

# Samen Gezonder Verder!



Preventieakkoord  
gemeente Tynaarlo

# Inhoud

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Inleiding</b>                                  | <b>3</b>  |
| <b>2. Totstandkoming</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>3. Hier gaan we voor!</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>4. Zo gaan we het organiseren</b>                 | <b>19</b> |
| <b>5. Monitoring en evaluatie</b>                    | <b>23</b> |
| <b>Bijlage 1: Startfoto</b>                          | <b>24</b> |
| <b>Bijlage 2: Matrix Verantwoord Middelengebruik</b> | <b>34</b> |
| <b>Bijlage 3: Matrix Gezond Gewicht</b>              | <b>36</b> |
| <b>Bijlage 4: Matrix Mentaal Welbevinden</b>         | <b>37</b> |

# 1. Inleiding

**Door roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik aan te pakken kan de gezondheid van heel veel Nederlanders verbeteren.**

**Gezonde voeding is bijvoorbeeld een maatregel voor iedereen, niet alleen voor mensen met overgewicht. En als minder mensen roken, zijn er minder meerokers. Daarom heeft de Rijksoverheid in 2018 samen met meer dan 70 maatschappelijke organisaties het Nationaal Preventieakkoord gesloten. Daarin staan meer dan 200 afspraken om Nederland gezonder te maken.**



Voor gemeenten is een lokaal preventieakkoord dé kans om zich meer in te zetten voor gezondheidspreventie. Zo'n lokaal akkoord bevat concrete maatregelen om roken, overgewicht en overmatig alcoholgebruik tegen te gaan. Daarnaast is er ruimte om in te zetten op achterliggende problematiek zoals schulden, armoede en eenzaamheid. Voor u ligt het preventieakkoord van de gemeente Tynaarlo: **'Samen Gezonder Verder!'**

In dit preventieakkoord staan de ambities die we samen hebben opgesteld voor een gezonder Tynaarlo. Met dit preventieakkoord maken we ook afspraken over het realiseren van deze ambities. We gaan bestaande initiatieven verder uitbouwen, we gaan nieuwe projecten en programma's opstarten en we gaan de samenwerking tussen

organisaties verder optimaliseren. Dit preventieakkoord zorgt daarmee voor een extra impuls om de mentale en fysieke gezondheid van de inwoners van Tynaarlo te verbeteren.

## **We doen het samen!**

Maar wie is dan eigenlijk 'we'? 'We' heeft betrekking op iedereen die een bijdrage wil en kan leveren aan de uitvoering van dit preventieakkoord. Niet iedereen hoeft daarbij overal aan mee te werken. Ieder draagt, naar eigen kunnen, een steentje bij. Als trekker van een project, als ambassadeur, als professional van een organisatie of als vrijwilliger van een vereniging. We doen het samen en het accent ligt daarbij op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

## 2. Totstandkoming

We hebben eind januari 2021 een begin gemaakt met het lokale preventieakkoord.

Op basis van een korte verkenning is een brede bijeenkomst georganiseerd. Breed in de zin dat professionals en vrijwilligers vanuit de domeinen gezondheid, zorg, welzijn, sport en buurt zijn uitgenodigd om ambities te formuleren, ideeën in te brengen en aan te geven op welke wijze ze zouden willen bijdragen aan de realisering hiervan. Ook de jongerenraad van Tynaarlo en verschillende inwoners(initiatieven) waren aanwezig. De ambities en maatregelen die uit deze startbijeenkomst naar voren kwamen zijn in kleinere werkgroepen verder besproken, gecategoriseerd en geprioriteerd. Dit preventieakkoord is dan ook echt samen met inwoners tot stand gekomen. Het akkoord gaat dus niet 'over' de inwoners, het is een akkoord 'van' en 'voor' de inwoners.



Gericht  
werken aan de  
gezondheid van  
de inwoners van  
Tynaarlo



### Een eind en een begin

Dit lokale preventieakkoord is zowel een einde als een begin. Het einde van een interactief proces richting de ondertekening, maar vooral een begin om samen te werken aan een gezonder Tynaarlo. Daarbij beginnen we niet op nul. Er wordt in Tynaarlo namelijk al intensief samengewerkt op het gebied van preventie, met zowel gezondheid, zorg, welzijn als het onderwijs. Dit preventieakkoord moet zorgen voor een extra impuls om die samenwerking te versterken en nog gericht te werken aan de gezondheid van de inwoners van Tynaarlo.

### 3. Hier gaan we voor!

Op basis van gesprekken met inwoners, de startbijeenkomst en sessies met verschillende werkgroepen zijn thema's aangewezen en uitgewerkt. We hebben daarbij gebruik gemaakt van onderzoeksgegevens en advies van GGD Drenthe. In de bijlage is een startfoto opgenomen.



Dit zijn de  
hoofdthema's  
waar we ons op  
gaan richten:

1. Verantwoord  
Middelengebruik  
(met aandacht voor  
overmatig alcoholgebruik  
en roken)



2. Gezond Gewicht  
(met aandacht voor leefstijl,  
onder- en overgewicht)



3. Mentaal Welbevinden  
(met aandacht voor  
eenzaamheid en mentale  
druk bij jongeren en  
eenzaamheid onder  
ouderen)



## Raakvlakken met overkoepelende thema's

Binnen de thema's wordt rekening gehouden met thema overstijgende onderwerpen als de vindbaarheid van aanbod en ondersteunende organisaties en achterliggende problematiek. Want de problemen die achter een verminderde gezondheid schuilgaan, gaan verder dan het gezondheidsdomein.

Deze redenen kunnen allemaal invloed hebben op hoe gezond je bent en hoe gezond je je voelt:



**armoede**



**schulden**



**problemen rondom huisvesting**



**eenzaamheid**



**werkloosheid**



**een beperking**



**een lage opleiding**

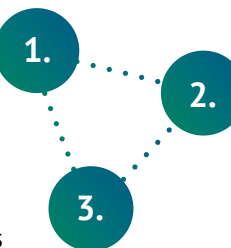


**de kwaliteit en de inrichting  
van de leefomgeving**

Per thema wordt gekeken wat we kunnen aanpakken en hoe we rekening kunnen houden met deze overkoepelende vraagstukken.

## Dwarsverbanden

De thema's worden hierna afzonderlijk besproken. Dat betekent uiteraard niet dat er geen dwarsverbanden zijn. Sterker nog, er zullen slimme verbindingen worden gemaakt tussen de thema's zodat nog meer samenwerking ontstaat tussen organisaties, professionals en vrijwilligers en interventies op een integrale manier worden ingezet. Denk hierbij aan trajecten als 'Aan de slag met preventie' en 'Rookvrij Drenthe'. Tot slot wordt ook aansluiting gezocht bij de ambities en speerpunten uit het Sport- en bewegakkoord.



**Goed  
idee?**



## Ruimte voor initiatieven

Naast de interventies, programma's en acties die hieronder per thema zijn uitgewerkt, is er ruimte voor nieuwe partners en nieuwe initiatieven die aansluiten bij de ambities van dit akkoord. Organisaties, verenigingen, scholen en inwoners worden uitgenodigd om plannen in te dienen.

# 1. Verantwoord Middelengebruik



Binnen het thema Verantwoord Middelengebruik besteden we aandacht aan de deelthema's overmatig alcoholgebruik en roken. Als gekeken wordt naar overmatig alcoholgebruik, dan valt in Tynaarlo op dat VMBO-leerlingen en 16- tot 18-jarigen vaker dan jongeren in heel Drenthe aangeven ooit in hun leven alcohol gedronken te hebben en dat dezelfde groepen naar voren komen als het gaat om de frequentie van recent alcoholgebruik. Uit een analyse door GGD Drenthe van trends bij de jeugd in Tynaarlo, blijkt dat het middelengebruik sterk afgenomen is in de gemeente.



