



Nieuwsbrief GGD Advies & Onderzoek Voor een Gezond Kennemerland

Sta jij ook altijd aan?

Vandaag, 3 juni, start de Week van de Mentale Gezondheid. Deze week is onderdeel van een bredere maatschappelijke beweging die landelijk is gestart. Het doel is om ervoor te zorgen dat mensen naar elkaar omkijken en aandacht hebben voor zowel de eigen mentale gezondheid als die van anderen.

Dat mentale gezondheid aandacht blijft vragen blijkt uit de cijfers van de Gezondheidsmonitor Jeugd die recent zijn gepubliceerd en waar in deze nieuwsbrief op wordt ingegaan. Stress en prestatiedruk komen veel voor, dat is ergens ook niet vreemd. De wereld gaat steeds sneller. Grote vraagstukken zoals klimaat en oorlogen komen door het nieuws heel dichtbij, op ieder moment van de dag. De druk om te presteren op school is hoog, social media is ontworpen om je zo lang mogelijk online te houden en laat daarbovenop een ideaalbeeld zien wat moeilijk is te evenaren. Al die verschillende prikkels zijn overveldigend en veel mensen staan daardoor de hele dag "aan", met jongeren voorop.

Gezien de grote hoeveelheid factoren die invloed hebben op onze mentale gezondheid is het best wel ingewikkeld om de mentale gezondheid te beïnvloeden. Het is de kunst om risicofactoren zoals bijvoorbeeld beeldscherm- en middelengebruik te beperken en beschermende factoren zoals een sociaal netwerk en een veilige omgeving waarin je mag leren en dus ook fouten mag maken (!) te bevorderen. Hierin hebben we als maatschappij gezamenlijk een belangrijke taak te vervullen.

Gelukkig kun je ook klein beginnen en zelf aan de slag gaan om mentaal fit te blijven. Bijvoorbeeld door mentale gezondheid bespreekbaar te maken, thuis en op school. Of door met vrienden af te spreken in plaats van te appen. Probeer ook eens je schermtijd te beperken en geef hierin het goede voorbeeld aan kinderen of vrienden. Zorg voor een goede nachtrust, kijk naar de kwaliteiten van iemand en ga lekker naar buiten!

Dieuwertje Hilhorst, Strategisch Adviseur Publieke Gezondheid

Mentale gezondheid scholieren is na coronaperiode nog niet hersteld



Veel middelbare scholieren uit GGD-regio Kennemerland ervaren mentale problemen zoals prestatiedruk, stress, psychische klachten en suïcidale gedachten. Dit laat na de coronaperiode nog geen herstel zien. Daarnaast zien we dat veel scholieren alcohol drinken en dat ander ongezonder gedrag zoals problematisch social media gebruik toeneemt. Dit en meer blijkt uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. Dit is een onderzoek van GGD Kennemerland onder 7.653 scholieren uit klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs in de regio. De resultaten geven aanleiding tot extra aandacht voor de gezondheid van jongeren en vragen om maatregelen.

Ciska Scheidel, Directeur Publieke Gezondheid van GGD Kennemerland: "Het verbeteren van de gezondheid van jongeren in onze regio vraagt om een gezamenlijke aanpak van GGD, gemeenten, ouders, scholen en andere samenwerkingspartners. We zien bijvoorbeeld dat het percentage alcoholdrinkers op zijn laagst is sinds 2009, mede als gevolg van het huidige beleid. Maar nog steeds drinkt een kwart van de jongeren alcohol terwijl ze dat wettelijk gezien nog niet mogen. Bij een groot deel van de scholieren wordt het alcoholgebruik gefaciliteerd door de ouders door alcohol voor ze te kopen en ze het thuis te laten drinken. Het is dus niet een probleem van de jongeren alleen.

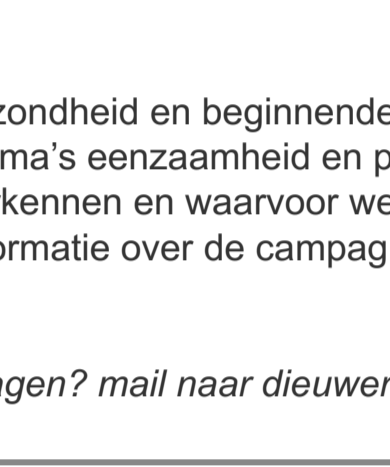
Deze nieuwe cijfers helpen beleidsmakers en partners om samen op te trekken. GGD Kennemerland adviseert en ondersteunt hierbij. Zo werkt GGD Kennemerland samen met gemeenten aan het verbeteren van de kennis rondom mentale gezondheid, en helpt zij gemeenten die aan de slag zijn met de aanpak Opgroeien in een Kansrijke Omgeving. Dit is een werkwijze om jongeren gelukkiger en gezonder op te laten groeien en te voorkomen dat ze gaan drinken, roken of drugs gebruiken.

