

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN STERK PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID  
IN JEUGDHULPORGANISATIES**

A close-up photograph of two young children. The child in the foreground is a girl with dark hair, making a playful, wrinkled face with her eyes and nose. The child in the background is a boy with dark hair, also making a playful face. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting.

## KRIEBELT HET OM TE WERKEN ROND GEZONDHEID IN JOUW JEUGDHULP- ORGANISATIE? FANTASTISCH!

Welke gezondheidsthema's wil je graag aanpakken? En waar en hoe start je daarmee?

Deze gids is een goed begin, want hij zit boordevol inspiratie voor het opzetten van een sterk preventief gezondheidsbeleid in jeugdhulporganisaties. Zo vind je hier concrete tips waarmee je meteen aan de slag kan, ondersteuningsmaterialen die je kan raadplegen en boeiende vormingen. En dat voor **é**lk gezondheidsthema dat in de **Preventiepeiling** aan bod komt!

## HOE IS DEZE INSPIRATIEGIDS OPGEBOUWD?

Deze 'inspiratie'-gids heeft zijn naam niet gestolen: hij barst echt van de **inspirerende ideeën**.

De inspiratiegids is opgebouwd rond de **thema's** die bevestigd worden in de Preventiepeiling bij jeugdhulporganisaties:

VOEDING

MENTAAL WELBEVINDEN

BEWEGING

LANG STILZITTEN

ROKEN

ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

Per gezondheidsthema krijg je:

- een **checklist** met de meest effectieve en zinvolle initiatieven die je als jeugdhulporganisatie kan nemen om te komen tot een sterk preventief beleid;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties voor **interessante vormen**.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op de **3 basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

Een hele boterham, maar je kan natuurlijk niet alles tegelijk doen. Kies op basis van de noden en behoeften in jouw jeugdhulporganisatie waar je op wil inzetten. En vergeet niet: elk stap telt!

## VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS BEDOELD?

Medewerkers in jeugdhulporganisaties die betrokken zijn bij het preventieve gezondheidsbeleid, zoals HR-medewerkers, teamverantwoordelijken, leefgroepbegeleiders, preventieadviseurs of directie die inspiratie willen opdoen om in te zetten op één of meerdere gezondheidsthema's. Met als doel: de gezondheid van de kinderen en jongeren positief beïnvloeden.

## VAN WIE GAAT DEZE GIDS UIT?

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw biedt deze inspiratiegids aan in het kader van **de Preventiepeiling**.

In samenwerking met:

- de Vlaamse Lokale Gezondheidsoverleggen (Logo's)
- het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)
- het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (Evv)
- Gezonde Mond - Vlaams Instituut Mondgezondheid
- The Human Link

Met de steun van het Departement Zorg.

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

 Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

 VAD  
VERENIGING VOOR  
ALCOHOL- EN ANDERE  
DRUGPROBLEMEN vzw

 Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

 logo VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 GEZONDE  
MOND  
VLAAMS INSTITUUT  
MONDGEZONDHEID

 THE HUMAN  
LINK



# VOEDING

---

**Wil je kinderen en gezinnen motiveren om gezonder te eten? Dan heb je  
– in alle (h)eerlijkheid – baat bij een kwaliteitsvol voedingsbeleid!**

**Stel samen een gezond weekmenu op, speel een spel rond de voedingsdriehoek,  
zet gezonde snacks op tafel: het zijn allemaal voorbeelden van hoe je kinderen en  
gezinnen warm maakt voor gezonde voeding.**

# CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND VOEDING

## OMGEVINGSINTERVENTIES

Bespreek met medewerkers hun **voorbeeldrol**. Zitten ze bv. mee aan tafel, proeven zij ook van wat ze nog niet lusten of praten zij positief over het eten?

Voorzie **elke dag gratis (kraantjes)water** door bv. steeds een kan water op tafel te plaatsen.

Voorzie **dagelijks een gezond tussendoortje**, zoals fruit, groenten, soep, ongezoeten noten, ongezoete yoghurt natuúr of alternatief op basis van soja).

Bied **nooit of enkel bij speciale gelegenheden ongezonde dranken**, zoals fruitsap, gezoete melk, gesuikerde fruitdranken, frisdrank en **ongezonde tussendoortjes**, zoals koeken, wafels, cakes, croissants, zoute snacks en gezoete melkproducten aan.

Tips voor organisaties die **warme maaltijden** aanbieden:

Voorzie een **volwaardige groenteportie**, dit is een half bord groenten.  
Je kan ook aanvullen met soep of een saladebar.

**Wissel vlees, vis en plantaardige vleesvervangers** af doorheen de week.

Zet **gefrituurde aardappelproducten max. 1 keer per week** op het menu.

Tips voor organisaties die **broodmaaltijden** aanbieden:

Voorzie ook **bruin, volkoren- of meergranenbrood**.

