# Leefstijlakkoord Healthy Houten 2021-2025

## Bewust vitaal van jong tot oud

De afgelopen maanden hebben we met elkaar vorm en inhoud gegeven aan dit leefstijlakkoord. Dat was best een uitdaging in de huidige Corona pandemie. De restricties ten aanzien van fysieke ontmoetingen maakten het lastig om met elkaar in gesprek te gaan en bovendien moesten we alle zeilen bij zetten om de boel draaiende te houden; hoe geef ik onderwijs op een veilige manier vorm, hoe krijg ik de bezetting rond, wat mag er wel en wat niet en hoe ondersteun ik vrijwilligers en inwoners in deze onzekere tijden? Allemaal vragen die veel aandacht, tijd en creativiteit kosten. Met elkaar nadenken over lange termijn ambities heeft dan niet eerste prioriteit. Maar aan de andere kant heeft de Corona pandemie eens te meer het belang van een gezonde leefstijl duidelijk gemaakt. Chronische ziekten, overgewicht en een slechte conditie bleken van invloed op het ziekteverloop. Bovendien kwamen we allemaal thuis te zitten, vielen sociale activiteiten groten- deels uit en werden sociale contacten minder en moeilijker.

Eenzaamheidsgevoelens, sociaal isolement en niet lekker in je vel zitten liggen op de loer. Voor sommige mensen aanleiding om ongezonder te eaten of meer te drinken. Kortom; juist in deze tijden is aandacht voor het nut van een gezonde leefstijl op zijn plaats! Een grote groep medici, wetenschappers en bestuurders heeft het kabinet in november opgeroepen om gezond leven vanaf nu een nadrukkelijker onderdeel te maken van de aanpak en communicatie over COVID-19. Zij geven aan dat een gezonde leefstijl al binnen enkele weken het immuun- systeem versterken en de gezondheid en weerstand van eenieder verbeteren. Het heeft ook bewezen positieve effecten op het mentale welzijn. Het kabinet heeft aangegeven deze oproep van harte te ondersteunen. En met ons Houtens leefstijlakkoord leveren we hieraan een bijdrage!

# Wat is het leefstijlakkoord?

In dit Leefstijlakkoord geven meer dan 35 betrokken partners uit Houten aan zich te willen inzetten voor de gezondheid van de Houtense inwoners. En we hopen dat de komende jaren nog veel meer partners bij gaan komen. We geven aan welke ambities we hebben en aan welke acties we willen bijdragen om deze ambities te realiseren.

In 2018 is, op initiatief van staatssecretaris Paul Blokhuis, een Nationaal Preventie akkoord afgesloten. Met Healthy Houten geven we lokale invulling aan het Nationaal Preventie akkoord die aansluit bij de Houtense werkelijkheid. We beginnen in Houten niet vanaf nul. Op verschillende leefstijlthema's is – soms al jarenlang – samengewerkt; denk bijvoorbeeld aan de samenwerking rond ondersteuning van kwetsbare ouderen thuis (DuurSaam), Nuchter Verstand of de JOGG-aanpak. Ambities rond Kansrijke Start waarbij samengewerkt wordt om kinderen in de essentiële eerste 1000 dagen van hun leven een goede start te geven. In april is het Sport en Beweegakkoord Houten opgesteld waarin acties zijn afgesproken om sport en bewegen te stimuleren. Heel belangrijk voor een gezonde leefstijl. Dat gaan we niet opnieuw doen maar nemen we mee in dit Leefstijlakkoord.

# Healthy Houten gaat voor 3 ambitieuze thema's:

1.
Houten gaat voor gezond gewicht en voldoende bewegen

2.
Tegengaan van drugsgebruik, roken en lachgas en een gezonde relatie met alcohol en gamen

3.
Werken aan welbevinden en doorbreken van eenzaamheid

We hebben deze thema's vertaald naar doelen en acties. Het partnernetwerk bouwen we in de looptijd van het akkoord verder uit zodat de boodschap van een gezonde leefstijl alle inwoners in heel Houten, inclusief de kleine kernen, bereikt. Samen realiseren we onze ambities in de komende vijf jaar. Het akkoord is geen beleidsstuk van de gemeente. Het akkoord bevat doelen en acties waar we gezamenlijk de schouders onder willen zetten. We dragen dan ook gezamenlijk de verantwoordelijkheid om de doelen te bereiken.

# Waarom een Leefstijlakkoord?

Preventie vinden we steeds belangrijker. Het doel van preventie is dat mensen gezond blijven zodat zij het vermogen hebben om te gaan met de fysieke, sociale en emotionele uitdagingen van het leven en daarop zelf de regie te voeren. Een gezonde leefstijl heeft hier veel invloed op. Dan hebben we het over gezond eten, voldoende bewegen, niet roken of overmatig drinken en een betekenisvol sociaal leven. Inwoners zijn in principe zelf verantwoordelijk voor het maken van gezonde keuzes. Maar we kunnen inwoners wel ondersteunen. Door te zorgen dat inwoners goed geïnformeerd zijn, door toegankelijke basisvoorzieningen te bieden, door het inrichten van de fysieke en sociale leefomgeving, door tijdig te signaleren, door ondersteunen als dat nodig is en soms door regelgeving en handhaving.