Ook begeleidt de GGD scholen bij het werken volgens de Gezonde School methodiek, en scribeert de Jeugdgezondheidszorg scholieren om zo vroegtijdig gezondheidsproblemen te signaleren."

De landelijke, regionale en gemeentelijke [cijfers](#), [rapporten](#) en het [dashboard](#) kunnen bekeken worden in de Gezondheidsatlas van GGD Kennemerland.

Vragen? Mail naar [Amber Berlijn](mailto:Amber.Berlijn@dgdkennemerland.nl) of [Daniëlle Kramer](mailto:Daniëlle.Kramer@dgdkennemerland.nl) via onderzoek@ggdkennemerland.nl.

Week van de Mentale Gezondheid



**HET IS OKÉ,
MAAK HET
BESPREEKBAAR**

De komende jaren wordt in de eerste week van juni de Week van de Mentale Gezondheid georganiseerd. GGD Kennemerland werkt samen met partners aan het bevorderen van de mentale gezondheid van inwoners.

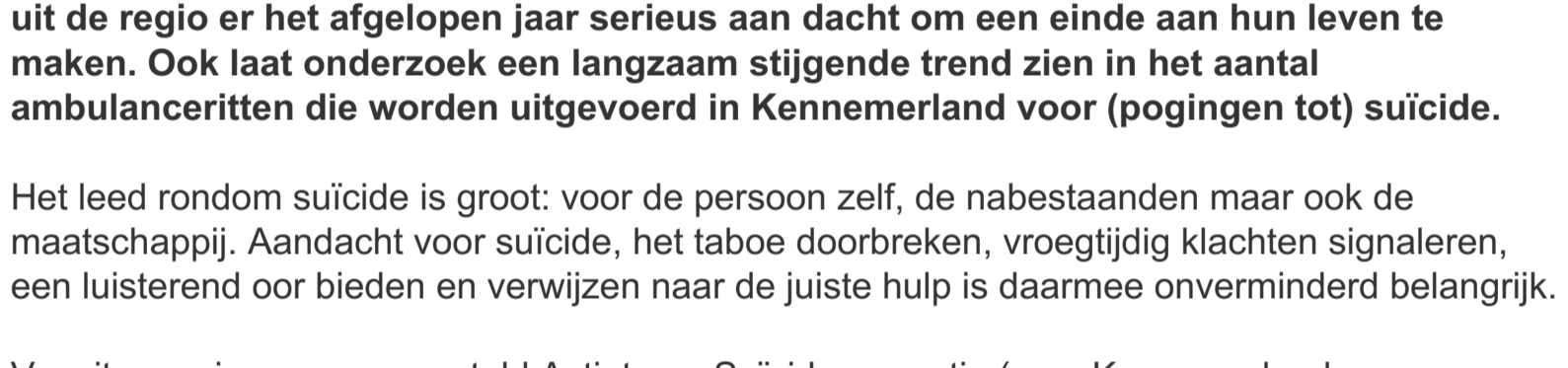
Tijdens de Week van de Mentale Gezondheid organiseren partners verschillende lokale activiteiten. Daarvoor vragen wij aandacht via onze sociale media. In 2025 hopen we een regionaal programma aan te kunnen bieden in samenwerking met onze gemeenten.

Campagne 'Hey, het is oké'

"Hey, het is oké" is de titel van de landelijke campagne die op 3 juni wordt gelanceerd. Het doel van deze campagne is om bij jongeren in de leeftijd 16-25 jaar praten over mentale gezondheid en beginnende mentale klachten te normaliseren. In deze campagne krijgen de thema's eenzaamheid en prestatiedruk een plek. Thema's die wij ook in Kennemerland herkennen en waarvoor we via de campagne breed aandacht voor zullen vragen. Meer informatie over de campagne is te vinden via [Home | Hey, het is oké \(heyhetisoke.nl\)](http://Home|Hey.het.is.oké(heyhetisoke.nl))

Vragen? mail naar dieuwertje.hilhorst@vrk.nl

Actieteam Suïcidepreventie: Voorkomen van suïcide doen we samen



Uit de nieuwste cijfers van de Gezondheidsmonitor Jeugd blijkt dat 22% van de jongeren uit de regio er het afgelopen jaar serieus aan dacht om een einde aan hun leven te maken. Ook laat onderzoek een langzaam stijgende trend zien in het aantal ambulanceritten die worden uitgevoerd in Kennemerland voor (pogingen tot) suïcide.