**87%** van de volwassenen  
uit gemeente Tynaarlo  
drinkt alcohol



**79%** van de ouderen  
uit gemeente Tynaarlo  
drinkt alcohol



Net als in de rest van Drenthe drinkt ruim drie kwart van de volwassenen (87%) en ouderen (79%) uit de gemeente Tynaarlo alcohol. Het alcoholgebruik onder volwassenen en ouderen is t.o.v. het vorige onderzoek niet veel veranderd. Het percentage (zeer) excessieve drinkers is voor ouderen in 2016 gelijk gebleven (4%); voor volwassenen is dit gedaald (van 8% naar 6%).

**Aantal rokers**  
onder volwassenen en  
jongeren neemt  
langzaam af



**Middelengebruik**  
onder de jeugd sterk is  
afgenomen



Wat betreft het thema Roken zien we dat het aantal rokers onder volwassenen en vooral onder jongeren langzaam afneemt. De recente gezondheidsmonitor Jeugd laat zien dat het aantal jongeren in Tynaarlo dat onder de 18 jaar begint te roken afneemt.

De Gezondheidsmeter 2020 gaat antwoord geven op de vraag of hetzelfde geldt voor volwassenen en ouderen. Uit een analyse van trends bij de jeugd in Tynaarlo blijkt dat het middelengebruik sterk is afgenomen in de gemeente. Wel geeft de helft van de jongeren aan dat er rokers in de directe omgeving aanwezig zijn. De resultaten uit het volwassenen- en ouderenonderzoek uit 2013 en 2016 laten zien dat een kwart van de volwassenen rookt en ongeveer 10 % van de ouderen. Dit komt overeen met de cijfers uit heel Drenthe.

## Raakvlakken met overkoepelende thema's en andere programma's

De gemeente Tynaarlo participeert in het Ondersteuningstraject Rookvrije Omgeving van GGD Drenthe. GGD Drenthe ondersteunt de gemeente Tynaarlo om stappen te zetten richting een rookvrije omgeving en rookvrije generatie. Die ondersteuning kan verschillende vormen aannemen en aansluiting bij het lokaal preventieakkoord ligt daarbij voor de hand.

**Stappen zetten  
richting een  
rookvrije  
omgeving**



## Wat willen we bereiken?

Als het gaat om overmatig alcoholgebruik en roken sluiten we aan bij de landelijke ambities zoals geformuleerd in het Nationaal Preventieakkoord.

### Voor Tynaarlo zijn deze vertaald naar de volgende ambitie t.a.v. alcoholgebruik:

*We willen voorkomen dat jongeren onder de 18 jaar alcohol gebruiken en dat de keuze om alcohol te drinken voor volwassenen een meer overwogen keuze is. We richten ons op een daling van het alcoholgebruik in alle leeftijdsgroepen en zetten in op kennisoverdracht, bewustwording en een gezonde omgeving.*



#### Om deze ambitie te realiseren zijn de volgende doelen geformuleerd:



1. In 2028 is de kennis over (1) de schadelijke gevolgen van alcoholgebruik en (2) de positieve effecten van niet drinken vergroot onder alle inwoners en kunnen inwoners beter inschatten wat het risico is van (te veel) alcohol drinken.
2. In 2028 is de bewustwording onder volwassenen over voorbeeldgedrag en de effecten ervan op het gedrag van jeugd en jongeren vergroot.
3. In 2028 is het alcoholgebruik onder zwangere vrouwen, of vrouwen die zwanger willen worden, verminderd.
4. In 2028 is de 'alcoholvrije leefomgeving' van jongeren tot 18 jaar vergroot en zijn er meer alcoholvrije situaties voor jongeren gecreëerd.
5. In 2028 is het alcoholgebruik onder minderjarigen verminderd met speciale aandacht voor VMBO-leerlingen en 16-18 jarigen. Op de lange termijn moet dit leiden tot:
  - a) een beperking van alcohol gerelateerde schade en het voorkomen van dronkenschap van jongeren en jongvolwassenen;
  - b) en het voorkomen van ernstige gezondheidsschade en verslaving door overmatig alcoholgebruik bij jongeren en jongvolwassenen.



## Voor het thema Roken is de volgende ambitie geformuleerd:

*We willen dat kinderen opgroeien in een rook- en tabakvrije omgeving en niet verleid worden om te gaan roken. Hierbij richten we ons op de omgevingen waar het opgroeiende kind komt, van speeltuin tot sportvereniging. Dit moet leiden tot een rookvrije generatie.*



#### Om deze ambitie te realiseren zijn de volgende doelen geformuleerd:



1. In 2028 is het aantal zwangere vrouwen dat rookt en het aantal vrouwen dat gestopt is, maar na de bevalling weer begint met roken, gedaald.
2. In 2028 is het aantal volwassen rokers (>18 jaar) verder gedaald.
3. In 2028 is het aantal jongeren dat start met roken verder gedaald.
4. In 2028 zijn publieke en private gebouwen en de ruimte daar omheen rookvrij.
5. In 2028 is het voor mensen die overwegen om te stoppen met roken duidelijk welke mogelijkheden voor ondersteuning er lokaal zijn en ervaart niemand drempels om gebruik te maken van die mogelijkheden.
6. In 2028 zijn locaties waar jeugd en jongeren veel komen, zoals sportverenigingen en openbare sport- en speellocaties rookvrij.

>18



Samenwerken  
om de doelen  
te behalen



## Hoe realiseren we de doelstellingen?

Om onze doelen te bereiken zijn verschillende programma's en interventies voor handen. In bijlage 2 is een overzicht opgenomen. We sluiten aan bij wat er al is en richten ons in eerste instantie op:

1. IkPas Campagne
2. Stoptober
3. NIX18
4. Onderzoek Rookvrije sportverenigingen
5. Rookvrije generatie Tynaarlo



## Wie zijn er betrokken bij het thema?

Bij de uitwerking van dit thema zijn de volgende partners betrokken:

- Stichting Icare
- Gemeente Tynaarlo
- Verslavingszorg Noord Nederland
- Jongerenwerk Tynaarlo
- GGD Drenthe



## Bij de uitvoering zijn de volgende partijen betrokken

- Onderwijsinstellingen
- Supermarkten
- Sportverenigingen
- Huisartsen en andere zorgprofessionals

## 2. Gezond Gewicht



Overgewicht komt in Drenthe voor bij een derde van de jongvolwassenen (19-34 jaar) en bij bijna twee derde van de ouderen. Obesitas komt nu driemaal zo vaak voor als in 1980. Bij ongewijzigd beleid wordt het probleem van overgewicht en obesitas steeds groter. De maatschappelijke gevolgen zoals arbeidsongeschiktheid, maatschappelijke kosten en zorgkosten zijn aanzienlijk. Ondergewicht is bij kinderen over het algemeen van tijdelijke aard. Bij kwetsbare ouderen duidt ondergewicht meestal op een onderliggend probleem.



Jongeren uit **klas 2** van het VO eten gezonder en drinken minder suikerhoudende drankjes en energiedrankjes dan jongeren uit klas 4.



Jongeren uit **klas 4** van het VO eten ongezonder en drinken meer suikerhoudende drankjes en energiedrankjes dan jongeren uit klas 2.

Er is in Tynaarlo een gemengd beeld te zien met wisselende overgewichtscijfers door de jaren heen. Het is hierdoor niet mogelijk een trend aan te geven. De gemeente Tynaarlo doet het relatief goed in vergelijking met heel Drenthe. In de gezondheidsmonitor Jeugd 2019 Tynaarlo zien we dat jongeren in klas 4 van het VO in vergelijking met jongeren in klas 2 van het VO ongezonder eten en vaker dagelijks suikerhoudende drankjes en energiedrankjes gebruiken.

