

# Gezond Rondkomen

Samen werken aan een goede, positieve gezondheid in  
Sterrenburg, met de nadruk op de buurt Sterrenburg 1  
Oost en enkele aangrenzende wooncomplexen.

*start jan 2021 – stand van zaken mei 2021*



## Vooraf

Afgelopen periode keken we samen naar de mogelijkheden om gedurende langere tijd aandacht te besteden aan gezond rondkomen. Dat deden we op basis van een analyse van beschikbare data (zie rapportage van najaar 2018). De data die we in het vroege voorjaar van 2021 ontvingen van het RIVM onderstreepte nogmaals de noodzaak.

Alle corona-maatregelen maakte het veel lastiger bij elkaar te komen, eerste stappen te zetten. Bovendien liepen we tegen grenzen aan van de beschikbare tijd en middelen.

In deze notitie nog een korte terugblik op een aantal aspecten uit de startnotitie en een vooruitblik op de aanpak in de toekomst. Wat vraagt dat?

Duidelijk is geworden dat een succesvolle aanpak alleen dan mogelijk is, als er ook extra capaciteit wordt gevonden. Vooral voor alle gesprekken met bewoners en bewonersgroepjes, en om:

- een verdieping mogelijk te maken t.b.v. monitoring,
- en het optimaler benutten van de landelijk beschikbare werkmethoden en tools van
  - RIVM (GO!),
  - GezondIn (stimuleringsprogramma van Pharos en Platform31)
  - en het Institute for Positive Health (iPH, opgericht door Machteld Huber, grondlegger van gedachtegoed van positieve gezondheid).

Zie de vervolgaanpak op pagina 8, 9 en 10.

## Waarom en effecten

Er is in Dordrecht al veel aandacht, ook politiek, voor de thema's gezondheid en armoede. Allerlei organisaties zijn daar mee bezig. We willen daar bovenop bekijken wat we gezamenlijk kunnen doen in het netwerk in Sterrenburg, om die aandacht nog effectiever te laten zijn. Dat gaan we niet doen alleen als werkgroep (voortgekomen uit het leefbaarheidsoverleg), maar zo veel als mogelijk samen met iedereen, bewoners en professionals, die mee wil doen.

Uitgangspunten daarbij zijn:

- uitgaan van de vragen en behoeften van bewoners van Sterrenburg;
- onderlinge contacten bevorderen (bewoners, professionals onderling en samen);
- alle mogelijkheden (lokaal, regionaal en landelijk) proberen te benutten;
- verbanden leggen tussen en mee uitvoering en publiciteit geven aan beleid en activiteiten van de betrokken organisaties.

### Effecten, doelen

Dat moet leiden tot het volgende.

We bevorderen samen de positieve gezondheid in Sterrenburg - en in het bijzonder in de buurt Sterrenburg 1 Oost en directe omgeving- en helpen de negatieve effecten van armoede (zeker op het gebied van gezondheid) tegengaan.

We zetten in om het netwerk van professionals in Sterrenburg verder te verbreden en verdiepen, zodat we nog makkelijker en beter kunnen samenwerken.

We ondersteunen samen Sterrenburgers die zich in willen zetten voor hun buurt, de wijk en betrekken hen bij de inzet van diverse organisaties en bij ontwikkelingen in hun buurt, hun wijk.

## **Waar(om)**

De wens om meer te doen dan wat er al gebeurt, is ingegeven door de wetenschap dat in Sterrenburg 1 Oost en in enkele wooncomplexen in andere buurten (zeker als er veel ouderen wonen) zowel de cijfers als onze ervaringen laten zien dat er meer nodig is. Dat zal zeker ook bijdragen aan de leefbaarheid in de buurt.

Bekend is dat mensen met een (zeer) laag inkomen vaak meer gezondheidsproblemen kennen, minder jaren in gezondheid leven en korter leven. Onze inzet is erop gericht dat tegen te gaan en de druk op de zorg helpen verlichten.

De corona-pandemie laat zien dat de problemen verder groeien (gezondheid, sociaal-economisch, onderwijs, enz.) en extra aandacht alleen maar nog harder nodig is. Dat is landelijk het beeld en dat wordt onderstreept door partners in het netwerk in Sterrenburg.

