te bevorderen, maar ook voor sociale aspecten, zoals het terugdringen van eenzaamheid en/of het opbouwen van een sociaal netwerk. Zo hebben wij bij een aantal activiteiten een koffie- en of theemoment ingebouwd."

Het Sport- en Bewegingsteam haakt elk jaar aan bij de Nationale Diabetes Challenge. Hierbij wandelen mensen met diabetes type2 twintig weken één keer per week met elkaar. In de gemeente Renkum is de doelgroep van de Diabetes Challenge groter dan alleen mensen met diabetes. Dijkstra: "In Renkum trekken we de doelgroep breder. Zo mogen er ook inwoners met andere chronische ziekten, bijvoorbeeld hartfalen of COPD meedoen. Ook hierbij kijken we op maat wat past bij de inwoner." Het wandelprogramma wordt samen met praktijkondersteuners van huisartsen georganiseerd. Daarbij werken ook fysiotherapeuten, een diëtist en podotherapeut mee.

Wij kunnen ook voedingsdeskundigen inschakelen, die de inwoner adviseert.

Ook mensen met overgewicht worden betrokken bij de Challenge. "Wij hebben geen specifiek programma om overgewicht te voorkomen en terug te brengen, maar indirect wordt hier wel op ingezet. Zo kan de inzet van de Diabetes Challenge ook voorkomen dat mensen zwaarder worden", vertelt Dijkstra. Het Sport- en Bewegingsteam zet verder indirect in op overgewicht door maatwerk te bieden aan inwoners.

"Door inwoners naar passend beweegaanbod te leiden waar ze plezier aan beleven, houden zij het beter vol om te bewegen", weet Dijkstra. "Wanneer zij langere tijd bewegen, bevordert dit ook een gezond gewicht. Wij kunnen ook voedingsdeskundigen inschakelen, die de inwoner adviseert. Het is erg belangrijk dat de koppeling tussen voeding en beweging wordt gemaakt, met alleen sporten of bewegen ben je er niet. Als een inwoner af wil vallen, ondersteunen we daarbij door passende hulp te zoeken in de vorm van beweging en voeding. Daarnaast organiseren wij activiteiten als de sportinstuif, wandel- en fietsgroepen, waarbij indirect ook ingezet wordt op het voorkomen van overgewicht."

Er wordt echt per persoon bekeken wat wenselijk, nodig en passend is

We leggen Tanja Dijkstra ook een paar onderzoeksresultaten voor. Het percentage lager opgeleiden met overgewicht ligt drie keer zo hoog dan mensen met een hogere opleiding. “Er wordt niet direct ingezet op mensen met een lagere opleiding. Wel wordt rekening gehouden met mensen met weinig inkomen, wat hier soms aan gekoppeld is. Het Sport- en Bewegteam biedt vaak activiteiten aan tegen lage kosten, 50 cent per keer, en voor inwoners met een GelrePas zijn bepaalde activiteiten gratis. Daar hebben we afspraken over.”

Daarnaast blijkt dat mensen met een chronische aandoening meer dan twee keer zoveel overgewicht hebben dan mensen zonder chronisch aandoening. Dijkstra geeft aan dat hierop ingezet wordt door de Diabetes Challenge en het maatwerk dat inwoners geboden wordt. “Er wordt altijd uitgegaan van de vraag en behoefte van inwoners. Daarnaast wordt ook gekeken naar het niveau van bewegen van de mensen. Mensen met overgewicht die nooit hebben bewogen zullen we niet in een fanatieke groep met hoog beweegniveau laten deelnemen. Dat schrikt ook af en daarom is het maatwerk zo belangrijk.”

Een laatste onderzoeksbevinding is dat overgewicht toeneemt naarmate de leeftijd stijgt en op (hoog) bejaarde leeftijd weer afneemt. Dijkstra: “Ook hierbij komt het weer neer op het maatwerk dat het Sport- en Bewegteam biedt. Er wordt echt per persoon bekeken wat wenselijk, nodig en passend is. Wat betreft dit soort ontwikkelingen is er ook contact met bijvoorbeeld gezondheidspraktijken/fysio’s en wordt geprobeerd bij de aanpak en activiteiten samen te werken en deze op elkaar aan te laten sluiten.”

Voor meer informatie over het Sport- en Bewegteam Renkum en de activiteiten www.renkum.nl/sport ^[1]



GGD PRAAT MET SCHOLIEREN OVER ROOKGEDRAG

Elk jaar sterven 20.000 Nederlanders aan de gevolgen van tabaksverslaving. Roken zorgt ervoor dat je gemiddeld zo'n tien jaar korter leeft. Rookpreventie is de meest effectieve preventie om sociaaleconomische gezondheidsverschillen terug te dringen.