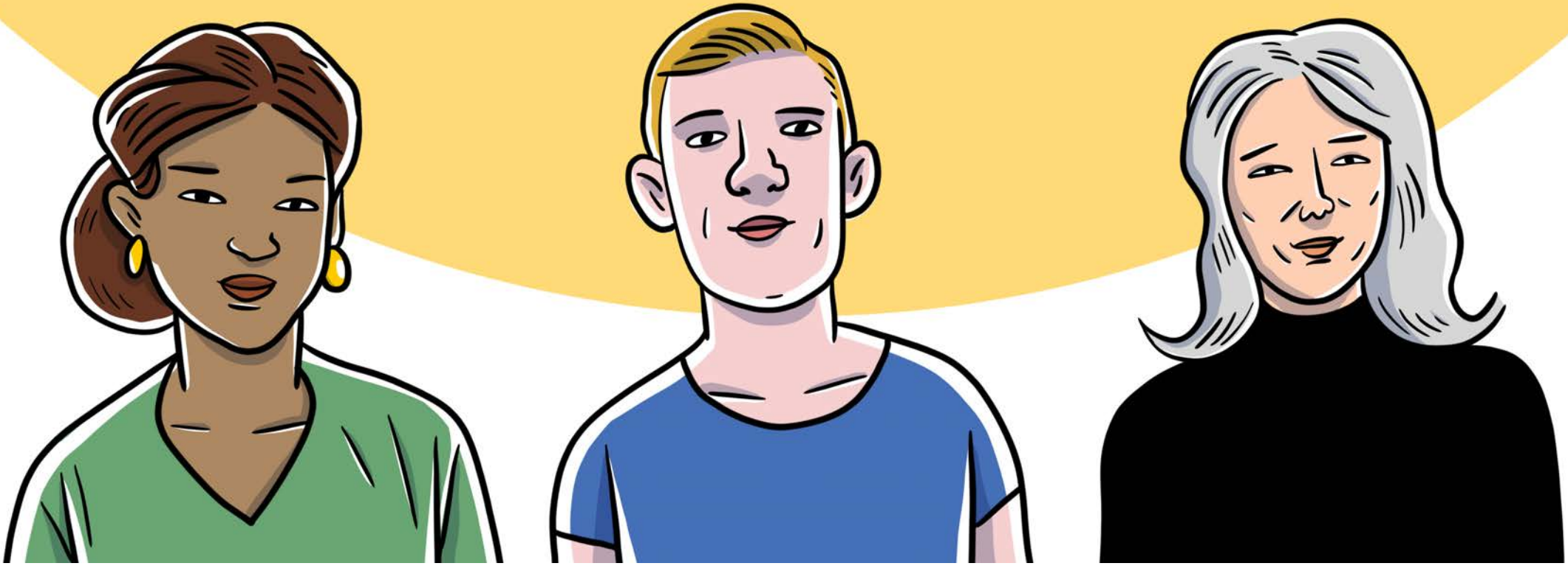
Heel veel partners in Houten leveren een bijdrage aan het ondersteunen van inwoners om gezonde keuzes te maken. Er ligt een goede basis infrastructuur van zorg, welzijn, cultuur en sport. En we weten elkaar meestal te vinden. Het idee van een lokaal leefstijlakkoord is om preventie steviger op de kaart te zetten. En door samen te werken aan het bereiken van ambities kunnen betere resultaten worden bereikt. Omdat we elkaar nog beter kunnen vinden, omdat we gebruik kunnen maken van elkaars expertise, omdat het helpt om samen vanuit dezelfde boodschap te werken en omdat samenwerken inspireert. Uitgangspunt daarbij is dat we inwoners niet willen en kunnen dwingen om zijn leefstijl aan te passen. Maar we willen wel ondersteunen, prikkelen en verleiden om gezonde keuzes te maken.

# Waar komen we vandaan?

Als we Houten vergelijken met gemiddelde scores in Nederland, dan staat Houten er op heel veel thema's best goed voor - en daar mogen we trots op zijn. Voor een overzicht van de cijfers verwijzen we naar de bijlage. Maar dat wil niet zeggen dat we genoegzaam achterover kunnen leunen. Want er zijn evenzoveel thema's die dan misschien ietsje beter zijn dan gemiddeld in Nederland, maar wel onaanvaardbaar hoog. Zo is het percentage inwoners met overgewicht in Houten 43% en stijgt nog steeds en geeft 35% van de inwoners aan zich weleens eenzaam te voelen. We zien de bevolkingssamenstelling veranderen in Houten waardoor problemen als val-incidenten en eenzaamheid weleens zouden kunnen gaan stijgen. Bovendien willen we de goede scores graag zo houden. En dat gaat zeker niet vanzelf. Er zijn signalen dat de huidige Corona pandemie de leefstijl van veel inwoners negatief beïnvloed. Ook dat is een reden om juist nu extra in te zetten op het bevorderen van een gezonde leefstijl.

# Uitgangspunten van onze aanpak voor een gezonde leefstijl

Het bevorderen van een gezonde leefstijl gaat voornamelijk over het veranderen van gedrag. Vaak ingeslepen gedrag. Veranderen van gedrag moeten inwoners vooral zelf doen. Maar we kunnen het maken van gezonde keuzes wel ondersteunen. Door onze inwoners goed te informeren, door onze basisvoorzieningen van welzijn, cultuur en sport op orde te hebben. Door toegankelijke en laagdrempelige interventies beschikbaar te hebben. Door onze buitenruimte zo in te richten, dat die uitdaagt tot bewegen en ontmoeten. Door te investeren in een weerbare jeugd en door de thema's integraal aan te pakken en als organisaties samen te werken aan meer bewust vitale inwoners van jong tot oud.



# Gezonde Leefstijl algemeen

Over de thema's heen zijn er drie acties die we willen benoemen. Acties die zich niet op een specifiek thema richten. Acties die preventie op de kaart zet door te stimuleren en te enthousiasmeren zonder dat er van alles moet.

Doelen:

Inwoners van Houten hebben kennis over een gezonde leefstijl.

Inwoners van Houten komen op veel plekken de boodschap van een gezonde leefstijl tegen.

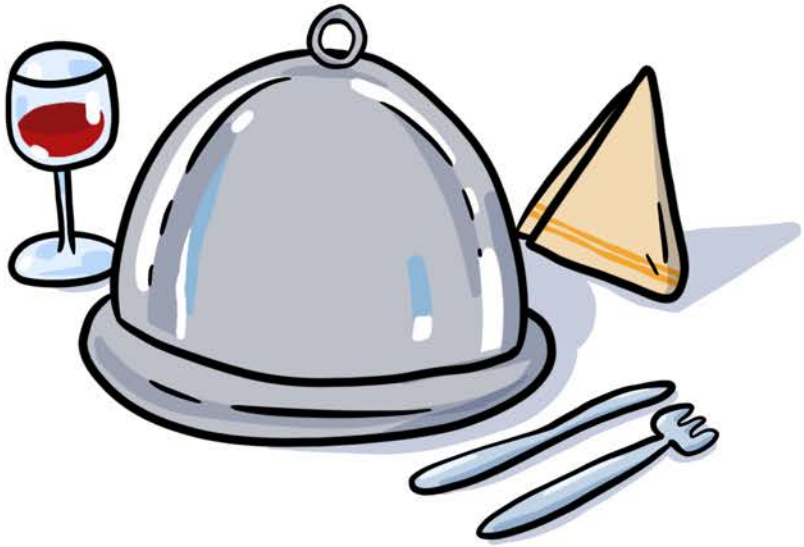
# Actie 1: We organiseren jaarlijks een Healthy Houten Symposium

Het Houtens Healthy Symposium is toegankelijk voor inwoners, vrijwilligers en professionals afhankelijk van de inhoud/het gekozen thema. We nodigen inspirerende sprekers uit, organiseren workshops, verstevigen ons netwerk en delen kennis. Het symposium wordt ook benut om resultaten en goede voorbeelden met elkaar te delen.

*Partners die deze actie helpen organiseren:*
*Gemeente Houten, GGDrU, CJG, Sportpunt, StEF, van Houten&co, Chris en Voorkom!, lokale ondernemers, Aan de Slinger, Zorgspectrum, Lister, Zorg in Houten, Omroep Houten*

# Actie 2: We ontwikkelen menukaarten en bieden ondersteuning

Het werkt net als een menukaart in een restaurant, je kiest wat bij je past en waar je op dat moment zin in hebt. Je stelt je eigen menu samen. Voor de menukaart Healthy Houten geldt dat er op verschillende thema's acties en Houtens aanbod op staat. Over bewegen en voeding/drinken maar ook over weerbaarheid en genotmiddelen. Partijen zelf kiezen wanneer ze mee willen doen en kiezen een invulling die bij hen past. De GGDrU en Sportpunt Houten kunnen daarbij ondersteunen. Zo kan iedereen op een voor hem toegankelijke manier een bijdrage leveren aan de gezonde leefstijl van onze inwoners.