Er is veel data beschikbaar (eigen onderzoek door leefbaarheidsoverleg in 2019 en rapportage RIVM 2021) om dat te onderbouwen, maar ook om te zien of de gewenste effecten ook optreden.

Deze aanpak sluit volledig aan bij het gemeentelijk beleid, zoals te vinden in onder andere de nota publieke gezondheid 2020-2023, Samen tegen armoede Programma Armoede en Schulden 2018-2022 en diverse projecten (van Jongeren Op Gezond Gewicht en Groen doet Goed tot onderdelen van Groenblauwe Stad en meer).

## **Eerder**

Naast de inzet van de diverse partijen (van wijkverpleging tot voorlichting over hittestress tot een positieve aanpak van woonschulden) was er eerder al de gezamenlijke aandacht voor bewegen en ontmoeten (bijvoorbeeld bij de inzet op het Sterrenburgpark, ontmoetingsfunctie Sterrenwiel / Cultureel Centrum, Groen doet Goed bij Het Kristal, inzet van buurtwerk en programma Creatief Leven, activiteiten van kerken en Tuin van Sterrenburg).

De aandacht voor ontmoeten en bewegen in (het) Sterrenburg(park) krijgt nog steeds uitbreiding (activiteiten in het park, Sterrenburg Wandelt, vernieuwde sport- en speelvoorzieningen, enz).

Ook is er een groeiende aandacht voor het groen in en rond de wijk en de vele positieve gezondheidseffecten daarvan.

## **Voortzetten**

De inzet van de vele betrokken partijen gaat 'gewoon' door. We zorgen er voor dat Sterrenburgers weten van de spreekuren van Sociaal Wijkteam, wat te doen bij huurachterstand als huurder van Trivire, van het aanbod van de diëtiste en wijkverpleegkundige van Aafje. Kortom weten wat al deze en vele andere organisaties in de wijk te bieden hebben.

Voor de komende periode (tenminste voor enkele jaren) in Sterrenburg werken we bovendien aan:

- vervolmaken aanpak Sterrenburgpark, inclusief gebruik beweegroutes en wandelen e.d., plus aandacht voor activiteiten die leiden tot meer ontmoeting en bewegen (samenwerking in o.a. Tuinberaad);
- blijvende aandacht voor groen en blauw, ook i.s.m. Trivire en met Werkgroep Gezonde Leefomgeving - o.a. gekoppeld aan aanpak woningen Trivire en aan rioolvervanging / herbestrating;
- inzetten op ontmoeting en ontmoetingsplekken, o.a. met een programmeur van de wijk om de verschillende initiatieven met elkaar te verbinden en elkaar te laten versterken. Alle aandacht voor de vele activiteiten van vele organisaties om deelname te bevorderen en mensen uit te nodigen actief mee te doen als vrijwilliger;
- algemene publiciteit gezondheids- en inkomensthema's voortzetten en zo veel als mogelijk

specifieker maken voor Sterrenburg;

- deelnemen in preventie-aanpak GGD met betrekking tot het lokale preventie-akkoord: roken, gezond gewicht (voeding en bewegen), alcohol en mentale gezondheid. De extra inzet op publiciteit leverde meerdere reacties op in de wijk, ook van ondernemers;
- onderzoeken mogelijkheden voor gezonde leefomgeving: m.n. Sterrenburg 1 Oost en omgeving Sterrenburgpark (bij voorkeur inclusief zijstraten Blaauwweg, Planetenlaan, Octant). Hoe richt je de openbare ruimte zo in, dat die bijdraagt aan gezondheid (uitnodigend groen, ontmoetingen stimulerend, obstakels weg / ook geschikt voor rolstoelers en rollators, minder hittestress, e.d.). In aanpak met bureau UUM en begeleid door Radboud;
- onderzoek naar mogelijkheden en kosten inzet van de GO! methode door het RIVM of een daarop gebaseerde aanpak. We bezien ook de mogelijkheden van Institute for Positive Health (iPH, positieve gezondheid), GezondIn (Pharos en Platform31) en de Leefplekmeter;
- de werkgroep komt voort uit het Leefbaarheidsoverleg Sterrenburg en koppelt daar ook terug naar de overige organisaties. We zoeken mogelijkheden om (veel) meer partijen te betrekken. We gaan breed uitnodigen voor een netwerkbijeenkomst met het thema gezond rondkomen in 2021. De voortvarendheid waarmee we aan de slag (kunnen) gaan, hangt ook af van de ontwikkelingen rond corona. Bovendien is extra capaciteit vereist, juist om bewoners te betrekken en hun vragen, wensen en ideeën als uitgangspunt te kunnen nemen.

