

gezonde toekomst
dichterbij
FNO



Vijf jaar

**Gezonde
Toekomst
Dichterbij**





Inhoud

Vijf jaar
Gezonde
Toekomst
Dichterbij



pagina 3

De lessen van
Gezonde
Toekomst
Dichterbij



pagina 4

De
cijfers



pagina 8

Hoe breng je
dit in praktijk?



pagina 9

En hoe nu
verder?



pagina 12



Vijf jaar Gezonde Toekomst Dichterbij

Mensen met een lagere opleiding leven gemiddeld 6 jaar korter en 15 jaar in een minder goede ervaren gezondheid dan mensen met een hogere opleiding. Binnen deze gezinnen spelen vaak meerdere problemen die met elkaar samenhangen en die zorgen voor een minder goede gezondheid. Bijvoorbeeld problemen met huisvesting, financiën of werkloosheid. Veelal loopt men in families van generatie op generatie tegen dezelfde problemen en belemmeringen aan.

Het programma Gezonde Toekomst Dichterbij van FNO werkte de afgelopen jaren (2015–2020) aan het verbeteren van de gezondheid van gezinnen in achterstandssituaties.





De lessen van Gezonde Toekomst Dichterbij

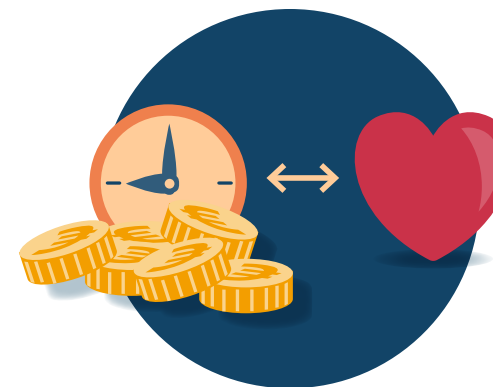
Verkleinen van gezondheidsachterstanden is complex, omdat er samenhang en wisselwerking is tussen leefstijl en de omstandigheden van gezinnen. Maar het kán wel. Het vraagt een aanpak op verschillende levensdomeinen, zoals wonen, opvoeding, scholing, werk, financiële situatie en sociale en fysieke omgeving, die aansluit bij wat gezinnen bezighoudt. Wat hebben we hierover geleerd in Gezonde Toekomst Dichterbij?¹



**Professionals hebben
ruimte nodig om op
maat te werken**



**Laat gezinnen zelf bepalen
welke problemen zij
prioriteit geven**



**Verkleinen van
gezondheidsachterstanden
vraagt lange adem**



Professionals hebben ruimte nodig om op maat te werken

Voordat mensen aan hun gezondheid kunnen werken, moeten vaak eerst achterliggende problemen worden opgelost. De professional moet de tijd en ruimte krijgen om die problemen samen met gezinnen in kaart te brengen en aan te pakken. Daarnaast kan het nodig zijn eerst te focussen op andere doelen, zoals kennis en vaardigheden, sociale netwerken, sociale participatie en empowerment. Soms gaat het verbeteren van de gezondheid dan vanzelf.

- Waardeer het als professionals iets uitproberen en zorg dat er blijvend geïnvesteerd wordt in een succesvolle aanpak.
- Als professionals mogen experimenteren met andere manieren van werken, los van protocollen en regels, kunnen zij tot een aanpak op maat komen voor het gezin.
- Vergroot het bewustzijn bij professionals van wat armoede met mensen doet. Leer hun bijvoorbeeld hoe je een gesprek voert met iemand in een achterstandssituatie. Maar ook hoe je het netwerk van lokale professionals en vrijwilligers kunt inzetten. Professionals moeten duizendpoten zijn, die goed kunnen inschatten wat gezinnen nodig hebben en hen kunnen begeleiden. Ook naar andere professionals, zodat gezinnen de hulp krijgen die nodig is. Vervolgens is er ook meer ruimte om de gezondheid te verbeteren.
- Zorg voor praktische handvatten zoals gesprekstoelen of handreikingen, die professionals makkelijk kunnen gebruiken in hun dagelijkse praktijk. Dit is vooral belangrijk wanneer het samen met gezinnen aan doelen werken nieuw is voor de professional.
- Faciliteer samenwerking en actieve netwerken tussen professionals. Maak maatwerk in samenwerking mogelijk. Organiseer gezamenlijke trainingen of bijeenkomsten voor uitwisseling van ervaringen.