Samen  
bewegen





In de resultaten over **lengte en gewicht** uit de gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen van 2016 zien we dat de gemeente Tynaarlo het **relatief goed doet t.o.v. de rest van Drenthe.**

In **Drenthe** zien we dat de gewichtstoename het sterkst is tussen de **19 en 50 jaar**, een levensfase van gezinsvorming waarin overgewicht overgedragen kan worden van ouder op kind.

In de gemeente **Tynaarlo** is de gewichtstoename met name zichtbaar in de leeftijdsgroep **19 - 34 jaar**.



In **Drenthe** komen **ernstiger vormen van obesitas** nu vaker voor dan 40 jaar geleden.

En er is een verschuiving gaande van matig overgewicht naar ernstig overgewicht. Deze ontwikkeling gaat nog steeds voort, blijkt uit de cijfers tot en met 2016.

### Raakvlakken met andere programma's en overkoepelende thema's

De Gemeente Tynaarlo is sinds 2010 JOGG-gemeente. Van daaruit stimuleert ze jongeren in het maken van gezonde keuzes. Daarbij wordt ingezet op (1) het creëren van netwerken rondom (clusters van) scholen, (2) breed stimuleren van gezonde leefstijl en (3) het creëren van een sluitende zorgketen voor kinderen met (dreigend) ongezond gewicht. Daarnaast is in 2020 een lokaal sport- en beweegakkoord vastgesteld met aandacht voor het thema Actief en Gezond, met als ambitie 'Een actieve en gezonde leefstijl voor alle leeftijden, ook voor de kwetsbare groepen, in Tynaarlo'.



Stimuleren  
van het maken  
van gezonde  
keuzes



## Wat willen we bereiken?

We sluiten aan bij de ambities uit het Nationaal Preventieakkoord, maar kiezen in Tynaarlo voor een positieve vertaling, waarbij gezond gewicht het uitgangspunt is.

## We hebben de volgende ambitie geformuleerd:

“We willen gezamenlijk nog meer doen om ervoor te zorgen dat inwoners een gezond gewicht hebben en goed in hun vel zitten. Daarbij hebben we aandacht voor de fysieke vitaliteit, zodat mensen in staat zijn om die activiteiten te doen die zij willen doen.”<sup>1</sup>



Om deze ambitie te realiseren worden door de buurtsportcoaches in de gemeente Tynaarlo al verschillende programma's uitgevoerd en interventies ingezet. Deze zijn (voornamelijk) gericht op kinderen, jongeren en senioren. Denk hierbij aan JOGG, de Diabetes Challenge, Gezond en Fit ouder worden en Zin in Koken. We blijven hierop inzetten. Omdat uit de cijfers van de GGD blijkt dat de gewichtstoename met name onder jongvolwassenen in de leeftijd 19-34 jaar het meest zichtbaar is, gaan we extra inzetten op die doelgroep.

### Voor deze groep zijn de volgende doelen geformuleerd:



1. In 2024 is de zichtbaarheid en vindbaarheid van passend aanbod (activiteiten, programma's en ondersteuning) voor jongvolwassenen in de leeftijd 19-34 jaar vergroot en is de drempel verlaagd om gebruik te maken van dit aanbod.



2. In 2028 is de bewustwording onder jongvolwassenen in de leeftijd 19-34 jaar over de positieve effecten van gezond gedrag op het dagelijks functioneren vergroot.



3. In 2028 is de fysieke en online leefomgeving van jongvolwassenen in de leeftijd 19-34 jaar zo ingericht dat deze gezond gedrag stimuleert.



4. In 2028 is het aantal jongvolwassenen in de leeftijd 19-34 jaar met een gezond gewicht gestegen.

Extra inzetten  
op de doelgroep:  
jongvolwassenen  
in de leeftijd  
19-34 jaar



Binnen deze doelgroep willen we in de aanpak nog onderscheid maken door te kijken naar de invloed van life-events op het maken van gezonde keuzes en gezond gedrag.

### Denk hierbij aan:

1. Starten met een studie/zelfstandig wonen.
2. Starten met nieuwe baan/werk vinden.
3. Gezinnen met (jonge) kinderen.
4. Mensen die tussen wal en schip vallen.

<sup>1)</sup> We hebben binnen dit thema ook aandacht voor de mentale vitaliteit van onze inwoners. Hiervoor wordt samengewerkt met de werkgroep Mentaal Welbevinden.

Bewustwording  
is een belangrijk  
doel



Gezondere  
keuzes in  
bedrijfs-  
kantines



## Hoe realiseren we de doelstellingen?

Om onze doelen te bereiken zijn verschillende programma's en interventies voor handen. In bijlage 3 is een overzicht opgenomen. We sluiten aan bij wat er al is en richten ons in eerste instantie op:

1. Samen Koken
2. Kansrijke Start
3. Tynaarlo Gezond (campagne)
4. Inzet Social Media
5. Gezonde bedrijfskantines



## Wie zijn er betrokken bij het thema?

Bij de uitwerking van dit thema zijn de volgende partners betrokken:

- Fysiotherapie Klein
- Buurtsportcoaches Tynaarlo
- GGD Drenthe
- Lentis



## Bij de uitvoering zijn de volgende partijen betrokken

- Plaatselijke horeca
- MKB Tynaarlo
- Sportverenigingen
- Huisartsen en andere zorgprofessionals
- Bedrijventerreinen Tynaarlo
- Supermarkten
- Consultatiebureaus
- Diëtisten
- Sportondernemers

### 3. Mentaal Welbevinden



Voor kinderen en jongeren zijn rond dit thema beperkt cijfers op gemeentelijk niveau beschikbaar vanuit GGD Drenthe. Als naar volwassenen en ouderen wordt gekeken, dan voelt (in 2016) ruim 60% van de volwassenen en ouderen zich niet eenzaam. Dat betekent dat zij altijd bij iemand terecht kunnen met vragen of problemen, voldoende mensen om zich heen hebben die ze vertrouwen en voldoende goede vrienden hebben. Wel is het zo dat volwassenen en ouderen in 2016 vaker aangeven zich eenzaam te voelen ten opzichte van vier jaar geleden. In 2012 was het percentage 34% voor volwassenen en 38% voor ouderen en in 2016 was het 39% voor volwassenen en 43% voor ouderen. Zij zouden dus graag meer sociale contacten willen hebben. Tot slot is tijdens dialogotafels, gehouden in Eelde, Vries en Zuidlaren het thema eenzaamheid besproken. In alle kernen wordt door deelnemers aangegeven dat het onderwerp aandacht zou moeten krijgen.



**Ruim 60%** van de volwassenen en ouderen voelt zich niet eenzaam



**34%** van de volwassenen geeft aan zich eenzaam te voelen



**38%** van de ouderen geeft aan zich eenzaam te voelen



**39%** van de volwassenen geeft aan zich eenzaam te voelen



**43%** van de ouderen geeft aan zich eenzaam te voelen



Landelijk onderzoek van onder ander het RIVM geeft meer zicht op ontwikkelingen rondom dit thema. Er zijn bijvoorbeeld zorgen over de toenemende mentale druk bij jongeren en jongvolwassenen. In de discussie over dit onderwerp spelen verschillende maatschappelijke ontwikkelingen een rol, zoals:



**ervaren prestatiedruk**



**de rol van sociale media**



**het leenstelsel voor studenten**



**de huidige coronacrisis**

Deze ontwikkelingen kunnen een effect hebben op de gezondheid, waardoor er meer risico is op psychische problemen, zoals depressies, slaapproblemen en toenemende stress (Landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024). De toenemende mentale druk bij jongeren en jongvolwassenen is door de coronacrisis een nog grotere opgave geworden (RIVM, 2020).