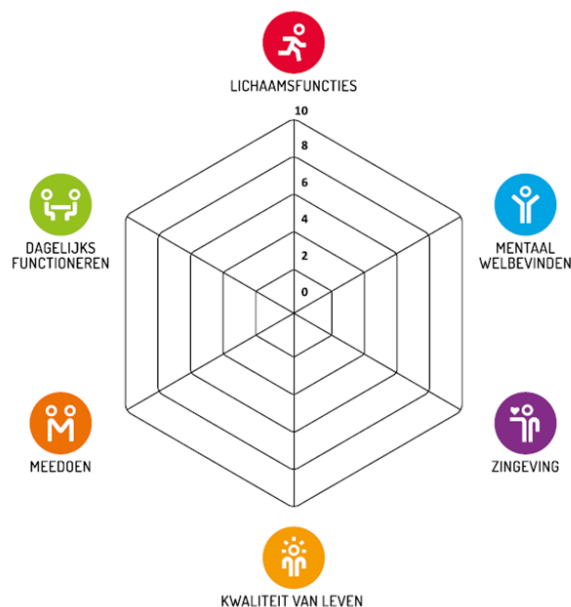
### Werkwijze

Met Aafje (Fyetta en Nathalie), Buurtwerk (Leonie), GGD (Marita), Sociaal Wijkteam (Abdel, later Annemarie), Trivire (Ronald, Ida) en gemeente Dordrecht (Sport, Weizigt, Wijken: Maartje, Irma, Janine, Peter) traptten we af.

We maakten afspraken voor een goede aanpak. Een aanpak die flexibel is en open staat voor deelname van veel meer partijen (met professionals en vrijwilligers van alle mogelijke organisaties). Een aanpak die zo snel als mogelijk zorgt voor concrete stappen in overleg met bewoners, aanhakend bij andere ontwikkelingen in de wijk, maar ook effecten op de langere termijn zoekt.

Een aanpak die uitgaat van wat Sterrenburgers nodig hebben en hun kracht om mee te doen. Een aanpak die ook het netwerk goed benut en zorgt voor verbreding (onderwijs, huisartsen, e.d.) en verdieping van dat netwerk.

Een aanpak die goed gebruik weet te maken van ervaringen elders (van de aanpak op de Staart tot voorbeelden elders in ons land).



## Positieve gezondheid

Bij onze aanpak gaan we uit van het model van positieve gezondheid (zie de vorige pagina en op [www.iph.nl/](http://www.iph.nl/)), zoals ook breder gehanteerd binnen Dordrecht. Daarbij gaat het om de thema's lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen in de samenleving en dagelijks functioneren.

De lokale nota publieke gezondheid zegt daarover het volgende. Door positieve gezondheid centraal te stellen, kiezen we ook voor integraliteit. Door de taken op gezondheid binnen het sociaal domein en fysiek domein te koppelen met taken op de publieke gezondheid, ontstaan interessante combinaties die de effectiviteit van beleid en uitvoering onderling kunnen versterken.

In de lokale nota publieke gezondheid leggen we nauwe verbindingen met ander gemeentelijk beleid. Denk aan het jeugd- en Wmo-beleid, het sportbeleid, de programma's 'Samen tegen Armoede' en 'Ouderen en Eenzaamheid', het arbeidsmarktbeleid, de Onderwijsvisie, de Omgevingsvisie en het investeringsplan sociaal domein. Ook het fysieke, ruimtelijke beleid heeft effect op gezondheid.

## Partners

Met wie gaan we in het vervolg ook aan tafel? De kiem van onze activiteiten is gelegd in het Leefbaarheidsoverleg Sterrenburg, op basis van verzamelde data (meetinstrument Trivire, diverse gemeentelijke en landelijke bronnen). De focus lag al snel op de buurt Sterrenburg 1 Oost. Veel redenen voor extra aandacht bleken aanwezig in deze oudste buurt van de wijk, met een groot aandeel sociale huurwoningen.