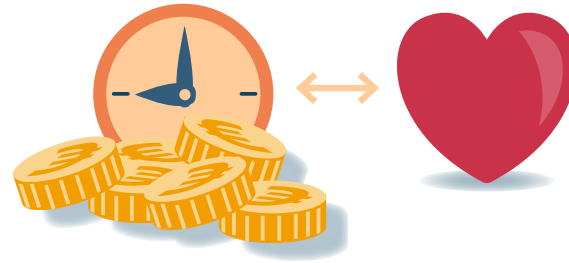
Laat gezinnen zelf bepalen welke problemen zij prioriteit geven



Bij het werken aan gezondheidsachterstanden gaat het ook om werken aan gezondheidsvaardigheden en (zelf) vertrouwen. Als gezinnen veel problemen hebben, is de kans groot dat veel verschillende professionals het gezin al zijn binnengekomen, met ieder een eigen palet aan doelen. Voor gezinnen kan het dan fijn zijn om juist te benoemen wat goed gaat en hier op door te bouwen. Ook is er vaak weinig geld om samen leuke dingen te ondernemen. Het kan daarom goed werken om te starten met leuke activiteiten, zodat gezinsleden weer samen plezier kunnen maken.

- Gezinnen kunnen samen met professionals zoeken naar oplossingen voor hun gezin of hun buurt. Bevraag de gezinnen op hun ervaring, kennis, talenten en vaardigheden. Het is belangrijk om energie en tijd te steken in het ontdekken van de vermogens en mogelijkheden van een gezin. Laat die tot hun recht komen, zodat mensen zich trots kunnen voelen of van betekenis kunnen zijn voor anderen.
- Een aanpak die is gericht op het positieve en op talenten maakt bij gezinnen meer energie los dan een aanpak gericht op problemen en tekortkomingen.
- Zoek de koplopers en zet hen in de schijnwerpers. Dit kunnen sporthelden of belangrijke mensen uit een gemeenschap zijn.

- Organiseer leuke ervaringen in groepsverband, vier successen en reflecteer ook op deze ervaringen en successen. Samen iets bereiken smaakt naar meer. Iedere stap in de richting van gezondheid, hoe klein ook, is winst. Het is belangrijk dat mensen durven meedoen. Zorg voor plezier en pas activiteiten aan, zodat mensen makkelijk mee kunnen doen.
- Zoek de juiste balans tussen informatie over gezondheid en het luchtig en behapbaar houden van activiteiten.
- Als achterliggende problematiek is opgelost, zijn voor gezinnen ervarend leren en activiteiten in groepsverband belangrijk. Zo kun je gezond gedrag en ervaren gezondheid bevorderen.
- Sluit aan bij bestaande structuren en voorzieningen. Vaak zie je (informele) netwerken van bewoners, lokale organisaties en verenigingen die samenwerken om de gezondheid van gezinnen in achterstandssituaties te verbeteren. Denk bijvoorbeeld aan een buurthuis of een lopend programma. Daarmee wordt je aanpak ingebed en is de kans groter dat je initiatief of de resultaten behouden blijven.



Verkleinen van gezondheidsachterstanden vraagt lange adem

De situatie van gezinnen is vaak complex. Bovendien lopen zij soms van generatie op generatie tegen dezelfde problemen en belemmeringen aan. Het is daarom belangrijk om voldoende tijd en geld vrij te maken voor het verkleinen van gezondheidsachterstanden. Een aantal problemen kan worden weggenomen door het veranderen of schrappen van belemmerende regelgeving en het maken van andere beleidskeuzes. Andere problemen zoals leefstijl vergen meer aandacht en begeleiding, afgestemd op de behoefte. In ieder geval past voor ieder gezin een aanpak op maat, waarbij er oog is voor de situatie waarin zij zich bevinden.

- Voor beleidsmakers betekent dit dat voor het boeken van succes beleid over een langere periode noodzakelijk is, bijvoorbeeld een aantal beleidscycli. En daarbij de samenwerking te zoeken met collega's van andere beleidsdomeinen.
- Het blijkt goed te werken om eerst samen met gezinnen de situatie in kaart te brengen en vervolgens, ook samen met die gezinnen, een plan te maken om tot verbetering te komen. Hier is voldoende tijd en geld voor nodig. Ook is er tijd nodig om te werken aan vertrouwen tussen de organisaties die samenwerken.