Er komt een menukaart voor scholen – één voor basis-onderwijs en één voor voortgezet onderwijs-, een menukaart voor kinderdagverblijven, een menukaart voor bedrijven en een menukaart voor sportverenigingen. Op deze menukaarten staan acties en interventies op de verschillende thema's van het leefstijlakkoord. Het is de bedoeling om het makkelijker te maken om een bijdrage te leveren aan een gezonde leefstijl. Scholen, kinderdag-verblijven, bedrijven en sportverenigingen die enthousiast zijn om aan de slag te gaan met een gezonde leefstijl, willen we ondersteunen. We willen inzetten daar waar de energie zit. We enthousiasmeren door resultaten in de etalage te zetten. Zo hopen we dat steeds meer scholen en bedrijven uit Houten én het buitengebied mee gaan doen.

*Deze actie wordt uitgevoerd door geïnteresseerde scholen, kinder- centra, sportverenigingen en bedrijven. Ondersteuning komt van de GGDrU, het Sportpunt en de gemeente Houten. De GGDrU neemt het initiatief bij scholen en kindercentra, het Sportpunt bij sportverenigingen en de gemeente bij supermarkten. Andere partners zoals Aan de Slinger, Shine, VanHouten&co of Chris en Voorkom! kunnen een bijdrage leveren.*

# Actie 3: We maken resultaten zichtbaar

Via www.healthyhouten.nl en de facebookgroep gaan we good practices en campagnes delen. Alle partners van Healthy Houten leveren hier input voor en dragen bij aan het verspreiden hiervan. Ook inwoners kunnen inspirerende voorbeelden delen. Daarbij zijn we alert op de inhoud van de berichten zodat we geen desinformatie delen. De gemeente Houten coördineert de communicatiekanalen.

# Thema 1: Gezond gewicht en voldoende bewegen

Voor een gezonde leefstijl kunnen we niet om een gezond gewicht en voldoende bewegen heen. In Houten heeft 43% van de volwassenen (2016) en 10% van de jeugd tussen de 10 en 14 jaar (2019) overgewicht. Meer bewegen levert een belangrijke bijdrage aan het tegengaan aan overgewicht. Bovendien levert bewegen een positieve bijdrage aan lekker in je vel zitten. In april 2020 is een Sport- en beweegakkoord opgesteld. Veel van de projecten uit het Sport- en beweegakkoord richten zich op het stimuleren van bewegen. Voor dit thema sluiten we aan op de activiteiten van het Sport- en beweegakkoord. Wij vinden dat twee specifieke groepen extra ondersteuning nodig hebben; senioren met een risico op een valincident en volwassen met een krappe beurs.

Doelen uit het Sport- en beweegakkoord:

- Het percentage volwassen inwoners met overgewicht daalt.
- De openbare ruimte nodigt uit tot bewegen en ontmoeten.
- Het sportaanbod is divers en voor iedereen toegankelijk.

# Actie 4: Uitvoeren van activiteiten uit het Sport- en beweegakkoord

In april 2020 is een akkoord afgesloten over het stimuleren van sport en bewegen. Heel veel Houtense partners zetten zich hiervoor in. Ze leveren een bijdrage aan de uitvoering van het akkoord of trekken een specifiek project. Hiernaast zullen we kort een aantal projecten benoemen die relevant zijn voor een gezonde leefstijl. Voor een totaalbeeld verwijzen we naar het Sport- en beweegakkoord.

**Wandelfit en Doortrappen:**
Gericht op het langer fit houden van senioren

**Sportmix:**
Ondersteuning van kinderen die moeilijk aansluiting vinden zodat ze toch bij een reguliere vereniging kunnen sporten

**Fitness en hardlopen in de openbare ruimte:**
Uitbreiden van de mogelijkheden om buiten te sporten

**Sport- en beweegpleinen:**
Aanpakken van speelplekken zodat zij meer uitdaging bieden om te bewegen

**Nijntje beweegdiploma en Vijfwalrun 2.0:**
Vroeg beginnen met het stimuleren van bewegen en ouders stimuleren om dat samen met hun kinderen te doen: zien bewegen doet bewegen.

De partners van het Sport- en beweegakkoord dragen zorg voor de uitvoering van deze activiteiten.

# Actie 5: Doorontwikkeling Valpreventie

Fysiotherapie van StEF, Zorgspectrum, van Houten&co, Sportpunt en de gemeente hebben in 2019 en 2020 ervaring opgedaan met balanstrainingen. Deze trainingen zijn bedoeld voor thuiswonende senioren die risico lopen om te vallen en/of die angst hebben om te vallen en daardoor weinig bewegen. Deze senioren hebben een te grote afstand tot het reguliere beweegaanbod. Onder medische begeleiding van een fysiotherapeut durven ze te oefenen. Van Houten&co en Sportpunt kunnen de deelnemers op weg helpen om ná de training een plek te vinden om te blijven bewegen. We willen de Balanstraining door ontwikkelen tot een aanbod in de wijk zodat ook gewerkt wordt aan het verstevigen van de sociale infrastructuur van de wijk. In 2021 wordt onderzocht hoe dit het beste duurzaam vormgegeven kan worden.

*Partners van deze actie zijn StEF, Sportpunt, van Houten &co, Zorgspectrum*

# Actie 6: Financiële ondersteuning van minima

Een goede gezondheid en een minimuminkomen gaan niet zo goed samen. Mensen met een minima inkomen leven gemiddeld 5 jaar korter waarvan ook nog eens 14 jaar langer in een slechte gezondheid. Ze kampen vaker met gevoelens van eenzaamheid. Lid zijn van een sportvereniging of zelf actief cultuur beoefenen zit er vaak niet in voor deze groep. In Houten zijn mogelijkheden via sport- en cultuurfonds en stichting Leergeld om kinderen en jongeren financieel te ondersteunen om deel te kunnen nemen aan georganiseerd sporten en cutuur-beoefening. Vanaf 18 jaar kan de U-pas ingezet worden maar dat biedt in de praktijk onvoldoende mogelijkheden om te participeren geven onze partners in Sport en Cultuur aan. We willen onderzoeken hoe dat komt en wat we kunnen doen om meer financiële ondersteuning mogelijk te maken als onderdeel van het uitvoeringsplan armoedebeleid.

*Voor deze actie zal de Gemeente een projectopdracht opstellen. Sportpunt, Aan de Slinger en stichting Leergeld en andere keypartners van het minimabeleid worden betrokken bij deze opdracht.*

# Thema 2: Tegengaan van drugsgebruik, roken en gebruik van lachgas en een gezonde relatie met alcohol en gamen

Drugsgebruik, roken en overmatig alcoholgebruik en te veel gamen passen niet in een gezonde leefstijl. In Houten is er vanaf 2007 een dalende trend te zien in het alcoholgebruik en roken onder jongeren. Maar NIX 18 is nog niet de norm. Vooral het bingedrinken (5 of meer drankjes bij één gelegenheid) is nog relatief hoog onder jongeren. Daarentegen lijkt roken onder jongeren al niet meer echt de norm. We willen deze dalende trend blijven stimuleren en ondersteunen daarom de landelijke ambitie van een rookvrije generatie.