Er is na de instelling van het rookverbod op het werk en in de horeca nog veel gezondheidswinst te behalen. De afgelopen jaren zijn er maatregelen genomen om roken te ontmoedigen, zoals accijnsverhoging en het rookverbod op het werk en in de horeca. Sinds de invoering van het rookverbod in de werksituatie zijn er minder baby's geboren met een te laag gewicht omdat minder vrouwen doorroken tijdens de zwangerschap. Dit is een belangrijk winstpunt, want een te laag geboortegewicht door roken betekent dat een kind ontwikkelingsachterstanden oploopt. Je staat bij je geboorte in feite al met één-nul achter.

FEITEN EN CIJFERS

Elke week

raken honderden kinderen
verslaafd aan roken

> 50%

van de mensen die begint met
roken overlijdt aan de gevolgen
ervan

20.000

mensen sterven jaarlijks in
Nederland door roken en enkels
duizenden door meeroken

Meer

mensen in Nederland sterven aan
gevolgen van roken dan door
drank, drugs, misdaad en verkeer
bij elkaar

60 baby's

overlijden per jaar doordat hun
moeder tijdens de zwangerschap
rookt

GGD'en in het hele land zetten zich in voor een rookvrije samenleving. Zij zien elke dag hoe roken bijdraagt aan het verlies van gezonde levensjaren. Roken is een groot probleem voor de volksgezondheid. Daarom steunt GGD GHOR Nederland de acties van de professionals werkzaam bij GGD'en tegen de tabaksindustrie.

Afgelopen jaar presenteerden 25 GGD'en het actieplan 'Op weg naar een rookvrije generatie'. GGD GHOR Nederland pleit voor harde maatregelen. Zoals een stevige jaarlijkse accijnsverhoging, waarbij de extra belastinginkomsten ingezet worden voor onderzoek naar effectieve maatregelen die voorkómen dat mensen beginnen met roken. Het terugdringen van het aantal verkooppunten, het stimuleren van stoppen met roken via de zorgverzekering én het steunen van landelijke initiatieven zoals Rookvrije Generatie en Stoptober. GGD Gelderland-Midden vraagt in het contactmoment met de middelbare scholieren naar het rookgedrag en heeft het met de scholier over de nadelige gevolgen van roken.

De maand oktober staat al enige jaren in het teken van Stoptober: 28 dagen niet roken in oktober. Dankzij de positieve aanpak, de gratis Stoptober-app en de steun van stoppers onderling, hebben de afgelopen jaren meer dan 225.000 rokers bewezen dat Stoptober werkt.

Uit onderzoek blijkt dat 80 procent van alle rokers in Nederland graag wil stoppen met roken, maar dit is nog niet zo eenvoudig. En er lijkt voor een roker eigenlijk nooit een juiste gelegenheid om te stoppen met roken. Stoptober creëert dit moment op 1 oktober en biedt met haar programma positieve steun aan iedereen die wil stoppen met roken. De afgelopen jaren hebben duidelijk gemaakt dat het succes van Stoptober zit in de positieve aanpak, de gezamenlijkheid en de steun die Stoptober stoppers te bieden heeft.



DOESBURG BEWEEGT WIL IEDEREEN IN BEWEGING KRIJGEN

Met de inzet van de buurtsportcoaches van het samenwerkingsverband Doesburg Beweegt wil de gemeente Doesburg haar inwoners bewuster maken van een gezonde leefstijl met als uiteindelijke doel, gedragsverandering en het voorkomen van een ondersteuning- en hulpvraag.

Coördinator Ward Terpstra van Doesburg Beweegt vertelt dat het hoofddoel is het stimuleren van bewegen en een gezonde leefstijl. “Wij richten ons op verschillende doelgroepen binnen de gemeente Doesburg met het eerder genoemde doel, op het gebied van onderwijs, jongeren, zorg, ouderen en mensen met een beperking.”

Aan welke thema’s schenken jullie aandacht?

Voornamelijk het laagdrempelig bewegen. Dus de mogelijkheid bieden om iedereen in beweging te krijgen en we schenken ook aandacht aan gezondheid. Denk hierbij aan voeding, het drinken van water en het eten van fruit. We willen de omgeving zo aanpassen dat de gezonde keuze makkelijker en normaler wordt.

Als voorbeeld hebben we op het gebied van bewegen pleinspelen op de basisscholen. De pleinspelen bieden kinderen op de basisscholen de mogelijkheid om verschillende spelletjes in de pauze te doen. Daarnaast geven wij informatie over gezonde traktaties, het stimuleren van goed

bewegingsonderwijs, waterlessen waarbij het drinken van water wordt gepromoot en lessen waarin kinderen kunnen ervaren en leren hoeveel suiker er in sommige drankjes zit.