Uit de data die we verzamelden bleek dat deze buurt in zeer veel opzichten anders scoort dan Sterrenburg gemiddeld: lagere SES, veel ouderen, meer uitkeringen, meer gezondheidsproblemen, enzovoorts. Later is dat nog eens onderstreept door de data die beschikbaar kwam op basis van de eerste stap in de GO!-methode van het RIVM.

In de werkgroep Gezond Rondkomen die op basis daarvan startte, is de volgende lijst gemaakt. In de komende jaren willen we telkens zo breed als mogelijk uitnodigen om mee te doen.

Aafje (thuiszorg, wijkverpleging, diëtiste, activiteiten/participatie)
Albert Schweitzer ziekenhuis
Apotheken
Basisscholen (De Keerkring, Ds J Polyanderschool, De Meridiaan, De Driehoek, Sterrekijker, Het Kristal, De Repelaer)
Bewonersgroepen (Huurdersgroepen Trivire, Buurttafel 3318, beheergroep Tweelingenstraat en Stierstraat)
Bibliotheek
Buurtwerk
Da Vinci-college
deelnemers preventie-akkoord
Dementieconsulenten
Dordtpas / st Leergeld
E-wheels

Financieel hulphuis
Fysiotherapeuten
Gemeente (we zoeken, gebruiken en stimuleren samenhang tussen fysieke en sociale projecten en activiteiten)
Gemiva
GGD / dienst Gezondheid en Jeugd
Groenaannemer (participatie groen)
Helpende Handen
Het Spectrum (het Theehuis, het Sterrenwiel, de Sterrenlanden)
Huisartsenpraktijken (praktijkondersteuners)
Hulplijn Dordt
Humanitas
Huurdersparticipatieraad Trivire
Internos Thuiszorg
Jongerenwerk R'Newt
KIEM
Kinderopvang
Leefbaarheidsoverleg
Leger des Heils
Mantelzorg ondersteuning
Middelbare school
Ondernemers / winkeliersvereniging Winkelcentrum Sterrenburg / JUMBO
Ontmoetingskerk
Open Hof
Raad van kerken
Sociaal Makelaar
Sociaal Wijkteam
Sociale dienst
Sport
Sportverenigingen en aanbieders
Sterrenburgers voor Sterrenburgers
Sterrenburg Wandelt
Syndion
Timon
Trivire
Tuin van Sterrenburg
Verslavingszorg
Vluchtelingenwerk
Voedselbank
Weizigt
Werkgroep gezonde leefomgeving (Groenblauwe stad)

## Doelgroepen en communicatie

Welke groepen Sterrenburgers willen we benaderen en betrekken? We gaan uit van de doelgroepen, cliënten, huurders, leden die we gezamenlijk nu al hebben. We staan een aanpak voor waarbij we

Sterrenburgers van alle leeftijden individueel benaderen, uitnodigen voor een vervolg (per straat of buurt, per thema / onderwerp, per al bestaande groep) waarbij we in gesprek gaan over de levende vragen, wensen en ideeën op het gebied van gezondheid en van inkomen (effecten daarvan op positieve gezondheid).

### **Communicatie / participatie**

We gebruiken alle bestaande kanalen, van wijkkrant De Sterrenburger tot de nieuwsmogelijkheden op <https://www.via078.nl/dordrecht/wijken/sterrenburg/>. Verder zijn er de kanalen van de deelnemende organisaties (extern en intern).

We onderzoeken de mogelijkheden van andere buurtgerichte (digitale) kanalen, die ook te gebruiken zijn voor het stellen van vragen, het vragen om reacties (wens, idee, andere inbreng).

### **Wat gebeurt er nu al?**

Wat doet iedereen al aan het voorkomen van armoede en schulden, en het bevorderen van positieve gezondheid? We starten met het beantwoorden van die vragen binnen de werkgroep. Later is dat overzicht aan te vullen met meer organisaties en breder te delen. Zie ook kader >>

### **Financiën**

We missen nu de expertise nog in de werkgroep om die financiële middelen voor extra stappen te vinden. We vragen collega's in onze eigen organisaties om ondersteuning en advies. Door landelijke ontwikkelingen te volgen, hopen we ook subsidiemogelijkheden te vinden en/of nog meer mee te doen in landelijke pilots.