In de cijfers zien we daarnaast terug dat gebruik van wiet, hasj en lachgas onder jongeren van klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs is toegenomen de afgelopen jaren. Onze partners signaleren daarbij dat het gebruik van drugs voor veel jongeren 'normaal' is. Het is een manier om te genieten, te ontspannen of om onprettige gevoelens te verdoven. Hetzelfde effect heeft gamen op sommige jongeren. En als we naar de volwassenen kijken dan valt op dat bijna de helft van de ouders alcohol gebruik van hun kind niet afkeuren en dat het overmatig alcohol gebruik toeneemt vanaf 65 jaar.

Doelen:

- Verminderen van het bingedrinken onder jongeren
- Verminderen van het gebruik van drugs & lachgas onder jongeren.
- Creëren van rookvrije openbare ruimten (sport, zorg, welzijn en cultuur)
- Verminderen van overmatig alcoholgebruik onder 65+ers

# Actie 7: Publiekscampagne over invloed van genotmiddelen op de gezondheid gekoppeld aan IKPas

De landelijke publiekcampagne Ikpas is gericht op bewustwording creëren om wel of niet te drinken. Om volwassenen te laten ervaren wat alcohol met je gezondheid doet en welke invloed hun drankgebruik heeft op hun kinderen. We vragen volwassenen niet om te stoppen met drinken, maar om even een pauze in te lassen om positieve lichamelijke veranderingen te kunnen ervaren; zoals fitter en scherper voelen, beter slapen of afvallen. Maar ook om het voorbeeld te geven dat je als volwassenen best zonder kunt. Als alcoholgebruik door ouders wordt gezien als een maatschappelijk geaccepteerde bezigheid is de kans groot dat kinderen deze norm overnemen.

We gaan voor deze campagne ook actief de 60-jarige benaderen, omdat vanaf 65+ het drankgebruik toeneemt. Door deze doelgroep in een eerdere levensfase bewust te maken van het effect van alcohol op hun leefstijl denken we dat ze een eventuele nieuwe levensstijl ook naar 65 jaar zullen hanteren.

We willen de landelijk georganiseerde IKPas campagne verder aangrijpen om in Houten informatie over andere genotmiddelen, de gevolgen van gebruik en handvatten voor ouders onder de aandacht te brengen.

*Gemeente en de GGDrU zijn regievoerder van de IKPas campagne. Sportpunt/sportverenigingen, Zorg in Houten, Van Houten &co, Shine, CJG, Jellinek, POHjeugd en betrokken bedrijven dragen bij.*

# Actie 8: Ouderavonden op scholen voor voortgezet onderwijs

Om te zorgen dat kinderen gezond opgroeien hebben we de omgeving van kinderen nodig en hierin zijn de ouders ontzettend belangrijk. We willen daarom in gesprek met ouders over hun invloed op gezondheid van hun kind. We geven ouders informatie over het effect van alcohol, drugs en overmatig gamen op het puberbrein. Daarnaast is er veel aandacht voor hoe ouders het gesprek kunnen aangaan met hun kind over het gebruik en vooral over de motivatie om te gebruiken. We willen onder andere ouders stimuleren om te onderzoeken wat hun kind motiveert om te gebruiken, in contact te blijven met hun kind, duidelijke grenzen en regels te stellen en het gesprek aan te gaan over gezonde alternatieven.

*College de Heemlanden en Houtens organiseren samen met gemeente Houten, Chris en Voorkom!, Jellinek, Shine, VanHouten &co, GGDrU, CJG en POHjeugd de ouderavonden.*

# Actie 9: Rookvrij maken van openbare ruimten

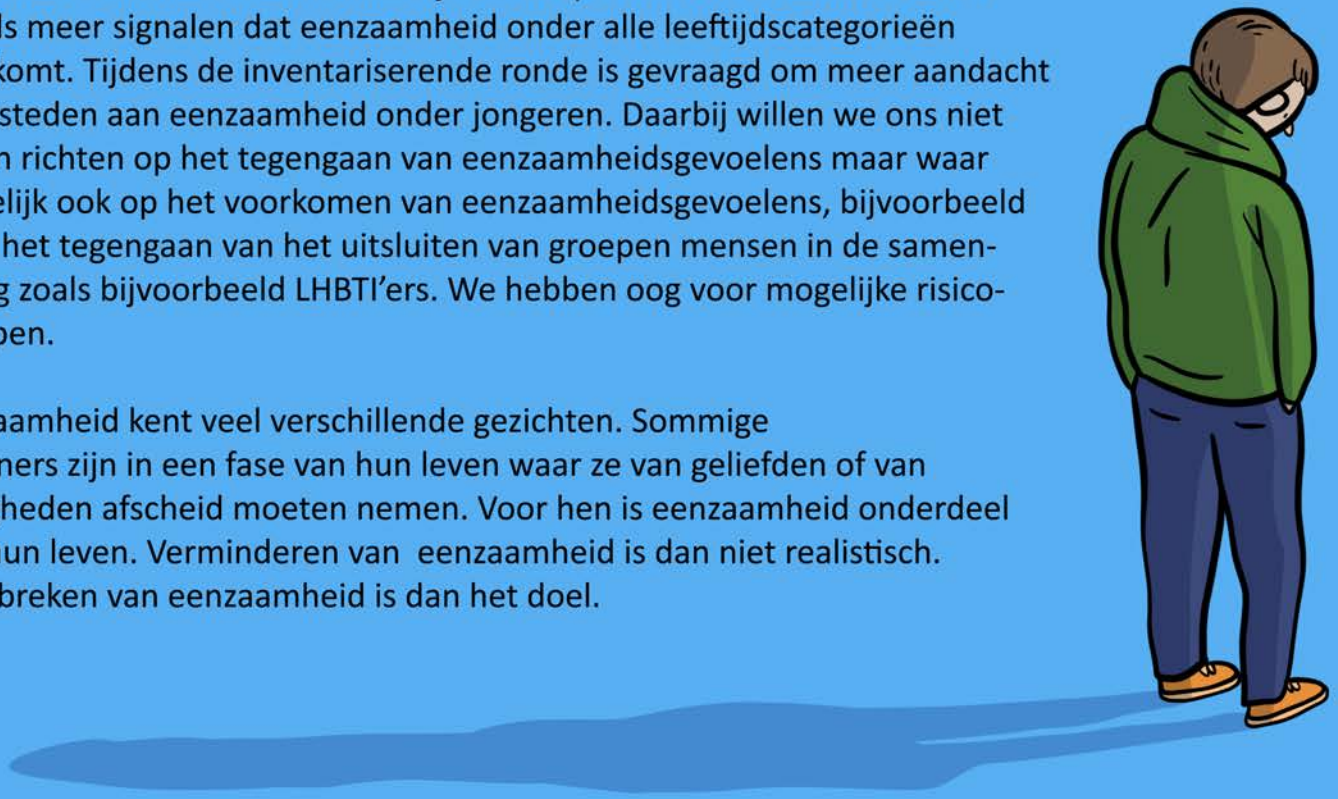
Speeltuinen, sportverenigingen, schoolterreinen en andere openbare speelplekken; tot voor kort waren dit locaties waar jongeren met tabak geconfronteerd werden. Vanaf 1 januari 2020 mag er al niet meer op schoolpleinen gerookt worden. Wij gaan er met elkaar ervoor zorgen dat al deze plekken rookvrij worden. De GGDrU kan Houten met het ondersteunings-traject Rookvrije Omgeving ondersteunen om onze ambities te realiseren. Via het stappenplan zullen we in 2021 eerst alle sportverenigingen in Houten Rookvrij maken en daarna overgaan naar de andere openbare ruimten. Over vijf jaar kunnen we spreken van een Rookvrij Houten. Rookvrij maken van openbare ruimten wordt onderdeel van de menukaart voor sport-vereniging en bedrijven.