Het leed rondom suïcide is groot: voor de persoon zelf, de nabestaanden maar ook de maatschappij. Aandacht voor suïcide, het taboe doorbreken, vroegtijdig klachten signaleren, een luisterend oor bieden en verwijzen naar de juiste hulp is daarmee onverminderd belangrijk.

Vanuit een nieuw samengesteld Actieteam Suïcidepreventie (voor Kennemerland en Haarlemmermeer) zetten we in op een gerichte wijk aanpak. Daarvoor hebben wij als actieteam juist de gemeenschap nodig: docenten, agenten, zorgprofessionals, schuldhulpverleners, advocaten, winkeliers, ouders, vrienden en burens; iedereen kan bijdragen aan een sterke samenleving. Zodat elk mens, jong of oud bij iemand terecht kan met zijn of haar verhaal, een luisterend oor vindt en zich gesteund voelt. Praten helpt.

Wil je op de hoogte blijven van het laatste nieuws en relevante activiteiten op het gebied van suïcidepreventie in de regio? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief van het Actieteam Suïcidepreventie via [deze link](#). Want het voorkomen van suïcide doen we samen!

Vragen? mail naar marjolein.klant@vrk.nl

Eerste dialogessie Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) Haarlemmermeer



Gemeente Haarlemmermeer heeft zich in januari 2023 aangesloten bij het implementatietraject 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving'. Dit is een werkwijze om te werken aan gezonde en gelukkige jongeren en te voorkomen dat zij alcohol of drugs gebruiken of roken/vapen.

Gemeente Haarlemmermeer werkt hierbij samen met diverse partners en organisaties die betrokken zijn bij de opgroeiende jeugd. Ook GGD Kennemerland maakt deel uit van de projectgroep en draagt onder andere zorg voor de monitoring.

Op dinsdag 14 mei vond de eerste dialogessie plaats, die op grote belangstelling kon rekenen. Na de opening door de wethouder werden diverse presentaties gegeven over de OKO-aanpak, de lokale inzet van gemeente Haarlemmermeer, en de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 van GGD Kennemerland. Na de pauze gaf KiKiD een voorstelling over de leefwereld van jongeren, waarna in kleinere groepen werd gediscussieerd over de gepresenteerde resultaten.

Op basis van deze gesprekken zijn drie speerpunten gekozen om de komende periode mee aan de slag te gaan. Al met al was het een succesvolle en inspirerende bijeenkomst.

Vragen? Mail naar amber.berlijn@ggdkennemerland.nl

Gezonde School subsidies 2024-2025 toegekend!



Scholen in het primair, voortgezet en gespecialiseerd onderwijs en mbo kunnen, zoals ieder jaar in maart en april, één of meerdere stimuleringsregelingen aanvragen bij Gezonde School. Deze geven scholen een extra zetje om schoolbreed en structureel aan een gezonde leefstijl te werken. Het aantal scholen dat een regeling aanvraagt stijgt jaar na jaar. Ook nu is hier weer massaal gebruik van gemaakt.

In onze GGD-regio Kennemerland krijgen maar liefst 38 scholen de subsidie 'Ondersteuningsaanbod', 19 scholen de subsidie 'Relaties en Seksualiteit', 17 scholen de 'Jong Leren Eten'-subsidie en daarnaast nog twee scholen de 'Gezond en Veilig Werken'-subsidie voor het mbo.

Helaas zijn ook veel scholen in onze regio afgewezen voor de subsidie. Dit komt omdat de grote hoeveelheid aanvragen voor elke regeling het kennisniveau budget overstijgen. Hierdoor past Gezonde School landelijk noodgedwongen toekenningscriteria toe.

Team Gezonde School Kennemerland ziet niet graag dat scholen in de regio achter het net vissen. Toch laat het ook zien dat er een blijvende behoefte is aan begeleiding op maat op dit gebied, en dat onderwijsprofessionals het belangrijk vinden om structureel te werken aan de mentale, sociale en fysieke gezondheid van leerlingen en studenten. Dit illustreert de noodzaak voor verdere ondersteuning en investeringen in gezondheidsbevordering op scholen.