Maar ook in andere leeftijdsgroepen worden meer gevoelens van angst, stress, somberheid en eenzaamheid gezien. De verwachte economische terugval, die bepaalde bevolkingsgroepen extra zal raken, zet de mentale gezondheid nog verder onder druk. Betere informatie en kennis over onze mentale gezondheid is hier essentieel. Net als het bieden van een toekomstperspectief aan de mensen die het betreft (RIVM, 2020).



## Raakvlakken met overkoepelende thema's

Binnen dit thema wordt nadrukkelijke rekening gehouden met thema overstijgende onderwerpen als de vindbaarheid van aanbod en ondersteunende organisaties en achterliggende problematiek. Want mentaal welbevinden gaat ook over veerkracht, meedoen in de maatschappij, betekenisvol werk of andere activiteiten en over de omgeving waarin je leeft.

Even het  
hoofd  
leegmaken?



## Wat willen we bereiken?

Hieronder volgt een uitwerking van de ambitie en doelstellingen.

### We hebben de volgende ambitie geformuleerd:

“ *We willen dat onze inwoners zich mentaal vitaal voelen. Dat betekent dat zij hun leven als zinvol ervaren, veerkrachtig zijn, regie hebben over hun eigen leven en tevreden zijn over hun sociale contacten.* ”



Om deze ambitie te realiseren zijn doelen geformuleerd. Deze zijn breed geformuleerd, omdat mentaal welbevinden een leeftijds overstijgend thema is en we ons niet willen beperken tot specifieke doelgroepen.

#### Daarom streven we de volgende doelen na:



1. Aanvullend op het gemeentelijk beleid optimaliseren we waar nodig de ondersteuning dichtbij huis, waarbij inwoners hun vragen zo vroeg mogelijk en op een laagdrempelige manier kunnen stellen. Van daaruit wordt, indien gewenst en/of noodzakelijk, ondersteuning geboden die uitgaat van eigen kracht en elkaar helpen.



2. We versterken bestaande preventieve voorzieningen en interventies die uitgaan van de principes zelfbeschikking, eigen kracht en eigen regievoering. Daarbij introduceren we waar nodig nieuwe interventies en aanpakken, die passen bij de behoeften van specifieke groepen en waarbij 'in beweging komen' centraal staat.

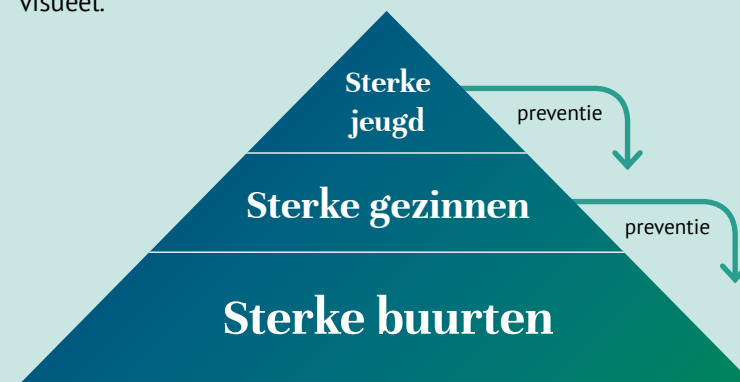


3. We zetten in op het verstevigen van de integrale samenwerking tussen professionals en andere direct betrokkenen die goed vindbaar en zichtbaar zijn en een gedeelde visie op inhoudelijke thema's hebben.

### Onze aanpak

Preventie en voorzorg vraagt om anders denken en kijken naar buurten en wijken. Naast de reguliere zorg die zich richt op problemen bij jongeren, gezinnen of wijken is daarbij soms extra inzet nodig. Wij zien de buurt en de wijk als vangnet voor elkaar. Want voorzorg en preventie vraagt dat je kunt terugvallen op mensen in je buurt, in je wijk. Een sterke buurt of wijk is een voorwaarde voor sterke gezinnen.

Of het nu gaat over problemen bij jongeren, veiligheid, eenzaamheid of ouderschap, sterke buurten en wijken zorgen beter voor zichzelf en elkaar. Daar kunnen bewoners elkaar een luisterend oor bieden en ervaringen met elkaar delen. Dat op zich kan al helpen. Is er meer nodig, dan zorgen wij dat professionele ondersteuning en zorg dicht bij is en aansluit op de eigen maat van mensen. Onderstaande figuur maakt dit visueel.



Figuur 1: Sterke Wijken, Sterke Gezinnen (Moes, 2021)

We willen dat  
inwoners zich  
mentaal  
fit voelen



In onze aanpak gaan we uit van een doorlopende levenslijn en willen we aandacht hebben voor inwoners in alle leeftijdscategorieën. GGD Drenthe heeft op basis van onderzoek en ervaringen geadviseerd om in eerste instantie de focus te leggen op (1) het voorkomen van mentale druk en vergroten van weerbaarheid tegen mentale druk onder jongeren en jong volwassenen en (2) het voorkomen en terugdringen van eenzaamheid onder ouderen. Dit advies nemen we mee in onze aanpak.



### Om onze doelen te bereiken zijn verschillende programma's en interventies voor handen.

In bijlage 4 is een overzicht opgenomen. We sluiten aan bij wat er al is en richten ons in eerste instantie op:

1. Kletsproat
2. Sterke Wijken Challenge
3. De buurtburgemeester
4. Jongeren aan het woord
5. Drempels verlagen voor één-op-één contact (POH's)



### Wie zijn er betrokken bij het thema?

Bij de uitwerking van dit thema zijn de volgende partners betrokken:

- Stichting Sterke wijken, Sterke gezinnen
- Jongerenwerk Tynaarlo
- Buurtsportcoaches Tynaarlo
- Trias
- Heleen Vrijhof (inwoner gemeente Tynaarlo)



### Bij de uitvoering zijn de volgende partijen betrokken

- Huisartsen en andere zorgprofessionals
- Integrale Ouderenzorg Drenthe
- GGD Drenthe
- Huisartsenzorg Drenthe

# 4. Zo gaan we het organiseren

De inzet van alle partners, organisaties, professionals en vrijwilligers die betrokken zijn geweest bij de totstandkoming van dit akkoord is nodig om hiervan een succes te maken. Maar ook de inwoners van de gemeente Tynaarlo zullen, als 'ervaringsdeskundigen' betrokken worden. Dat kan op verschillende manieren. Als trekker van een project, als lid van een werkgroep, als deelnemer aan een activiteit, als ambassadeur, als professional van een organisatie of als vrijwilliger van een vereniging. Iedereen draagt, naar eigen kunnen, een steentje bij.



## De volgende rollen kunnen worden onderscheiden



- **Initiatiefnemers:** trekken de kar, nemen het initiatief om een project of activiteit op te zetten. Dit kunnen ook mensen uit de kerngroep en werkgroep zijn (zie hieronder).



- **Aanhakers:** helpen mee met het uitwerken van een project of activiteit, of maken bijvoorbeeld onderdeel uit van een werkgroep.



- **Supporters en deelnemers:** juichen het akkoord toe, doen mee, zijn ambassadeur en proberen anderen enthousiast te maken om ook deel te nemen.



- **Sponsors:** hebben geen inhoudelijke betrokkenheid, maar dragen bijvoorbeeld bij in het financieren of faciliteren van projecten of activiteiten.



## Kerngroep

Om tot uitvoering van projecten en activiteiten te komen is het belangrijk dat een groep kartrekkers zich verantwoordelijk voelt om dit te begeleiden en aan te jagen.