*GGDrU, Sportpunt en gemeente Houten kunnen ondersteuning bieden aan sportverenigingen en bedrijventerreinen die rookvrij willen worden.*

# Thema 3: Werken aan welbevinden en doorbreken van eenzaamheid

Onze partners vinden eenzaamheid één van de belangrijkste thema's van deze tijd. Door alle beperkingen die nodig zijn om de verspreiding van Corona tegen te gaan, is dit thema extra prangend geworden. We zijn veel meer op onszelf teruggeworpen. Onze sociale activiteiten zijn sterk teruggeschroefd en hetzelfde geldt voor school, werk en vrijwilligerswerk.
Van oudsher richten we ons daarbij vooral op ouderen. Er komen echter steeds meer signalen dat eenzaamheid onder alle leeftijdscategorieën voorkomt. Tijdens de inventariserende ronde is gevraagd om meer aandacht te besteden aan eenzaamheid onder jongeren. Daarbij willen we ons niet alleen richten op het tegengaan van eenzaamheidsgevoelens maar waar mogelijk ook op het voorkomen van eenzaamheidsgevoelens, bijvoorbeeld door het tegengaan van het uitsluiten van groepen mensen in de samenleving zoals bijvoorbeeld LHBTI'ers. We hebben oog voor mogelijke risicogroepen.

Eenzaamheid kent veel verschillende gezichten. Sommige inwoners zijn in een fase van hun leven waar ze van geliefden of van bezigheden afscheid moeten nemen. Voor hen is eenzaamheid onderdeel van hun leven. Verminderen van eenzaamheid is dan niet realistisch. Doorbreken van eenzaamheid is dan het doel.



Behalve voor eenzaamheid wordt er door onze partners ook aandacht gevraagd voor stress en prestatiedruk onder jongeren. Een onderwerp wat enorme impact heeft op de ontwikkeling tot een weerbare volwassene.

Doelen:

- Houten heeft een structurele aanpak tegen eenzaamheid waarin aandacht is voor jong en oud, specifieke risicogroepen en het tegengaan van uitsluiting

- Inwoners van Houten hebben meer kennis over de verschillende vormen van eenzaamheid en weten beter wat ze zelf kunnen doen en waar ondersteuning te vinden is

- Minder inwoners in Houten ervaren eenzaamheidsgevoelens en als dat niet mogelijk is doorbreken we eenzaamheidsgevoelens

- We pakken stress en prestatiedruk onder jongeren aan

# Actie 10: Houten sluit zich aan bij coalitie één tegen eenzaamheid

Om ons te ondersteunen bij het ontwikkelen van een duurzame aanpak tegen eenzaamheid sluit de gemeente zich aan bij de coalitie één tegen eenzaamheid. In opdracht van het Ministerie van VWS ondersteunt een adviseur van Movisie gemeenten hierbij. Er zijn in Houten al heel veel initiatieven rond het aanpakken van eenzaamheid. Denk aan het ondersteunen van bewonersinitiatieven vanuit het programma Sterke Buurten, de inzet van cultuur zoals 'Onvergetelijk Houten', de maatschappelijke activiteiten van FC Utrecht, de ondersteuning vanuit vrijwilligersinitiatieven en Houten voor Houten een initiatief dat juist in Coronatijd wat wil betekenen voor eenzame inwoners. Een ander nieuw initiatief -MOTTO- richt zich juist op eenzaamheid vanuit zingevingsperspectief. Maar ook de groepsactiviteiten en ondersteuning vanuit het welzijnswerk en het jongerenwerk zetten zich in op het thema eenzaamheid. We willen onderzoeken of een integraal plan deze initiatieven kan versterken. De opbrengst van de evaluatie van 'Onvergetelijk Houten' door MOVISIE willen we hierbij benutten. In Houten wordt gewerkt aan een inclusieagenda waarin onder andere aandacht is voor LHBTI'ers. Waar nodig zullen we de hierop aansluiten.

Meerdere partners hebben gevraagd om daarbij ook specifiek aandacht te besteden aan jongeren. De problematiek bij jongeren manifesteert zich anders en ook zullen andere partners hier een rol in spelen.

*Zorg in Houten, Van Houten &co en de gemeente nemen hierin het voortouw. Daarbij sluiten we aan bij het al bestaande netwerk van DuurSaam Houten. Zorgspectrum, Sociaal Team, GGDrU, Handje Helpen, Stichting Present, Aan de Slinger, jongerenwerk, Viveste, Lister, Omroep Houten, Centrum voor Levensvragen Lekstroom en CJG/POHjeugd leveren een bijdrage. De coalitie één tegen eenzaamheid/Movisie biedt ondersteuning.*

# Actie 11: Jaarlijkse publiekscampagne

Eenzaamheid is een ingewikkeld vraagstuk. Eenzaamheid is een gevoel en iedereen gaat daar anders mee om. Bovendien kunnen de oorzaken van eenzaamheid heel verschillend zijn. Bij de één staan sociale vaardigheden en bij de ander gezondheidsproblemen het onderhouden van betekenisvolle sociale contacten in de weg. En ook beleving en zelfbeeld kunnen van invloed zijn. En dat geldt ook voor ingrijpende levensgebeurtenissen zoals het overlijden van een dierbare, scheiding of ontslag.
Dat betekent ook dat iedereen in een bepaalde fase van zijn leven te maken kan krijgen met eenzaamheidsgevoelens. Die horen bij het leven. Problematisch wordt het als eenzaamheidsgevoelens niet doorbroken worden en leiden tot een neerwaartse spiraal.
Behalve dat we steeds meer weten over verschillende soorten en oorzaken van eenzaamheid, is ook steeds meer bekend over werkzame ingrediënten die kunnen helpen met het doorbreken van eenzaamheid. Bijvoorbeeld zinvol bezig zijn en betekenisvolle contacten maar ook het versterken van sociale vaardigheden en het hebben van realistische verwachtingen ten aanzien van sociale contacten kunnen helpen.