Bied **groenten** aan bij de boterhammen.

Zorg voor **gezond beleg**, zoals plantaardig beleg (bv. hummus, paprikaspread, notenpasta), of (verse) onbewerkte kip en kalkoen (bv. reepjes gebakken kalkoen, sneetjes gebakken kipfilet – bewerkte vleeswaren zoals kippenwit vallen hier niet onder), of fruit (bv. banaan, aardbei, perzik of fruitmoes – [light]confituur valt hier niet onder), of een broodje zonder saus.



## EDUCATIE

Ga **samen** met kinderen/jongeren/gezinnen naar de **winkel**. Stel samen een **boodschappenlijstje** op nadat je besliste welk (gezond) gerecht jullie zullen maken.

Breng kinderen en gezinnen **vaardigheden en kennis over gezonde voeding** bij op **verschillende manieren**, bv. door het organiseren van kookworkshops, het ophangen van affiches, een film en een infosessie door een diëtiste. Zo kan je nadien met hen afspraken en regels rond voeding en het voedingsaanbod maken.

## ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie procedures voor het **doorverwijzen van kinderen of jongeren met bijzondere noden rond voeding** (bv. diabetes, allergieën).

Vervul een signaalfunctie en **verwijs kinderen en gezinnen met een probleem m.b.t. voeding** (bv. moeilijke eters, neofobie, overgewicht, eetstoornissen) **door** naar interne en/of externe begeleiding (bv. arts, psycholoog, diëtist).

## AFSPRAKEN EN REGELS

Maak enkele afspraken en regels rond gezonde voeding en zorg dat er **meer regels zijn die gezonde voeding stimuleren** (stimulerende regels) dan regels die ongezonde voeding beperken (beperkende regels).

## KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Met ons ondersteuningsmateriaal neem je een vliegende start! **Hier** vind je alles. Een proevertje voor de dorst:

## Breng vaardigheden, kennis en inzicht bij met:

- Spelletjes! **Proefkampioen** en **Lekkerbekjes** stimuleren de smaakontwikkeling én zijn leuk om te doen.
- Testjes: hoe gezond zijn de kinderen en gezinnen bezig? Eten ze genoeg groenten en fruit? Drinken ze voldoende water? Laat ze het zelf uitvissen met de **gezondheidstestjes**.
- Kookateliers: snuister op de 'Zeker Gezond' app en **website**. Kies uit meer dan 1.000 gezonde, eenvoudige en vooral lekkere recepten.
- Informatie: hang informatieve **affiches** en kook uit de **scheurblok** met uitleg over verschillende groenten en peulvruchten.
- Uitstapjes: doe samen boodschappen met **een gezond boodschappenlijstje**. Het bespaart je tijd en geld in de winkel én helpt om gezonde inkopen te doen zonder voedsel te verspillen.

## Ga voor een gezonde omgeving!

- Ontdek wat een **gezond voedingsaanbod** in jeugdhulp allemaal kan zijn. Check jullie aanbod tegenover de **aanbevelingen** en **porties** per leeftijdsgroep.
- Tijd voor een vaste afspraak: samen plannen! Volg de **seizoenskalender**, werk met een tussendoortjesplanner en bouw **gestructureerde keuze** in.

Benieuwd hoe andere jeugdhulporganisaties inzetten op gezonde voeding? Ontdek de **databank** inspirerende praktijken!





“ **Bouw samen aan een positieve relatie met gezonde voeding. Bekrachtig nieuwsgierigheid en experimenten, geef inspraak in het menu, oefen samen op keukenvaardigheden en geef het gezond voorbeeld door ook te proeven van wat je nog niet lust. Zo worden voeding en koken een deel van de opvoeding.**



**- Tine Vangroenweghe, stafmedewerker gezondheidsongelijkheid en welzijn voeding en beweging**

---

## ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

De vorming '**Gezonde Kost**' is voor koks, logistiek medewerkers of begeleiders uit de welzijnssector die willen gaan voor lekker gezond eten.

Ontdek alle vormingen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw organisatie** aanvragen!

**MEER INFO**



Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: daar vind je heel wat materialen waar je zo mee aan de slag kan.





# MENTAAL WELBEVINDEN

---

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren zich goed voelen,  
zichzelf kunnen zijn en goed omringd worden.

Als jeugdhulporganisatie kan je op veel manieren aan de slag gaan met  
het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Ga met hen in gesprek  
rond talenten en positieve emoties. Zet in op groepsvorming in de leefgroepen,  
of voorzie een gezellige ruimte waar ze tot rust kunnen komen.  
Het zijn enkele inspirerende ideeën om het mentaal welbevinden te versterken!

# CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN

## OMGEVINGSINTERVENTIES

Zorg ervoor dat de kinderen en jongeren **zich goed voelen**. Dat kan op verschillende manieren, bv. door te werken met **duidelijke routines en rituelen in de organisatie, voorzie voldoende rust- en ontspanningsmomenten en/of rust- en ontspanningsplekken. Werk rond vaardigheden gericht op het omgaan met emoties, zoals het uiten, herkennen en benoemen van emoties.**

Zorg ervoor dat kinderen en jongeren **zichzelf kunnen zijn**. Dat kan bv. door hen **inspraak te geven in hun begeleidingstraject**, hen te begeleiden in de zoektocht naar **wie ze zijn** (bv. door een workshop rond zelf- en lichaamsbeeld, bespreekbaar maken van seksuele identiteit). Ondersteun jongeren in het uitstippelen van een doel, bijvoorbeeld door het uitstippelen van een leer- of schooltraject (en hierdoor het recht op onderwijs mee te garanderen), of door hen toe te leiden naar een geschikte weekend- of vakantiejob. Motiveer en stimuleer kinderen en jongeren om **hun talenten te ontplooiën**.

Creëer een organisatie waar kinderen en jongeren **zich goed omringd voelen**. Dat kan door bv. te investeren in een positief leefklimaat, een **beperkt aantal vaste leefgroepbegeleiders** te voorzien, in te zetten op **groepsvorming** tussen kinderen en jongeren (bv. kennismakingsspelletjes, groepsactiviteiten), een **ontmoetingsplek** of ruimte te voorzien waar kinderen en jongeren samen kunnen pauzeren en babbelen.

Ondersteun kinderen **in het omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag** door onder andere alert te reageren op stressvolle situaties. Voorzie plekken of momenten waar kinderen en jongeren terecht kunnen als ze willen praten over moeilijke zaken, stress en tegenslag. Werk rond vaardigheden om 'neen' te zeggen of leer kinderen en jongeren hoe ze hun emoties kunnen reguleren (bv. zelf naar een rustige plek gaan wanneer het emotioneel te moeilijk wordt).



## KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?



## AFSPRAKEN EN REGELS

Stel afspraken en regels op voor een **psychologisch veilig opvangklimaat**, door bv. gedragsregels (“wij slaan elkaar niet”, “wij hebben respect voor het materiaal”), een pestactieplan, of afspraken met de begeleiders om kinderen en jongeren op een positieve en milde manier te benaderen (bv. volgens protocol Life Space Crisis-intervention LSCI, positief belonen).

## ZORG EN BEGELEIDING

Monitor het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren door hen bv. op regelmatige tijdstippen een vragenlijst over hun mentaal welbevinden te laten invullen en onderneem verschillende initiatieven om in te spelen op signalen van een verminderd mentaal welzijn.

Vervul een signaaldetectiefunctie en verwijs kinderen of jongeren die klachten ontwikkelen op vlak van geestelijke gezondheid door naar een netwerk van professionals.

# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Wil je graag op een laagdrempelige manier én in groep met kinderen en jongeren rond het thema mentaal welbevinden werken? Op de [website van NokNok](#) vind je meer informatie.
- Al eens een kijkje genomen op [www.geluksdriehoek.be](#)? Daar vind je allerlei informatie, tips en getuigenissen rond de verschillende aspecten van geluk en je gelukkig voelen.
- Lees alles over mentaal welbevinden op de [website van Gezond Leven](#)
- Ontdek ook het materiaal van andere organisaties zoals Awel, Joetz, CM, Te Gek!?, VLESP, TEJO ...



“ Werken rond het versterken van mentaal welbevinden in de jeugdhulp vertrekt vanuit de kleine dagelijkse dingen. Een (of enkele) vaste begeleider(s) als betrouwbare rots in de branding, waar kinderen terecht kunnen met vragen en twijfels, en die in hen blijft geloven – elke keer opnieuw – is het vertrekpunt.



- **Dr. Veerle Soyez, senior stafmedewerker mentaal welbevinden bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

## CHECK ONZE VORMINGEN

Je kunt jongeren een duwtje in de rug geven door hen gericht aan de slag te laten gaan met de inhoud en **oefeningen** om goed in je vel te zitten. Op de [website](#) vind je ook een overzichtelijke handleiding om je op weg te helpen. Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw organisatie aanvragen!

MEER INFO



Neem zeker een kijkje in de [webshop van Gezond Leven](#): je vindt er tal van kant-en-klare materialen.