Op welke momenten kunnen we welke bewoners betrekken? Wat speelt of loopt er al, waar we op aan kunnen haken? Deze vraag is niet uitputtend beantwoord, maar leverde al o.a. het volgende op:

- Project Stratosfeerstraat (gemeente, Trivire)
- Beheer Tweelingenstraat en Stierstraat en aanpak Blaauwweg (Trivire)
- Open Hof - dinsdagmiddag en andere activiteiten / Bijeenkomsten Ontmoetingskerk
- Tuin van Sterrenburg – activiteiten in en rond het park, leer-werkbedrijf, bewonersvereniging, website met agendafunctie, Sterrenburg Wandelt, van Tuinberaad naar Wijkprogrammeur
- Activiteiten in het cultureel centrum (ontmoeting gaat daar meer aandacht krijgen)
- Samenwerking met winkeliers winkelcentrum
- Activiteiten basisscholen en kinderopvang / Via jongerenwerk, meidengroep R'Newt
- E-wheels en Drechthopper
- Spreekuren SWT en sociaal makelaar
- Voeselbank
- Buurtterras, straat en parkgesprekken / Wachtkamers

## Planning en hoe verder?

De overleggen van de werkgroep Gezond Rondkomen en de eerste activiteiten vragen al meer extra inzet van de deelnemers, dan er in tijd beschikbaar is. Een deel van alle werkzaamheden hoort bij het dagelijkse werk, maar dat delen en zoeken naar extra stappen vraagt veel. Bovendien bleek het werken binnen de coronaregels belemmerend.

Om de gewenste vervolgstappen te kunnen zetten is er meer capaciteit nodig. Aanvankelijk was de idee aan de slag te gaan met het RIVM en hun GO!-methode. De kosten daarvan bleken echter niet gedekt en vervolgens ook hoger dan verwacht.

De werkgroep maakte daarom een nieuw plan voor die vervolgaanpak. Daarbij willen we wel uitgaan van GO! en de gedachte daarachter, maar ook meer landelijk beschikbare werkmethoden en tools benutten.

### Aanpak

We willen nu graag extra capaciteit regelen, om invulling te geven aan een proces waarbij we:

.. Niet alleen uitgaan van het aanbod dat er is vanuit de betrokken organisaties, maar vooral aan Sterrenburgers willen vragen wat hún vragen zijn, waar zij mee worstelen, wat hen zou helpen om meer positieve gezondheid te ondervinden en minder last te hebben van (de permanente stress door) een te laag inkomen (en schulden) om volwaardig mee te doen in de samenleving.

.. Op basis van onze eigen persoonlijke contacten en in overleg met de vele andere wijkpartners zicht krijgen op de persoonlijke contacten die er al zijn in de wijk en die waar mogelijk benutten: uitwisseling (waar mogelijk), vervolg aan geven.

.. Die persoonlijke contacten nog uitbreiden (denk aan wijkterras, activiteiten, bestaande overleggen en bijeenkomsten, bakfiets op straat, aanbellen, enz.) en aanvullen met een persoonlijke vragenlijst over positieve gezondheid.

Daarbij gebruik maken van de mogelijkheden van de daarvoor beschikbare tools van het Institute for Positive Health (IPH),

<https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/gesprekstools/>.

.. De resultaten van die persoonlijke contacten en van het data-onderzoek van RIVM benutten om met groepjes bewoners (bestaande en nieuwe groepen) in gesprek te gaan over positieve gezondheid.

Daarbij niet de fout maken om data te gaan bespreken of totaalresultaten van vragenlijsten, maar een gesprek te voeren over persoonlijke ervaringen, ideeën die er zijn, wensen die leven en dergelijke, die als basis kunnen dienen voor vervolgstappen.

Dat eventueel aan te vullen met het gebruik maken van de Leefplekometer,





<https://www.gezondin.nu/kennisbank/de-leefplekmeter-2/>, onderdeel van GezondIn, het stimuleringsprogramma van Pharos en Platform31.