Pleinspelen biedt kinderen op de basisscholen de mogelijkheid om in de pauze verschillende spelletjes te doen

In Doesburg is overgewicht ook een thema, want uit de verschillende cijfers (bv Integrale Jeugdrapportage van VGGM) blijkt dat dit een probleem is bij de Doesburgse jeugd. Kun je aangeven wat Doesburg daar al aan doet?

Als je kijkt naar de basisscholen hebben wij het thema overgewicht goed in beeld door de fittesten van B-fit. In de fittesten wordt BMI getest, maar denk hierbij ook aan evenwicht, conditietest en veel motorische vaardigheden. Op alle basisscholen in Doesburg worden deze fittesten gedaan en over het algemeen verloopt dit goed. Voor ouders is het soms confronterend, maar eigenlijk gaat het meer om bewustwording voor het kind en omgeving. We proberen de kinderen bewust te maken van een gezonde levensstijl. We werken met het programma Cool2BFit. We gaan met de doelgroep aan de slag om het overgewicht aan te pakken en daarbij betrekken we het hele gezin.

We hebben het nu met name over overgewicht bij kinderen, maar hoe zit dit voor de wat oudere doelgroep?

Bij de oudere doelgroep met overgewicht zijn we met name bezig met de stap naar bewegen toe, dus eigenlijk de stap naar een actieve levensstijl. Deze stap is vaak het lastigst. Denk hierbij aan fysiotherapie. Als je hier terecht komt, dan kun je ervaren hoe leuk bewegen is en hoe goed het is. We werken met de Buurtsportcoach Sport&Zorg.

In Doesburg heeft veel inwoners met een lage sociaal economische status (SES). Uit onderzoek blijkt dat mensen met een lage SES vaak ongezonder zijn dan mensen met een hoge SES. Houden jullie daar in jullie aanpak ook rekening mee?

Dat proberen we wel. Dat merken we natuurlijk vooral in verschillende wijken. Het is altijd lastig om de juiste doelgroep te pakken te krijgen, maar bij scholen kunnen we toch alle kinderen bereiken. We hopen de school, het kind en daarmee ook de ouders te informeren over gezonde keuzes, ook al weten we

dat het gezin daar niet altijd mee bezig is. Dat is soms meer bezig met 'overleven' als er ook schulden of andere zaken spelen.

Wat maakt Doesburg Beweegt uniek en anders?

Dat we in ieder geval proberen om voor alle doelgroepen het bewegen leuk te maken. Ik denk, dat het heel belangrijk is dat je plezier hebt in dingen. Als iets niet leuk is dan hou je er snel mee op.

Wat het nog meer uniek maakt, is dat wij heel breed kijken. We kijken niet alleen naar sport. In 2014 zijn er al veel stappen gezet op verschillende beleidsterreinen. Doesburg Beweegt wordt vanuit het beleidsveld Wmo gefinancierd. Dat geeft wel aan hoe verweven het is met verschillende beleidsvelden.



LUUK MIEDEMA VERVULT EEN BREDE PREVENTIEROL

Met het oog op het Preventieakkoord hebben we gesproken met preventiemedewerker Luuk Miedema. Hij werkt in de gemeente Ede, Nijkerk en Rhenen en is preventiemedewerker op gebied van alcohol en drugs.

Gemeenten zijn verplicht in het kader van de Drank- en horecawet een preventie- en handhavingsplan op te stellen. Luuk Miedema geeft aan dat hij als preventiemedewerker een brede rol vervult. Preventie moet volgens hem iets zijn waar alle partijen binnen de leefwereld van jongeren bij betrokken zijn, denk aan ouders, sportverenigingen en kerken. Het is belangrijk deze partijen op lokaal niveau te betrekken. Miedema: “Inwoners weten het best wat er in hun dorp speelt, zij weten ook wie de drijvende krachten zijn en ze weten ook hoe mensen moeten worden aangesproken. Dus is het belangrijk om te zorgen dat zij het preventiewerk besturen.”

Daarnaast is het volgens hem belangrijk dat alle partijen dezelfde boodschap uitdragen, maar wel op een manier die past. Zo kunnen sportverenigingen en kerken samen als doel hebben dat jeugdigen niet overmatig drinken. De manier waarop ze hierover met jongeren communiceren zal verschillen. Bij een voetbalvereniging hoor je ‘drink niet te veel, want dan wordt die wedstrijd morgen niks’ en bij een kerk ‘in de bijbel staat dat je mag drinken, maar niet te veel’. De boodschap is dan hetzelfde, maar wordt op een andere manier uitgedragen.