De cijfers

Van 2015 tot 2020 heeft Gezonde Toekomst Dichterbij in 46 projecten 35.700 gezinnen bereikt. Daarnaast waren meer dan 350 professionals betrokken.



35.700
gezinnen



46
projecten

350
professionals



Hoe breng je dit in praktijk?

Breng de situatie goed in kaart en werk vanuit de behoefte van gezinnen

Neem de tijd en ruimte om de uitgangssituatie in een buurt in kaart te brengen. Wie wonen er en wat speelt er? Ga in gesprek met gezinnen om hun vertrouwen te winnen en erachter te komen waar zij behoefte aan hebben. Heb daarbij oog voor hun gehele situatie, voor dat waar zij in het dagelijks leven stress van ondervinden, en voor de achterliggende problematiek van hun gezondheidsachterstanden. Werk vervolgens met hen samen aan een plan met oplossingen.

Zo kom je in contact met gezinnen in achterstands-situaties:

- via vrijwilligers die al actief zijn in de wijk of binnen het project
- via face-to-face-contact bij bestaande activiteiten en bijeenkomsten
- via de gezinnen zelf
- via professionals, zoals een sociaal wijkteam, huisarts, diëtist en verloskundige, of scholen, kinderopvang, welzijnsorganisaties en hulpverleningsinstanties



Betrek gezinnen bij het verbeteren van gezondheid

Zo stel je hun talenten, wensen en mogelijkheden centraal:

- Zorg voor zo veel mogelijk maatwerk.
- Pas doelen en activiteiten aan als dat nodig blijkt.
- Werk altijd samen, zowel met de gezinnen als met andere professionals.
- Sluit aan bij wat gezinnen nodig hebben, ook als dat betekent dat eerst achterliggende problematiek moet worden opgelost.
- Bevraag de gezinnen op hun kunde, kennis en talenten en laat hun vaardigheden tot hun recht komen; steek ook tijd en energie in het ontdekken daarvan.
- Sluit aan bij bijvoorbeeld een lopend programma, buurthuis of andere ontmoetingsplek.
- Houd vol, want dit werk heeft tijd nodig om effectief te zijn en te blijven.



Mensen willen gelijkgestemden ontmoeten

(‘ik ben niet de enige’)

- Faciliteer dat mensen met elkaar kunnen praten over hun situatie en elkaar tips kunnen geven.
- Laat mensen anderen uit hun netwerk uitnodigen en breng hen in contact met ervaringsdeskundigen.
- Creëer een groepsgevoel door regelmatig bij elkaar te komen, door een vaste ontmoetingsplek, door een vast ontmoetingsmoment en door te zorgen voor een goede sfeer.

Mensen willen succes ervaren

(‘ik vind dit leuk en het doet me goed’)

- Zorg voor plezier: samen met kinderen sporten, gezond eten tijdens een feestje, enz.
- Pas activiteiten aan zodat mensen makkelijk kunnen meedoen.
- Leg de focus op wat goed gaat, geef complimenten en leg successen vast, bijvoorbeeld met een artikel in de lokale krant of een filmpje op internet.

Mensen willen zich onvoorwaardelijk welkom voelen

(‘ik hoef niet te presteren’)

- Zorg dat mensen zich altijd welkom voelen en creëer een veilige sfeer.
- Laat mensen op hun eigen manier hun eigen activiteiten ontwikkelen, ook als je denkt dat het sneller kan of anders moet.
- Waardeer iedere stap in de richting van gezonder gedrag, hoe klein ook. Zo durven mensen mee te (blijven) doen.

Mensen willen zich gezien voelen

(‘ik doe ertoe’)

- Begin bij wat voor de mensen zelf belangrijk is.
- Zoek mensen actief op; wacht niet tot ze naar jou of een activiteit toe komen.
- Ontwikkel aansprekend materiaal en organiseer activiteiten waardoor mensen het gevoel krijgen dat er serieuze aandacht voor ze is.