We willen elk jaar –waar mogelijk gekoppeld aan de week tegen eenzaamheid– een publiekscampagne organiseren om de kennis over eenzaamheid te vergroten, eenzaamheid bespreekbaar te maken en inwoners handvatten te geven om hier zelf iets mee te doen.

*Binnen de coalitie één tegen eenzaamheid wordt hier jaarlijks inhoud aan gegeven door de deelnemende partners (actiepunt 10).*

# Actie 12: Preventief huisbezoek 75-plussers

Twee jaar geleden is gestopt met het preventief huisbezoek onder 75-plussers. Diverse stakeholders hebben aangegeven –mede ingegeven door de gevolgen van de Corona maatregelen– dat zij een dergelijke preventief signaleringsmiddel missen vooral ten aanzien van welbevinden en eenzaamheid. We willen met elkaar onderzoeken hoe we preventief huisbezoek weer kunnen oppakken. Aansluiting bij het onlangs opgerichte signaalpunt behoort ook tot de mogelijkheden.

*De partners van één tegen eenzaamheid onderzoeken de mogelijkheden/geven inhoud aan dit actiepunt (actiepunt 10).*

# Actie 13: Doorontwikkelen Welzijn voor Elkaar

Als eenzaamheid vroegtijdig wordt gesignaleerd, is het makkelijker om de neerwaartse spiraal te doorbreken. De werkwijze van Welzijn voor Elkaar heeft ertoe geleid dat huisartsen en andere professionals in het medische domein meer oog hebben gekregen voor onderwerpen als eenzaamheid, zingeving en het hebben van een zinvolle dagbesteding. Ondanks dat we in 2017 de doelgroep hebben uitgebreid naar inwoners vanaf 10 jaar waarbij géén aanwijsbare medische oorzaak voor fysieke klachten kunnen worden gevonden, is het aantal verwijzingen terug-gelopen en is de aard van de problematiek zwaarder. In 2019 heeft Houten meegedaan met een kennisnetwerk over de werkzame ingrediënten van de interventie. We willen het bereik en effectiviteit van Welzijn voor Elkaar vergroten door de opbrengst van dit kennis-traject te benutten.

*Zorg in Houten, van Houten &co, en gemeente Houten nemen hierin het voortouw.*

# Actie 14: Terugdringen stress en prestatiedruk onder jongeren

Meerdere stakeholders hebben hun zorgen uitgesproken over de toegenomen stress en prestatiedruk waar jongeren mee te maken hebben. Voor sommige jongeren levert dit psychische problemen op en soms lijkt het gebruik van genotmiddelen een manier om te ontspannen.
We willen dit thema agenderen maar realiseren ons tegelijkertijd dat we nog te weinig inzicht hebben in dit probleem om concrete acties aan te geven. In 2021 willen we, o.a. op basis van de input van Jeugd GGZ en de POH GGZ jeugd, deze problematiek verder in kaart brengen en komen tot een actieplan. De ervaringen van van Houten&co met JOINUS en van Shine met hun 'drugsproject' -waarbij het lijkt dat gebruik voor sommige jongeren een vlucht is- zullen we bij deze actie betrekken.

*De Gemeente Houten trekt deze actie. CJG, POHjeugd, JGZ, scholen voor voortgezet onderwijs, Shine, en van Houten&co leveren een bijdrage aan het in kaart brengen van de problematiek en de mogelijke aanpak.*

# Actie 15: Verspreiden sociale kaart preventie jeugd

Dit actiepunt richt zich breder dan alleen op eenzaamheid. De stelregel dat het met 80% van de jeugd prima gaat en 20% problemen ondervindt bij het groeien naar een zelfredzame volwassene, wordt ook in Houten herkend. Voor een gedeelte van deze 20% geldt dat zij niet of nauwelijks aansluiting vinden bij leeftijdsgenootjes, niet lekker in hun vel zitten, niet zo sociaal-vaardig zijn of een laag zelfbeeld hebben. Jongeren zullen zichzelf echter niet zo snel eenzaam noemen terwijl de risicofactoren voor eenzaamheid zich wel op stapelen. We willen daarom scholen ondersteunen om op risicofactoren voor eenzaamheid te signaleren en waar mogelijk te verwijzen naar een geschikte plek of activiteit. In de werkgroep Preventie van het SBJ/LEA (Sociaal Beraad Jeugd/Lokaal Educatieve Agenda) is een sociale kaart ontwikkeld die inzichtelijk maakt welke -algemeen toegankelijke-mogelijkheden er in Houten zijn. We willen de bekendheid met en de beschikbaarheid van deze sociale kaart vergroten. Een aantal mogelijkheden zullen opgenomen worden in de menukaarten voor scholen (actiepunt 2).

*De deelnemers van de werkgroep Preventie van het SBJ/LEA werken aan de verspreiding van de sociale kaart; CJG, scholen, JGZ, Handje Helpen, Sportpunt, bibliotheek, gemeente Houten.*

# Uitwerking en organisatie van de samenwerking

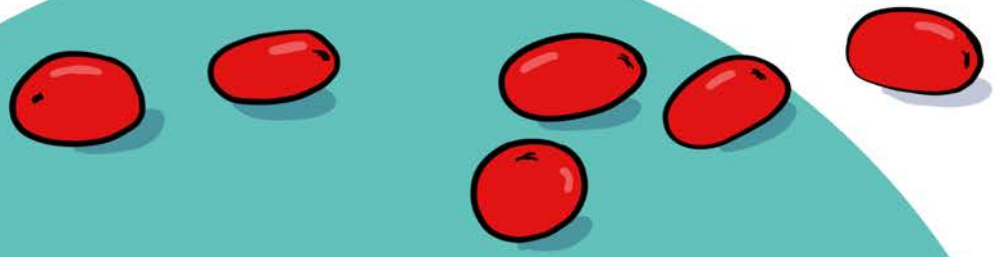
De ambities zijn geformuleerd, de doelstellingen vastgelegd en de acties bepaald. Het akkoord ligt er, maar eigenlijk begint het nu pas. Er ligt een behoorlijk ambitieus leefstijlakkoord op tafel. Het akkoord heeft een reikwijdte van vijf jaar. Niet alles kan tegelijkertijd worden opgepakt. We gaan samen jaarlijks bepalen waar we op inzetten. Meer dan 35 organisaties uit zorg, welzijn, cultuur en sport maar ook vrijwilligersorganisaties en bedrijven doen mee. En hopelijk volgen er nog veel meer. We gaan ervan uit dat al deze organisaties samen verantwoordelijk zijn om de ambities te verwezenlijken en de acties op te pakken. Maar met zoveel betrokkenen bestaat het risico dat de ambities blijven steken in goede bedoelingen. De gemeente neemt daarom de rol van regievoerder op zich samen met één of twee partners per thema.