**Op basis van gesprekken met lokale
partijen weet ik wat er speelt**

Miedema organiseert op lokaal niveau werkgroepen met vertegenwoordigers die deel uitmaken van de leefwereld van jeugdigen. Denk hierbij aan sportverenigingen, scholen, politie, kerken, ouders en jongerenwerk. Als preventiemedewerker bespreekt hij tijdens de werkgroepen met hen wat lokaal speelt op gebied van alcohol en drugs en wat er nodig is om het alcohol- en drugsgebruik terug te brengen. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van lokale kennis, lokale feiten en herkenning. Daarnaast adviseert Miedema de verschillende partijen over hoe zij het beste met jongeren kunnen communiceren over alcohol- en drugsgebruik. Hij geeft voorlichting op scholen en voor ouders. Dit doet hij liever zelf dan dat hij dit uitbesteed aan een andere partij: "Ik weet op basis van gesprekken met lokale partijen wat er speelt. Ook enquêtes onder de jongeren zelf geven een goed beeld. Wanneer een ouder bijvoorbeeld zegt: maar het alcoholgebruik op deze school valt best mee, kan ik aantonen dat het niet meevalt. Dit maakt het soms makkelijk om in gesprek te gaan en het belang te benadrukken."

De doelgroep waar Miedema met name op inzet zijn jongeren tot ongeveer 23 jaar, omdat daar de opdracht van de verschillende gemeenten ligt. Hij geeft aan wel wat buiten de lijntjes te kleuren, omdat jongeren pas echt minder gaan drinken als ook andere generaties gaan matigen. Zo vertelt hij dat er steeds meer aandacht komt voor de groep 60-plussers. "De groep 60-plussers behoort ook tot een risicogroep. De huidige 60-plussers komen uit een generatie die meer drinkt. Als deze mensen met pensioen gaan, hebben zij vaak minder te doen, waardoor het ook niet erg is als ze de volgende dag niet fit zijn. Na de 50 breekt je lichaam alcohol minder goed af, waardoor mensen ook sneller dronken worden."

In Ede is net begonnen met het bereiken van de 60+-groep. Eerst wordt gesproken met mensen die met ouderen werken en vervolgens gaat Miedema het gesprek aan met ouderen tijdens de ouderenmiddag Gezond oud worden. Miedema geeft aan dat het enerzijds voor de eigen gezondheid van ouderen van belang is dat zij zorgvuldig met alcoholgebruik omgaan en anderzijds omdat ouderen ook effect kunnen hebben op andere generaties. Uit onderzoek blijkt dat een 4-jarig kind alcohol al linkt aan feest en ontspanning. Wanneer opa of oma 's middags bij het oppassen aan de borrel zit, kan het kind dit als normaal ervaren. Kinderen nemen een voorbeeld aan volwassenen.

Van wie leer je goed omgaan met

alcohol? 80% van de jongeren vult hier in van mijn ouders.

Miedema geeft aan dat het belangrijk is om ouders te betrekken bij preventie van alcohol en drugs. Uit onderzoek blijkt namelijk dat ouders van alle factoren het meeste invloed hebben op alcohol en drugsgebruik. Dit blijkt ook de uit de enquêtes die Miedema afneemt onder jongeren. “In de enquêtes wordt gevraagd: van wie leer je goed omgaan met alcohol: je vrienden, school, ouders of de horeca? 80% van de jongeren vult hier in van mijn ouders.”

Ouders worden bij preventie betrokken via diverse netwerkpartners. Dit doet Miedema door bijvoorbeeld bijeenkomsten te organiseren op de basisschool, in de kerk of bij de voetbalclub of ‘de keet’. Hij geeft daarbij aan dat het belangrijk is om met ouders te praten op de plek dat hun kinderen drinken. Dat noemt Miedema “vindplaatsgericht werken”. Hier kunnen heel concreet afspraken gemaakt worden over openingstijden, hoeveelheden drank en gedrag. Bovendien is hier geen verantwoordelijke professional zoals een horecaondernemer, waardoor ouders het zelf moeten regelen.

Miedema noemt de bijeenkomsten een succes. Bij de bijeenkomsten op de basisscholen komen gemiddeld één à twee ouders per kind. Sommige scholen geven de kinderen een middag vrij, maar dan is er 's avonds een verplichte les over alcohol en drugs, waarbij ook de ouders worden uitgenodigd. Tijdens de bijeenkomsten waar ook jongerenwerkers komen wordt het gesprek aangegaan met ouders over overmatig alcohol- en drugsgebruik. Miedema vindt het belangrijk dat ouders de preventiemedewerkers kennen. Naast dat hij zich laat zien op scholen en bij andere partijen die met jeugdigen te maken hebben, plaatst hij ook regelmatig een bericht in het plaatselijke krantje: “Het grappige is dat het lokale krantje beter werkt dan de Social Media.”

Het komt geregeld voor dat ouders Miedema benaderen en om advies of hulp vragen. Hij bekijkt met de ouders wat precies het probleem is en bij wie ze terecht kunnen. Hij verwijst ze zo nodig door naar andere professionals. De aanpak van Luuk Miedema is niet alleen op groepsniveau, maar ook op individueel niveau, maatwerk is belangrijk.