## Dit noemen we de kerngroep en deze bestaat uit

| Wie                 | Functie                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| Leonie Bezema       | Beleidsondersteuner sociaal domein, gemeente Tynaarlo |
| Jenine Bijker       | Adviseur GGD Drenthe                                  |
| Hadewig Bijsterveld | Preventiefunctionaris VNN                             |
| Robin Geertsma      | Jongerenwerker, Welzijn Tynaarlo                      |
| Dorien van de Kant  | JOGG-regisseur gemeente Tynaarlo                      |
| Nynke Niessink      | Adviseur gezonde leefstijl gemeente Tynaarlo          |
| Berna Nijboer       | Buurtsportcoach gemeente Tynaarlo                     |
| Mieke Schoonhoven   | Beleidsadviseur Sociaal Domein gemeente Tynaarlo      |
| Dirk Moes           | Stichting Sterke wijken, Sterke gezinnen              |

## De kerngroep heeft de volgende taken en verantwoordelijkheden



Werven van betrokkenen die een bijdrage willen leveren om de ambities uit het preventieakkoord te realiseren.



Organiseren van minimaal 1 evaluatiemoment per jaar met alle betrokkenen.



Volgen van de acties die voortkomen uit het preventieakkoord.



Bewaken inkomsten en uitgaven en waar nodig budgetten bijstellen.



Zorgen voor slimme verbindingen tussen werkgroepen en thema's.



Toekomstbestendig maken van het preventieakkoord op langere termijn.

Activiteiten  
voor alle  
doelgroepen





### Werkgroepen

Per thema zijn werkgroepen geformeerd met een trekker die het initiatief neemt om de betrokken partners bij elkaar te brengen wanneer dit nodig is. Dit zijn de werkgroepen:



Vanuit de werkgroepen worden interventies en programma's opgezet. De inbreng van partners daarbij maakt dat die programma's succesvol zijn. Daarnaast stimuleren zij andere organisaties en partijen om projecten aan te dragen die bijdragen aan het realiseren van de ambities en doelstellingen uit dit akkoord.



### Verantwoord Middelengebruik



| Wie                         | Functie                           |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Mieke Schoonhoven (trekker) | Beleidsadviseur gemeente Tynaarlo |
| Hadewig Bijsterveld         | Preventiefunctionaris VNN         |
| Robin Geertsma              | Jongerenwerker, Welzijn Tynaarlo  |
| Marielle Spoelman           | Jeugdverpleegkundige Ic           |



### Gezond Gewicht



| Wie                      | Functie                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|
| Nynke Niessink (trekker) | Adviseur gezonde leefstijl gemeente Tynaarlo          |
| Marianne Otten           | Fysiotherapeut Fysiotherapie Klein                    |
| Leonie Bezema            | Beleidsondersteuner sociaal domein, gemeente Tynaarlo |
| Berna Nijboer            | Buurtsportcoach gemeente Tynaarlo                     |
| Gytha Strijker           | Beleidsadviseur gemeente Tynaarlo                     |



### Mentaal Welbevinden



| Wie                 | Functie                                  |
|---------------------|------------------------------------------|
| Dirk Moes (trekker) | Stichting Sterke wijken, Sterke gezinnen |
| Robin Geertsma      | Jongerenwerker Stichting Trias           |
| Berna Nijboer       | Buurtsportcoach gemeente Tynaarlo        |
| Titia Robroch       | Sociaal Team Zuidlaren                   |
| Heleen Vrijhof      | Inwoner                                  |



### De gemeente

De gemeente maakt onderdeel uit van de kerngroep en is als ondertekenaar één van de partijen die wil bijdragen aan het succes. De gemeente zal waar mogelijk meedenken over en ondersteunen bij de uitvoering van activiteiten, waarbij ze de koppeling zal maken met andere beleidsterreinen zoals onderwijs, welzijn en gezondheid.

**Samen maken  
we er een  
succes van!**



**Jaarlijks  
budget**



### Financiën

Voor de uitvoering van het preventieakkoord is er per jaar een budget van € 20.000,- beschikbaar vanuit het Nationaal Preventieakkoord. Dit budget kan vooralsnog jaarlijks worden aangevraagd voor de periode 2021 t/m 2023. Voor het eerste jaar houden we de volgende verdeling aan:

- |                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| • Overhead (secretaris, opstellen voortgangsrapportage, voorzitter kerngroep): | € 2.000,- |
| • Thema Verantwoord Middelengebruik:                                           | € 6.000,- |
| • Thema Gezond Gewicht:                                                        | € 6.000,- |
| • Thema Mentaal Welbevinden:                                                   | € 6.000,- |
| <hr/>                                                                          |           |
| • Totale kosten:                                                               | € 20.000  |

De kerngroep kan afwijken van de begroting als hier een gerede aanleiding toe is.

# 5. Monitoring en evaluatie

Voor de monitoring sluiten we aan bij de bestaande periodieke gezondheidsmonitors die door GGD Drenthe worden uitgevoerd. Het gaat hierbij om de kindmonitor, de jeugd- en jongvolwassen monitor en de volwassenen- en ouderenmonitor. We zullen daarnaast per jaar een brede bijeenkomst organiseren om de stand van zaken op de verschillende thema's te bespreken, goede voorbeelden te laten zien en te leren van elkaars ervaringen. Tot slot stellen we per jaar een jaarverslag op, waarin we terugblikken op het afgelopen uitvoeringsjaar.

Leren van  
elkaars  
ervaringen



# Bijlage 1: Startfoto

## Thema Gezond gewicht



Overgewicht  
(en obesitas) is  
een urgent  
probleem



### Overgewicht in Drenthe



Een derde van de jongvolwassenen  
(19-34 jaar) heeft overgewicht



Bijna twee derde  
van de ouderen heeft  
overgewicht

3x

Obesitas komt nu driemaal zo vaak voor  
als in 1980. Bij ongewijzigd beleid  
wordt het probleem van overgewicht  
en obesitas steeds groter.



De maatschappelijke gevolgen zoals  
arbeidsongeschiktheid, maatschappelijke kosten  
en zorgkosten zijn aanzienlijk.



Ondergewicht is bij kinderen over het algemeen  
van tijdelijke aard. Bij kwetsbare ouderen  
duidt ondergewicht meestal op een onderliggend  
probleem.



## Opvallende zaken

### Kinderen en jongeren

- Er is in Tynaarlo een gemengd beeld te zien (wisselende overgewichtscijfers door de jaren heen); het is hierdoor niet mogelijk een trend aan te geven. De gemeente Tynaarlo doet het relatief goed in vergelijking met heel Drenthe.
- In de gezondheidsmonitor Jeugd 2019 Tynaarlo zien we dat jongeren in klas 4 in vergelijking met jongeren in klas 2 ongezonder eten en vaker dagelijks suikerhoudende drankjes en energiedrankjes gebruiken.

### Volwassenen en ouderen

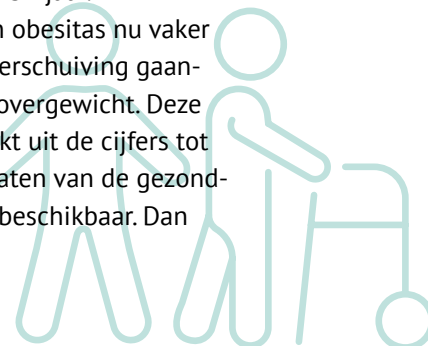
- In de resultaten over lengte en gewicht uit de gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen van 2016 zien we dat de gemeente Tynaarlo het relatief goed doet t.o.v. de rest van Drenthe.
- Ongeveer de helft van de volwassenen en ouderen in Tynaarlo voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
- In Drenthe zien we dat de gewichtstoename het sterkst is tussen de 19 en 50 jaar, een levensfase van gezinsvorming waarin overgewicht overgedragen kan worden van ouder op kind. In de gemeente Tynaarlo is de gewichtstoename met name zichtbaar in de leeftijdsgroep 19 - 34 jaar.
- In Drenthe komen ernstiger vormen van obesitas nu vaker voor dan 40 jaar geleden. En er is een verschuiving gaande van matig overgewicht naar ernstig overgewicht. Deze ontwikkeling gaat nog steeds voort, blijkt uit de cijfers tot en met 2016. Medio 2021 zijn de resultaten van de gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen beschikbaar. Dan weten we het actuele beeld.