Houd gezinnen betrokken

Mensen willen serieus worden genomen

(‘er wordt naar mij geluisterd’)

- Leg op een laagdrempelige manier contact met de gezinnen, luister goed en bespreek met hen wat zij belangrijk vinden.
- Laat mensen ervaren dat ze invloed hebben op hun eigen leefomgeving of het beleid.

Mensen willen een goed voorbeeld volgen

(‘als zij het kan, kan ik het misschien ook’)

- Zoek mensen die kunnen fungeren als rolmodel.
- Zet rolmodellen en koplopers in de schijnwerpers, bijvoorbeeld sporthelden of belangrijke mensen uit de gemeenschap

Mensen willen zich op hun gemak voelen

(‘dit past bij mij’)

- Zoek de juiste balans tussen informatie over gezondheid en het luchtig en behapbaar houden van activiteiten.
- Pas activiteiten inhoudelijk aan op de behoeften en kernwaarden van de gezinnen, zoals het gezond opgroeien van hun kinderen.
- Sluit goed aan bij de cultuur en bij de leeftijd van de kinderen binnen de gezinnen.



Ondersteun professionals in hun werk

- Geef professionals de tijd en ruimte om een vertrouwensband op te bouwen met gezinnen en samen te werken aan oplossingen.
- Zorg dat ze kunnen reflecteren en schakelen om al doende aan te sluiten bij wat gezinnen nodig hebben.
- Geef ze de tijd, ruimte en waardering om anders te werken als dat nodig is.
- Leer ze hoe je het netwerk van (lokale) professionals en vrijwilligers kunt inzetten.
- Maak professionals uit verschillende beroepen bewust van wat armoede met mensen doet.
- Leer ze hoe je een gesprek voert met iemand in een achterstandssituatie en welke houding je dan aanneemt.

Zo houd je een professional gemotiveerd:

- De professional ervaart dat er ruimte is voor een andere manier van werken.
Laat professionals experimenteren met een andere manier van werken, los van protocollen en regels.
- De professional ervaart dat hij of zij in verbinding staat met andere professionals.
Organiseer gezamenlijke trainingen en/of bijeenkomsten, zodat professionals ervaringen kunnen uitwisselen.



- De professional voelt zich gewaardeerd.
Waardeer dat professionals iets uitproberen. Zorg voor regelmatige terugkoppeling van succesverhalen. En zorg dat er blijvend geïnvesteerd wordt in een succesvolle aanpak.
- De professional voelt zich geïnspireerd.
Faciliteer het samenwerken en actief netwerken en maak het voor professionals mogelijk om maatwerk te leveren.
- De professional ervaart dat een gevraagde inspanning realistisch is.
Zorg voor praktische handvatten zoals gesprekstools en handreikingen, die professionals makkelijk kunnen gebruiken in hun dagelijkse praktijk. Dit is vooral belangrijk als ze nog niet eerder op een participatieve en empowerende manier hebben gewerkt.



En hoe nu verder?

FNO werkt aan een nieuw programma dat is gericht op het verkleinen van gezondheidsachterstanden bij gezinnen in achterstandssituaties. We werken opnieuw met deze doelgroep omdat de problematiek nog altijd ernstig en veelomvattend is én omdat deze vaak van generatie op generatie overgaat.

Het nieuwe programma loopt tien jaar, van 2021 tot 2030. Deze lange looptijd is nodig om meer resultaten bij gezinnen te realiseren en de effecten op hun gezondheid beter te kunnen meten.

Onze ambitie is om de hulpverlening beter te laten aansluiten bij de leefwereld van de gezinnen. Op een aantal locaties gaan we langdurig aan de slag met gezinnen en alle relevante partijen, waarbij we meteen werken aan het blijvend voortbestaan van dat wat werkt, ook na afloop van het programma.

FNO zorgt ervoor dat er tijd en geld beschikbaar is, zodat gezinnen en professionals samen passende en structurele oplossingen kunnen realiseren om gezondheidsachterstanden te verkleinen. Alles wat er gaandeweg geleerd wordt, delen we weer met de rest van Nederland.

Meer weten of samenwerken?

Neem contact op met Monique Schrijver, kwartiermaker:

monique.schrijver@fnozorgvoorkansen.nl .

[Website FNO Gezonde Toekomst Dichterbij](#)