Het Gezonde School-team van GGD Kennemerland blijft zich inzetten om gezondheidsbevordering in het onderwijs vanzelfsprekend te maken!

Vragen? Mail nchantrel@vrk.nl

Meer kinderen op gezond gewicht, maar het moet beter



Er zijn meer kinderen met een gezond gewicht in Kennemerland dan in eerdere jaren. Het aantal kinderen met overgewicht is iets meer dan 12%, terwijl het in voorgaande jaren boven de 13% lag. Dat blijkt uit cijfers van Jeugdgezondheidszorg over kinderen uit groep 2, groep 7 en klas 2.

Deze zachte daling van overgewicht is goed nieuws, maar het moet beter. Blijvende aandacht voor gezond gewicht is nodig, want het doel van het Nationaal Preventieakkoord, maximaal 9,1% overgewicht in 2040, is nog niet in zicht.

Van de gemeten kinderen in Kennemerland in schooljaar 2022-2023 heeft 86% een gezond gewicht, 12,1% overgewicht en 1,9% ondergewicht. Het percentage overgewicht bij kinderen in Kennemerland is in 2022-2023 licht gedaald ten opzichte van eerdere jaren, waar het altijd hoger lag dan 13%. In regio Kennemerland zijn er iets meer meisjes met overgewicht (12,3%) dan jongens (11,8%). Verder zijn er verschillen tussen leeftijdsgroepen te zien, waarbij er meer kinderen met overgewicht zijn bij de oudere leeftijdsgroepen.

Grootste verschillen tussen gemeenten

De grootste verschillen zijn te vinden tussen de gemeenten in onze regio. In de gemeenten Heemstede (6,1%) en Bloemendaal (5,8%) is het percentage overgewicht het laagst, terwijl in Heemskerk (17,0%) en Beverwijk (15,8%) het overgewichtpercentage het hoogst is. De factsheets van regio Kennemerland en de negen afzonderlijke gemeenten zijn te vinden in de [Gezondheidsatlas](#) van GGD Kennemerland.

Vragen? Mail naar arjen.devos@ggdkennemerland.nl

GALA dashboard in de Gezondheidsatlas

In het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) staat beschreven hoe in 2040 een gezonde generatie opgroeit in een gezonde leefomgeving met een sterk sociaal netwerk. Deze maand komt het GALA dashboard online op de [Gezondheidsatlas](#) van GGD Kennemerland.

Het GALA dashboard is ontwikkeld om per thema in kaart te brengen hoe het ervoor staat met de doelstellingen van het akkoord voor de regio Kennemerland. Voor ieder thema uit het akkoord zijn data uit de verschillende gezondheidsmonitoren gecombineerd om zo een compleet beeld te geven van de negen gemeenten in de regio Kennemerland.

Het dashboard is onderverdeeld in zes GALA thema's: Kansrijke start, Gezonde leefomgeving, Versterken sociale basis, Gezonde leefstijl, Mentale gezondheid en Vitaal ouder worden. Ieder thema heeft een eigen pagina in het dashboard, waar de doelen uit het akkoord worden beschreven en worden weergegeven in grafieken.

Naar verwachting is het dashboard half juni voor iedereen in te zien op de Gezondheidsatlas.

Vragen? Mail naar arjen.devos@ggdkennemerland.nl

Wereld Niet Roken Dag op 31 mei

Op 31 mei was het Wereld Niet Roken Dag. De Rookvrij-teams van GGD Kennemerland maakten gebruik van dit moment om de straat op te gaan in Haarlem (Schalkwijk) en Beverwijk/Heemskerk (Oosterwijk) om gesprekken aan te gaan met voorbijgangers over een rookvrij leven. En hen te informeren over de mogelijkheden op het gebied van laagdrempelige stappen met roken-ondersteuning in hun wijk.

Veel mooie gesprekken voerden we, met inwoners in allerlei stadia van het rook – en stopproce: met ouders die aangeven te willen stoppen met roken, ooit rookten of zich zorgen maken over hun vapende kind. Maar ook met jongeren die aangeven veel vapende kinderen in de klas te zien, zelf vaperen of daar juist mee gestopt zijn.

Vragen? Mail naar j.heys@ggdkennemerland.nl

Website Facebook Twitter LinkedIn

Deze e-mail is verzonden aan [\[email\]](#).
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).
U kunt ook uw gegevens [inzien](#) en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u msrtraver@vrk.nl toe aan uw adresboek.