### Integrale aanpak noodzakelijk

Voor de aanpak in Tynaarlo zou specifiekere gekeken kunnen worden naar eerdergenoemde groepen:

- Leerlingen klas 4 van het Voortgezet Onderwijs.
- Jongvolwassenen van 19-34 jaar en zwangeren.
- Mogelijk volwassenen en ouderen, afhankelijk van de uitkomsten van de gezondheidsmonitor volwassenen- en ouderen.



Roken  
is een ernstige  
verslaving

## Thema Roken

Nationaal preventieakkoord 2018



Roken is een ernstige verslaving die veel persoonlijk en maatschappelijk leed veroorzaakt. In Nederland sterven er ieder jaar meer dan **20.000** mensen aan de gevolgen van (mee)roken.



**9,4%** Van de totale ziektelast in Nederland wordt veroorzaakt door roken, wat jaarlijks tot **€ 2,4 miljard** aan zorgkosten leidt.



Tegelijkertijd raken iedere week honderden nieuwe kinderen verslaafd aan roken. Als zij blijven roken, is de kans meer dan **50%** dat zij aan de gevolgen daarvan zullen komen te overlijden.



Roken komt relatief veel voor onder mensen met een **lage sociaaleconomische status (SES)**, wat kan samenhangen met achterliggende problematiek, zoals stress en armoede.



## Opvallende zaken

De trend is dat het aantal rokers onder volwassenen en vooral onder jongeren langzaam afneemt. De recente gezondheidsmonitor Jeugd laat zien dat het aantal jongeren dat onder de 18 jaar begint te roken afneemt. We moeten afwachten of de resultaten van de Gezondheidsmeter 2020 ditzelfde beeld voor volwassenen en ouderen laat zien.

De corona- inclusieve Volksgezondheid Toekomst Verkenning die eind november 2020 uit is gekomen, geeft aan dat mensen die roken in de corona periode meer zijn gaan roken.

### Kinderen en jongeren

- Uit een analyse van trends bij de jeugd in Tynaarlo blijkt:
  - Het middelengebruik is sterk afgenomen in de gemeente, en hierin zijn de trends bij het roken nog gunstiger dan in de rest van Drenthe
- De helft van de jongeren geeft aan dat er rokers in de directe omgeving aanwezig zijn.



### Volwassenen en ouderen

- De resultaten uit het volwassenen- en ouderenonderzoek uit 2013 en 2016 laten zien dat een kwart van de volwassenen rookt en ongeveer 10 % van de ouderen. Dit komt overeen met de cijfers uit heel Drenthe.



### Rookvrije omgeving van belang

Voor de aanpak in Tynaarlo zou specifiekere gekeken kunnen worden naar:

- Het stimuleren van een Rookvrije Generatie. De Rookvrije Generatie richt zich met name op het beïnvloeden van de sociale en fysieke leefomgeving.
- Vindbaarheid en ondersteuning: rokers weten waar ze terecht kunnen om succesvol te stoppen met roken.

# Bijlage 1: Startfoto

Regelmatig  
alcoholgebruik is  
maatschappelijk  
geaccepteerd

## Thema Alcohol

### Nationaal preventieakkoord 2018



Het alcoholgebruik is sinds de eeuwwisseling langzaam maar zeker afgenomen. Het laatste jaar is er sprake van een stabilisering.



De laatste jaren is er een positieve verandering in het drinkgedrag van jongeren te zien.



De cijfers laten echter ook zien dat wanneer jongeren eenmaal gaan drinken ze onverminderd vaak grote hoeveelheden alcohol nuttigen (Binge drinken).



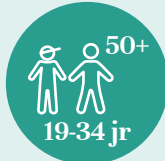
Zwaar alcoholgebruik komt met name voor onder jongvolwassenen.



Problematisch alcoholgebruik leidt tot maatschappelijke kosten; o.a. productiviteitsverlies, vroegtijdig overlijden, verkeersongevallen, ziekte en verslaving (en dus ook zorgkosten), kosten voor politie en justitie en problemen in de persoonlijke levenssfeer.



Om verschillende redenen is alcoholgebruik voor jongeren extra riskant, zo kan het de ontwikkeling van hun hersenen verstoren.



Overmatig alcoholgebruik komt met name voor onder jongvolwassenen en 50-plussers.



## Opvallende zaken

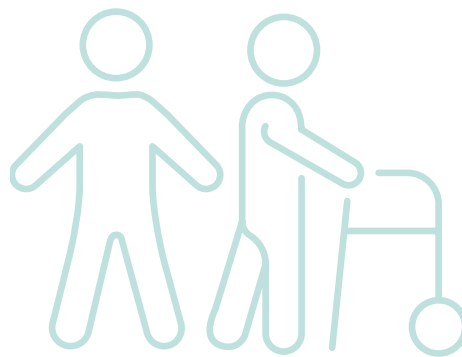
### Kinderen en jongeren

- In de gezondheidsmonitor Jeugd 2019 Tynaarlo zien we dat:
  - VMBO-leerlingen en 16- tot 18-jarigen vaker aangeven ooit in hun leven alcohol gedronken te hebben.
- Dezelfde groepen naar voren komen als het gaat om de frequentie van recent alcoholgebruik.
- Uit een analyse van trends bij de jeugd in Tynaarlo blijkt:
  - Het middelengebruik is sterk afgenomen in de gemeente, en hierin zijn de trends bij het dronken of aangeschoten zijn nog gunstiger dan in de rest van Drenthe.



### Volwassenen en ouderen

- Volwassenen- en ouderenonderzoek 2016:
  - Net als in de rest van Drenthe drinkt ruim drie kwart van de volwassenen (87%) en ouderen (79%) uit de gemeente Tynaarlo alcohol. Het alcoholgebruik onder volwassenen en ouderen is t.o.v. het vorige onderzoek niet veel veranderd.
- Het percentage (zeer) excessieve drinkers is voor ouderen in 2016 gelijk gebleven (4%); voor volwassenen is dit gedaald (van 8% naar 6%).



### Zet de gunstige trend door

Voor de aanpak in Tynaarlo zou specifiekere gekeken kunnen worden naar:

- Het doorzetten van de gunstige trend van de afname van alcoholgebruik.
- Extra inzetten op bepaalde groepen waarbij het belangrijk is om helemaal geen alcohol te gebruiken, zoals jongeren, vrouwen die borstvoeding geven, vrouwen die zwanger zijn of dat willen worden, mensen die medicijnen gebruiken die niet samengaan met alcoholgebruik en mensen met verslavingsproblemen.

## Thema Eenzaamheid



Website: [Eenzaam.nl](https://eenzaam.nl); beheerd door het ministerie van VWS



Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je mist een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. Veelal is het een verborgen probleem. Anderen kunnen moeilijk van buitenaf zien of je je eenzaam voelt.



Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Eenzaamheid is van alle leeftijden en komt voor onder alle lagen van de bevolking. Al loopt de één meer risico op eenzaamheid dan de ander, iedereen kan op enig moment in zijn leven met eenzaamheid geconfronteerd worden.



Eenzaamheid is óók iets wat een beetje bij het leven hoort. Eenzaamheid kan in lichte of sterke mate voorkomen; incidenteel gevoeld worden of langdurig aanhouden. Bijvoorbeeld door verlies van een dierbare, echtscheiding, ernstig gezondheidsverlies maar ook door veranderingen als verhuizing en ontslag. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen.