..Dat levert op:

- beeld van thema's, onderwerpen die belangrijk gevonden worden door groepjes, waarmee we een vervolgtraject afspreken. Denk aan informatie geven, activiteiten organiseren, zelf actief worden als vrijwilliger, nieuwe contacten met andere (groepjes) bewoners, enzovoorts.
- plekken (delen van straten, buurtjes e.d.) waar we extra aandacht aan kunnen geven en waar we bewoners uitnodigen voor portiekgesprekken, straatgesprekken, gesprekken per woongebouw of buurtje, voor vervolgtrajecten. Denk aan participatie groen, speel- en ontmoetingsplekken inrichten, meer (gebruiks)groen in de buurt, wandelroutes, enzovoorts.

.. zicht op bij bewoners levende vragen, wensen en ideeën. Te achterhalen wat bewoners daar zelf in kunnen en willen investeren en wat we gezamenlijk als organisaties (al) te bieden hebben.

We houden rekening met de financiële beperkingen en de gevolgen van permanente stress door een te laag inkomen / schulden.

.. zicht op welke ingrepen, investeringen nodig zijn. Hoe kunnen we helpen bij het onderzoeken wat de mogelijkheden zijn (van Wijkwens en Trivire-tientje tot Burgerinitiatief tot subsidies / fondsen e.d.), maar ook wat we binnen onze eigen organisatie aan bestaande middelen kunnen regelen.

.. ook de andere partners in de wijk betrekken. Die nodigen we uit voor een brede netwerkbijeenkomst kort na de zomervakantie. Dat om de banden weer aan te halen en tegelijk het thema positieve gezondheid toe te lichten en de gevolgen daarop van armoede / schulden duidelijk te maken (verminderde keuzemogelijkheden en de gevolgen van permanente stress door alle problemen die er zijn bij armoede en schulden).

### **Dat vraagt om**

.. Overeenstemming in de werkgroep Gezond Rondkomen om samen tijd te investeren in deze aanpak.

.. Af te spreken (in de werkgroep, en waar mogelijk met meer partijen) persoonlijke gesprekken en bestaande overleggen te benutten en daarover af te stemmen t.b.v. een vervolgaanpak rond gezond rondkomen.



.. Financiële middelen t.b.v. extra capaciteit gedurende een jaar (vanaf september 2021), voor 8 uur per week voor een ervaren buurtwerker die:

- persoonlijke gesprekken en gesprekken met groepjes bewoners kan verzorgen;
- het gebruik van de tools van het Institute for Positive Health (iPH) en de Leefplekmeter kan ondersteunen en bevorderen;
- de verkregen informatie kan verwerken ten behoeve van bruikbare vervolgstappen door groepjes bewoners, in overleg met de betrokken partijen;
- bewonersgroepen kan ondersteunen bij vervolgstappen;
- zich verdiept in de aanpak zoals verwoord in de aanpakken van RIVM (GO!), iPH en GezondIn, en helpt professionals en zeer actieve bewoners ook te scholen op dit vlak;
- kan ondersteunen bij het gezamenlijk besluiten over de inzet van beschikbare werkmethoden en tools.

.. Scholing van de leden van de werkgroep in methoden van eerder genoemde instituten, en afstemming daarmee over de gevolgde werkwijze.

.. Afstemming van de verkregen resultaten binnen de betrokken organisaties, zodat die hun aanbod kunnen aanpassen daarop / beter invulling kunnen geven aan maatwerk-oplossingen (reguliere inzet, bestaande extra mogelijkheden).

.. Daar waar het bestaande aanbod van betrokken organisaties niet toereikend is, bewonersgroepen ondersteunen bij het vinden van alternatieven voor de realisatie (aanpak, financiële middelen, publiciteit).

.. Samen leren van de aanpak elders (lokaal, regionaal, landelijk) en deelnemen in diverse webinars, trainingen, e.d. Zie ook <https://www.gezondin.nu/kennisbank/> en het aanbod van bijvoorbeeld GGD/GHOR.

.. Een besluit over de mate van monitoring, verzameling van data t.b.v. het in beeld brengen van de resultaten, ondersteuning daarop en dekking van de kosten daarvan.

### **Laatste nieuws**

*Inmiddels is dekking gevonden voor de kosten van onder andere de inzet van een ervaren buurtwerker.*

*De gemeente zet meer in op interne afstemming op de thema's gezondheid en armoede, en met het project op de Staart.*

*Er komen gesprekken met Innovation Quarter en de betrokken partijen (naast de gemeente zijn dat Da Vinci, Albert Schweitzer) over zorginnovatie + inzet studenten (Career Boost).*