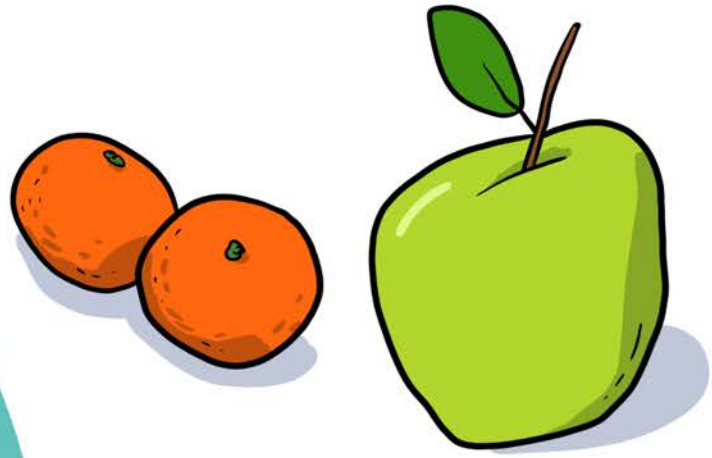
Voor het thema 'overgewicht en bewegen' wordt de regie opgepakt door de gemeente samen met het Sportpunt tijdens de bijeenkomsten van de stuurgroep van het Sport- en Beweegakkoord. De acties uit het Sport- en Beweegakkoord vormen de basis voor dit thema. Daar worden 'valpreventie' en 'ondersteuning minima' aan toegevoegd.
De regie op het thema 'genotmiddelen' wordt gevoerd door de gemeente samen met de GGDrU. Voor uitvoeren van de acties en het volgen van de voortgang wordt een werkgroep opgericht.
De regie op het thema 'welbevinden en eenzaamheid' wordt opgepakt door de gemeente samen met ZorginHouten en VanHouten&co. De bestaande kerngroep DuurSaam wordt benut voor het uitwerken van de acties, het maken van afspraken en het bewaken van de voortgang.

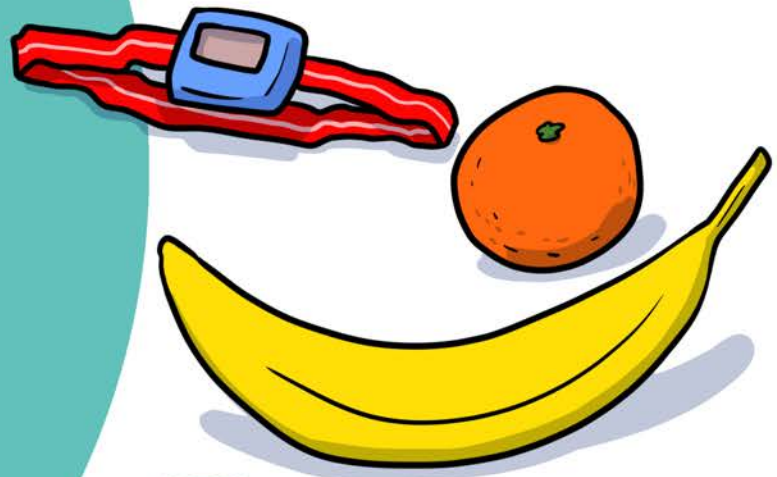
Tweemaal per jaar komen de regievoerders bij elkaar om te bespreken of de werkwijze voldoet.

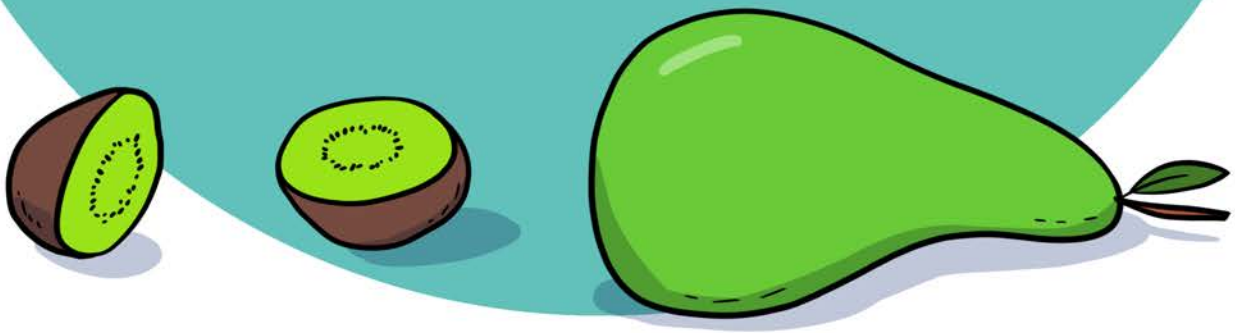
Dit leefstijlakkoord kent een drietal thema overstijgende acties die gericht zijn op het bevorderen van een gezonde leefstijl op scholen, kindercentra, sportverenigingen en bedrijven/supermarkten. De gemeenteraad, de adviesraad Sociaal Domein, de stuurgroep DuurSaam en het SBJ/LEA worden minimaal éénmaal per jaar geïnformeerd over de voortgang.

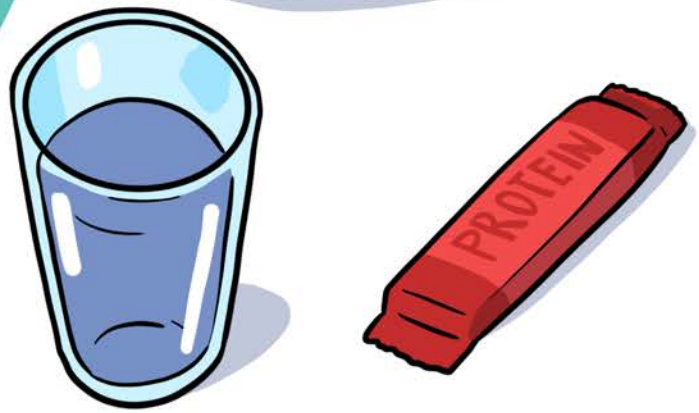
Jaarlijks partners van akkoord breed uitnodigen voor werksessie; om te delen, te ontmoeten, te enthousiasmeren en/of te stimuleren. Symposium kan hiervoor benut worden. Regiehouders van het akkoord nemen hierin het voortouw.











# Financiën

Zomer 2020 is het Ministerie van VWS met een subsidieregeling gekomen voor lokale preventie-akkoorden. Dat betekent voor Houten dat we begin 2021 €30.000,- aanvragen voor de uitvoering van ons leefstijlakkoord Healthy Houten. En dat geldt ook voor 2022 en 2023. Daarnaast kunnen structureel €13.000 en voor 2021 en 2022 incidenteel €15.000 vanuit de gemeentebegroting ingezet worden voor acties uit het leefstijlakkoord.

| | 2021 | 2022 | 2023 |
|---|---|---|---|
| **Structureel** | 13.521 | 13.521 | 13.521 |
| **Sociale Koers*** | 15.000 | 15.000 | |
| **Subsidie VWS**** | 30.000 | 30.000 | 30.000 |
| **Totaal** | 58.521 | 58.521 | 43.521 |

*onder voorbehoud van goedkeuring van uitvoeringsplan Sociale Koers.
**onder voorbehoud toekenning subsidie

| uitgaven | 2021 | 2022 | 2023 |
|---|---|---|---|
| **Leefstijl algemeen** | 30.000 | 30.000 | 30.000 |
| **Thema 1**<br>**Thema 2**<br>**Thema 3** | 28.521<br>(3 x 9.507) | 28.521<br>(3 x 9.507) | 13.521 |

De VWS subsidie bestemmen we voor Leefstijl algemeen (actiepunt 1, 2 en 3); Dat betekent dat voor thema 1, 2 en 3 ieder ongeveer €9.500 beschikbaar is in 2021 en 2022. We houden de mogelijkheid open om tot een andere budgetaire verdeling te komen tussen de thema's.