De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langdurig aanhoudt, kan eenzaamheid leiden tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet.

**Eenzaamheid  
is van alle  
leeftijden**



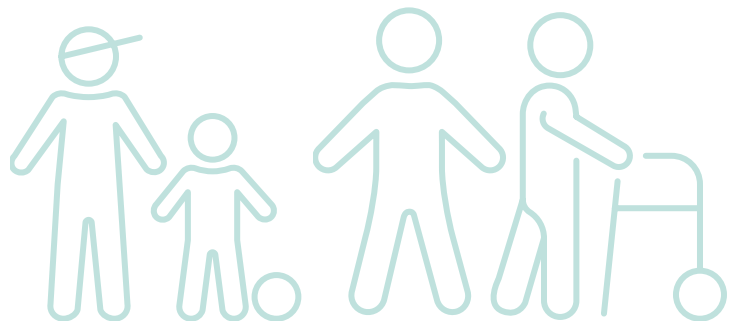
## Opvallende zaken

### Kinderen en jongeren

- Voor deze doelgroep van kinderen en jongeren zijn rond dit thema beperkt cijfers op gemeentelijk niveau beschikbaar vanuit GGD Drenthe.

### Volwassenen en ouderen

- In vergelijking met 2012 geven volwassenen en ouderen in de gemeente Tynaarlo in 2016 vaker aan zich eenzaam te voelen. In 2012 was het percentage 34% voor volwassenen en 38% voor ouderen en in 2016 was het 39% voor volwassenen en 43% voor ouderen.



Eenzaamheid  
is je niet  
verbonden  
voelen



Iedereen  
heeft steun  
nodig



## Thema Mentale druk bij jongeren



Landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024



Er zijn zorgen over de toenemende mentale druk bij jongeren en jongvolwassenen. In de discussie over dit onderwerp spelen verschillende maatschappelijke ontwikkelingen een rol, zoals ervaren prestatiedruk, de rol van sociale media, het leenstelsel voor studenten en de huidige corona-crisis.



Deze ontwikkelingen kunnen een effect hebben op de gezondheid, waardoor er meer risico is op psychische problemen, zoals depressies, slaapproblemen en toenemende stress. Of deze ontwikkelingen ook echt van invloed zijn op het aantal jongeren met psychische problemen, is op basis van de huidige cijfers niet te zeggen.

**De aanpak van druk op het dagelijks leven is complex**



De aanpak van druk op het dagelijks leven is complex en vraagt om een domeinoverstijgende aanpak.



Veel kennis over de oorzaken of oplossingen ontbreekt nog.

## Ervaring van een jongere met stress

“

*Je moet voortdurend hogere doelen stellen voor je leven. Je moet jezelf optimaal ontwikkelen. Je móet hoge doelen stellen voor je carrière. Om daar te komen móet je de optimale studiekeuze maken. Je móet hoge cijfers halen. Je móet veel naast je studie doen om straks zo ver mogelijk te komen. En je móet een goed sociaal netwerk onderhouden omdat je anders buiten de boot valt ...*

*(Vertegenwoordiger van de NJR)*

Bron: Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen. RIVM, 2019



”



Veel kennis  
over de oorzaken  
of oplossingen  
ontbreekt nog



# Bijlage 2: Matrix Verantwoord Middelengebruik - alcoholgebruik



| Gewenste situatie t.a.v. alcoholgebruik                                                                                                     | Universeel: Mensen zonder bekende risicofactoren/problemen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Selectief: Mensen met verhoogd risico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Geïndiceerd: Mensen met problemen                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| In 2028 is de kennis over de schadelijke gevolgen van alcoholgebruik vergroot onder alle inwoners.                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Campagne NIX18</b> voor ouders en kinderen</li> <li>• <b>Campagne IkPas</b> voor volwassenen die matig of bovenmatig alcohol drinken.</li> <li>• <b>Lesprogramma Helder op school:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• educatie aan leerlingen</li> <li>• voorlichting aan ouders</li> <li>• training onderwijspersoneel</li> </ul> </li> <li>• Webinars over alcohol</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adviesgesprek voor volwassenen</b> t.a.v. eigen alcoholgebruik of het gebruik van een naaste, zoals partner/ouder/kind</li> <li>• <b>Alcoholadviesgesprek voor jongeren</b></li> <li>• <b>Telefonische dienst en Chatservice</b> voor iedereen, die vragen heeft over zijn eigen alcoholgebruik of het gebruik van een naaste, zoals partner/ouder/kind</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adviesgesprek voor mensen met alcoholproblematiek</b> en mogelijke doorverwijzing naar hulpverlening</li> <li>• Gespreksgroepen voor naasten</li> </ul>                                                  |
| In 2028 is de bewustwording onder volwassenen over voorbeeldgedrag en de effecten ervan op het gedrag van jeugd en jongeren vergroot.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Campagne Zien drinken, doet drinken en NIX18</b> voor ouders/opvoeders</li> <li>• <b>Ouderavonden BO en VO</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adviesgesprek voor ouders/opvoeders</b> t.a.v. eigen alcoholgebruik of het gebruik van hun kind</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adviesgesprek voor ouders/opvoeders met alcoholproblematiek</b> en mogelijke doorverwijzing naar hulpverlening</li> </ul>                                                                                |
| In 2028 is het alcoholgebruik onder zwangere vrouwen, of vrouwen die zwanger willen worden, verminderd.                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verspreiding van informatie</b> door zorgprofessionals, waaronder verloskundigen over alcohol vóór, tijdens en na de zwangerschap</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Deskundigheidsbevordering voor professionals, waaronder huisartsen, verloskundigen en kraamzorg</b> in het signaleren en bespreekbaar maken van middelengebruik</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coaching/gesprekken voor zwangeren</b> die willen stoppen met alcoholgebruik</li> <li>• Online cursus voor zwangeren <a href="http://www.alcoholvrijzwanger.nl">www.alcoholvrijzwanger.nl</a></li> </ul> |
| In 2028 is de 'alcoholvrije leefomgeving' van jongeren tot 18 jaar vergroot en zijn er meer alcoholvrije situaties voor jongeren gecreëerd. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Campagne Zien drinken, doet drinken</b> voor ouders en opvoeders</li> <li>• <b>Campagne NIX18</b> voor professionals, waaronder sportverenigingen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Instructie Verantwoord Alcoholgebruik</b> voor barvrijwilligers van sportkantine en buurthuizen</li> <li>• <b>Interventies voor horeca</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzetten van mystery guests en buiten-gewoon opsporingsambtenaren (BOA's)</li> <li>• Beperking van alcoholverstrekking</li> <li>• Stimuleren naleving leeftijdsgrens</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| In 2028 is het alcoholgebruik onder minderjarigen verminderd met speciale aandacht voor VMBO-leerlingen en 16-18 jarigen.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Campagne NIX18</b> voor ouders en kinderen</li> <li>• <b>Lesprogramma Helder op school:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• educatie aan leerlingen</li> <li>• voorlichting aan ouders</li> <li>• training onderwijspersoneel</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adviesgesprek voor ouders</b> t.a.v. het alcoholgebruik van hun kind</li> <li>• <b>Alcoholadviesgesprek voor jongeren</b></li> <li>• <b>App Wat Drink Jij?</b> voor MBO studenten tussen 16-24 jaar</li> </ul>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |

# Bijlage 2: Matrix Verantwoord Middelengebruik - roken



| Gewenste situatie t.a.v. roken                                                                                                              | Universeel: Mensen zonder bekende risicofactoren/problemen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Selectief: Mensen met verhoogd risico                                                                                                                                                                                                                   | Geïndiceerd: Mensen met problemen                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| In 2028 is het aantal zwangere vrouwen dat rookt en het aantal vrouwen dat gestopt is, maar na de bevalling weer begint met roken, gedaald. | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Campagne Rookvrije Start</b></li> <li><b>Verspreiding van informatie</b> door verloskundigen, huisartsen, JGZ en andere zorgprofessionals over roken vóór, tijdens en na de zwangerschap</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Deskundigheidsbevordering voor professionals, waaronder verloskundigen, JGZ en kraamzorg</b> in het signaleren en bespreekbaar maken van middelengebruik</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coaching/gesprekken voor zwangeren</b> en ouders van kinderen van 0-18 jaar die willen stoppen met roken</li> </ul>                                                                                     |
| In 2028 is het aantal volwassen rokers (>18 jaar) verder gedaald.                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Campagne Rookvrije Generatie</b>, gericht op: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinderopvang, spelen/recreëren (speeltuin, kinderboerderij, buitenzwembad of scouting)</li> <li>Sportvereniging en schoolterrein</li> <li>Gemeenten, bedrijven en zorg</li> </ul> </li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Campagne Stoptober</b> voor mensen die willen stoppen met roken</li> <li><b>Campagne Puur Rookvrij</b> voor mensen die roken en die willen nadenken over hoe hun leven er uit ziet als niet-roker.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pop up poli</b>, gespreksgroep voor mensen die veel moeite hebben met het stoppen met roken</li> <li><b>Coaching/gesprekken voor mensen die veel moeite hebben met het stoppen met roken</b></li> </ul> |
| In 2028 is het aantal jongeren dat start met roken verder gedaald.                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Campagne NIX18</b> voor ouders en kinderen</li> <li><b>Campagne Rookvrije Generatie</b></li> <li><b>Lesprogramma Helder op school:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>educatie aan leerlingen</li> <li>voorlichting aan ouders</li> <li>training onderwijspersoneel</li> </ul> </li> <li><b>Klassikale SmokeFree Challenge</b> voor leerlingen VO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Adviesgesprek jongeren</b> t.a.v. roken</li> <li><b>App Stopstone</b> voor jongeren die willen stoppen met roken</li> </ul>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| In 2028 zijn publieke gebouwen en de ruimte daar omheen rookvrij.                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Campagne Rookvrije Generatie</b></li> <li><b>Campagne NIX18</b> voor professionals</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| In 2028 zijn locaties waar jeugd en jongeren veel komen, zoals sportverenigingen en openbare sport- en speellocaties rookvrij.              | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Campagne Rookvrije Generatie</b></li> <li><b>Campagne NIX18</b> voor professionals</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |

Voorkomen is beter dan genezen



# Bijlage 3: Matrix Gezond Gewicht



| Pijler                               | Universeel:<br>Mensen zonder bekende<br>risicofactoren/problemen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Selectief:<br>Mensen met<br>verhoogd risico                                                                                                     | Geïndiceerd:<br>Mensen<br>met problemen                                                                                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Voorlichting en educatie             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Voorlichting (etiketlezen/samen koken bv 18+ iets bieden)</li> <li>Input studenten Voeding en Diëtik</li> <li>Marktkraampje Sport en Gezondheid op voorjaars/zomermarkten</li> <li>Inloopuurtjes bv in de Zomerkeet/dorpshuizen</li> <li>Eigen campagnes gemeente</li> <li>Gebruik maken van podcasts/interviews krant/social media</li> <li>Attenderen vergoeding verzekering</li> <li>Items Voedingscentrum gebruiken</li> <li>Gezondheidsweek ouders</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zin in koken (lage SES, ook voor niet-westers)</li> <li>Voorlichting lage SES of niet-westers</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diabeteschallenge</li> <li>Diëtiste</li> <li>Gezondheidsweek voor ouders met "probleem" kinderen</li> </ul> |
| Signalering, advies en ondersteuning | <ul style="list-style-type: none"> <li>SamenDoen</li> <li>Wandelgroepen</li> <li>Drenthe Gezond (bv Op Fietse)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sport maakt actief</li> <li>Fietslessen nieuwkomers</li> <li>Samen Sportief in Beweging</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>GLI (Beweegkuur, Cool, SLIMMER)</li> <li>Kansrijke Start (zwangeren)</li> </ul>                             |
| Sociale en fysieke omgeving          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezondere Supers</li> <li>Gezondere Eetgelegenheden</li> <li>BIOR</li> <li>Beweegtuinen</li> <li>Watertappunten</li> <li>Fiets en wandelroutes van de gemeente</li> <li>Lokaal sportakkoord</li> <li>"Corso" in Eelde</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bootcampen (m.b.v. lokale sportondernemers)</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Samen boodschappen doen</li> <li>Trainingsschema's maken m.b.v. lokale sportondernemers</li> </ul>          |
| Regelgeving en handhaving            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Meedoenregeling 18+</li> </ul>                                                                           |                                                                                                                                                    |

# Bijlage 4: Matrix Mentaal Welbevinden



| Pijler                               | Universeel:<br>Iedereen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Selectief:<br>Groepen<br>met verhoogd risico                                                                                                                                                                                                                                                          | Geïndiceerd:<br>Individueel met (een verhoogd<br>risico op) een probleem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Voorlichting en educatie             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezondheidsweek (basisschool).</li> <li>Gezond en fit ouder worden (senioren).</li> <li>Keet (in de zomer) (alle doelgroepen).</li> <li>Preventiemenu (basisschool).</li> <li>Onderwijs; bibliotheken; sociale teams; algemene voorzieningen.</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consultatiebureaus; kinderopvang/peuterspeelzalen; School als wijk (In Groningse mbo-scholen die ook Drentse leerlingen hebben); Trias-activiteiten zoals cursussen; bibliotheken met aanbod voor laaggeletterden; sociale teams; Plaats de Wereld.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Huisartsen en praktijkondersteuners ggz; Ambulante (jeugd-) -ggz; FACT-teams; alle geïndiceerde hulpverlening voor zowel kinderen/jongeren als volwassenen in de (gezondheids-)zorg.</li> <li>Niet geïndiceerd maar wel bewezen effectief: voor jongeren de vertrouwde volwassene buiten eigen gezin.</li> <li>Plaats de Wereld op het snijvlak van wel-/niet-geïndiceerd.</li> </ul> |
| Signalering, advies en ondersteuning | <ul style="list-style-type: none"> <li>Samen doen (alle doelgroepen).</li> <li>Beweegkwartier (senioren).</li> <li>Beweeggroepen trias (senioren).</li> <li>Wandelgroepen (senioren).</li> <li>Eigen netwerken; burenbuurt; verenigingen en vergelijkbare organisaties; werk(gevers) en collega's; huisartsen; geestelijke verzorgers/kerken; algemene voorzieningen (zie hierboven).</li> <li>Buurtvaders/moeders.</li> <li>Dorpsbelangen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sport maakt actief</li> <li>Fietslessen nieuwkomers</li> <li>Samen Sportief in Beweging</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>GLI (Beweegkuur, Cool, SLIMMER)</li> <li>Kansrijke Start (zwangeren)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Sociale en fysieke omgeving          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Oldstars (senioren).</li> <li>Sociaal: eigen netwerken; burenbuurt; verenigingen en vergelijkbare organisaties; werk(gevers) en collega's; huisartsen; geestelijke verzorgers / kerken;</li> <li>Fysiek: gemeenten (bijvoorbeeld inrichting en onderhoud publieke ruimte: 'schoon, heel en veilig'.</li> </ul>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Regelgeving en handhaving            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Meedoenregeling (volwassenen).</li> <li>Jeugd sport en cultuurfonds (tot 18 jaar).</li> <li>Regelgeving is primair het domein van overheden;</li> <li>Handhaving kan formeel door alle overheden; politie;</li> <li>Maar ook informeel door bijvoorbeeld buurtvaders'; buurt-apps; sociale controle.</li> </ul>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