# Monitoren en Evalueren

We rapporteren jaarlijks over onze acties en resultaten. Daarbij maken wij inzichtelijk wat de stand van zaken met betrekking tot de acties is en laten we resultaten zijn. Waar mogelijk brengen we trends cijfermatig in beeld. Voor effectmeting maken we gebruik van bestaande bronnen. Sommige bronnen leveren maar ééns in de vier jaar een update. Dat betekent dat trend gegevens over bijvoorbeeld overgewicht en alcoholgebruik pas aan het eind van de vijf jaar gebruikt kunnen worden. De resultaten van de volwassen en senioren monitor van de GGDrU (bron van o.a. Staat van Utrecht en Waar staat je gemeente) komen pas weer in 2021 beschikbaar.

Op het niveau van de acties zullen we evalueren op de samenwerking en betrokkenheid van partners en op het realiseren van de acties.

# Partners

Aan de Slinger, AH Cardo, AH Onderdoor, Atlas Gezondheid, Boogh, Centrum voor levensvragen, Chris en Voorkom!, College de Heemlanden, Fluenta, Gemeente Houten, Gewoon Speciaal Onderwijs, GGDrU, Handje Helpen, Jellinek, Houtens, Johannes Bogermanschool, De Jonge Ontdekker, Jumbo Houten Spoorhaag, Katholieke Scholenstichting Fectio, Kids lodge, Kind & co, Lister, Omroep Houten, ONVZ, Openbaar Onderwijs Houten, Shine Houten, Stichting Present, Stichting Sociaal Team, Sportpunt Houten, de Triangel, van Houten &co, Viveste, Wellant vmbo Houten, Zorg in Houten, Zorgspectrum,

**WIE VOLGT…..?**

# Bijlage Cijfers

**Bewegen en overgewicht**

- 31,6% was in 2018 in Houten lid van een **sportvereniging**. In 2019 was dat percentage iets gedaald naar 31,2%. Er zijn grote verschillen tussen leeftijdscategorieën. Tussen de 10 en 25 jaar is bijna 56% lid van een sportvereniging. Vóór 10 jaar en tussen 25 en 65 jaar ligt dit percentage rond de 25%. Na de 65 jaar daalt dit percentage verder. Er is een groot verschil tussen mannen en vrouwen. Bijna dubbel zoveel mannen zijn lid van een sportvereniging (sport op de kaart).
- Van de 13- 17-jarige jongeren sport 83% wekelijks bij een club of vereniging (monitor Jeugd 2019 in 2015 was dit 82%)
- 62% van de inwoners voldoet aan de **beweegnorm** tegenover landelijk 63% (waar staat je gemeente).
- In de Monitor Sociale Kracht geeft 68% (2019) van de respondenten aan minimaal 1 maal per week te sporten. Dit percentage is de laatste jaren licht gestegen. Het percentage inwoners dat nooit sport is gemiddeld 13% in 2019 en daalt geleidelijk. Vooral lager opgeleiden (30%) en 75plussers (35%) sporten nooit.
- 43% van de inwoners (19+) van Houten heeft **overgewicht**. In Nederland is dit percentage 48% (waar staat je gemeente)
- Van de jonge kinderen tussen de 2 en 6 schommelt het percentage kinderen met **overgewicht** de laatste jaren tussen de 6 en 7% (GGDrU monitor 2018)
- Van de jeugd tussen 10 en 14 heeft ongeveer 10% overgewicht (GGDrU monitor2018). Dit percentage is de laatste jaren stabiel.

**Genotmiddelen**

- In Houten rookt 12% van 19 jaar en ouder, in Nederland is dit 20,5% (volksgezondheidenzorg.info); 2,9 % van 13 en 17-jarigen rookt dagelijks (2019, was 3,3% in 2015), 13% van 19-65-jarigen rookt en 11% van de 65-plussers (GGDrU monitor);
- 21% van de 13 en 17-jarigen geeft aan de afgelopen 4 weken (2019 gelijk met 2015) alcohol te hebben gedronken, 41% van de ouders keurt alcoholgebruik niet af. (2019 gelijk met 2015). De jongeren die alcohol drinken, drinkt 63% meer dan 5 glazen per keer (bingedrinken; in 2015 was dit percentage 81%). (GGDrU monitor)
- In Houten is van de volwassenen 7% een overmatige drinker, in Nederland is dit 7,2% (volksgezondheidenzorg.info). Onder 65+ers is dit percentage in Houten 10%.
- Van de 13 en 17-jarigen (GGDrU monitor) heeft
    - 8% heeft ooit hasj of weed gerookt (2019 was 7% in 2015);
    - 1% heeft ooit harddrugs gebruikt (2015);
    - 5,8% heeft ooit lachgas gebruikt (2019 was 1,2% in 2015);
    - risicogebruik sociale media: 7% (2019 was 8% in 2015);
    - risicogedrag gamen: 3% (2019 was 2,6% in 2015);

**Welbevinden en eenzaamheid**

- In Houten was in 2016 35% van de inwoners eenzaam en 6% ernstig **eenzaam**. Voor Nederland lagen deze percentages: respectievelijk 43% en 10% (waarstaatjegemeente). Van de 13-17-jarigen geeft 12% aan zich weleens eenzaam te voelen waarvan 7% ernstig eenzaam (2019)
- In de Monitor Sociale Kracht was de score op eenzaamheid in 2019 een 8,6 (een lagere score betekent meer eenzaamheid). In 2018 was deze score 8,4. We zien dus een lichte verbetering. In de Monitor Sociale Kracht 2019 bleek dat 4% aangeeft ernstig eenzaam te zijn.
- Alleenstaanden – ook alleenstaande ouders - scoren slechter op eenzaamheid. Hetzelfde geldt voor bewoners van het centrum, er is echter wel een verbetering te zien ten aanzien van twee jaar geleden. Vanaf 75 jaar speelt leeftijd een rol en is een duidelijke daling te zien van de score op eenzaamheid. Vooral 75plussers waarvan de partner wegvalt zijn kwetsbaar. Inwoners die moeilijk kunnen rondkomen scoren fors lager op eenzaamheid. (Monitor Sociale Kracht)
- 9,5% van de Houtense inwoners ontvangt psychische ondersteuning. In Nederland is dit percentage 8,7% (waar staat je gemeente). In de Monitor Sociale Kracht gaf in 2018 88% van de respondenten aan dat zij geen psychische gezondheidsproblemen ervaren.
- Van de jongeren van 13-17 jaar is 5,3% in de afgelopen 3 maanden **gepest** via internet (GGDrU monitor 2019 was 5% in 2015).