# BEWEGING

---

**Wie beweegt, die wint. Kinderen en jongeren zeker, want zij zijn in volle groei. Zo is er bewijs dat bewegen leidt tot een goede slaap en een gezond gewicht, betere schoolresultaten, en minder kans op depressie.**

**Actief vrij spel aanmoedigen, elkaars talenten ontdekken via bewegingsactiviteiten, verplaatsingen te voet of met de fiets verkiezen, actieve hobby's en dagbesteding ondersteunen. Het zijn stuk voor stuk waardevolle voorbeelden die een plaats kunnen krijgen in het bewegingsbeleid van jouw jeugdhulporganisatie.**

# CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND BEWEGING

## OMGEVINGSINTERVENTIES

Moedig kinderen en jongeren aan tot **bewegingsactiviteiten** door bv. meermaals per week spelmateriaal (hoepels, poppen, stapstenen, skateboards) aan te bieden, deel te nemen aan naschoolse beweegactiviteiten of door een plogging tornooi te organiseren met andere organisaties.

Zet in op **actief transport** bv. door kinderen te begeleiden die te voet of per fiets naar school/huis gaan of door uitstappen te organiseren met bestemmingen die te voet of met de fiets bereikbaar zijn. **Voorzie ook fietsen** voor kinderen en jongeren om zich mee te verplaatsen naar activiteiten of uitstappen.

Zorg dat de organisatie **toegang** heeft tot een **turnzaal/sportzaal, (overdekte) speelplaats of tuin of sportvelden**, waar kinderen en jongeren kunnen spelen op vrije momenten. Werk hiervoor eventueel samen met de sportdienst of andere organisaties.

**Integreer beweging in het dagelijkse leven** en zet bv. muziek op, laat kinderen en jongeren regelmatig buiten spelen bij zowel goed als slecht weer, voorzie nieuw spelmateriaal dat kinderen en jongeren nog niet kennen en van de organisatie kunnen meenemen naar huis.

## AFSPRAKEN EN REGELS

**Communiceer** naar kinderen, jongeren en ouders/ opvoedfiguren over **afspraken rond beweging**, bv. over de mogelijkheid om spel- en sportmateriaal mee te brengen, om te voet of met de fiets naar school te gaan of om te sporten na school. Zorg dat er **meer regels zijn die beweging stimuleren (stimulerende regels)** dan regels die beweging ontmoedigen (beperkende regels).

## ZORG EN BEGELEIDING

Vervul een **signaalfunctie** door kinderen en jongeren met **bijzondere noden rond beweging** (bv. kinderen en jongeren met een beperking, diabetes, nek- en rugklachten, obesitas) **door te verwijzen naar interne en/of externe begeleiding** (bv. ergotherapeut, kinesist, arts, psycholoog, gekwalificeerde bewegingsdeskundigen)

## EDUCATIE

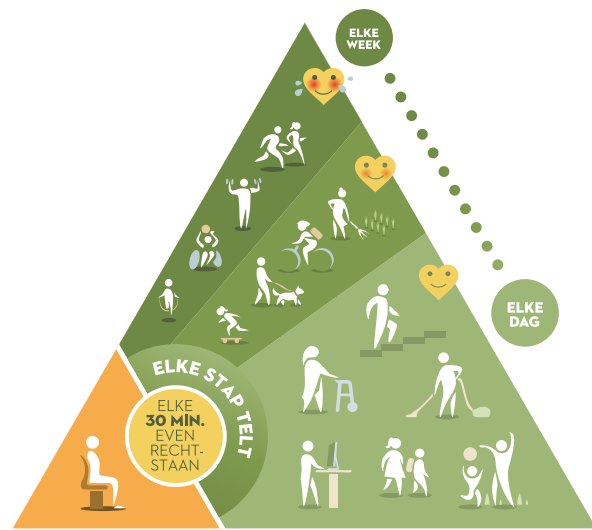
Breng kinderen en jongeren **vaardigheden en kennis** bij over beweging **op verschillende manieren**, bv. door het samen volgen van beweegschema's zoals start to programma's, door te gaan kijken naar een sportwedstrijd of via een infosessie en kinderen, jongeren en gezinnen inspraak te geven over de afspraken en regels rond beweging of het beweeg- en materiaal aanbod.



# KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR JONGEREN?

## STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?  
Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**

EEN GEZONDE MIX  
VAN ZITTEN EN  
BEWEGEN IS  
BELANGRIJK,  
ELKE DAG.

ELKE  
VOORUITGANG  
TELT

KLEIN BEGINNEN  
EN STAP PER STAP  
OPBOUWEN GEEFT JE  
MEER KANS OP  
SUCCES.

## STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

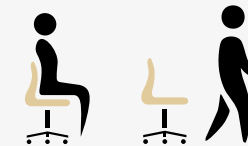
Geraak jij niet aan deze  
aanbevelingen omdat  
je gezondheid of je  
beperking daar een stokje  
voor steekt? Probeer dan  
alsnog zoveel mogelijk te bewegen  
binnen jouw kunnen. Je kan ook  
advies vragen aan je arts.



### MEER BEWEGEN EN MINDER STIL ZITTEN: DAT DOE JE ZO!



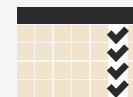
Zit minder, beweeg meer,  
overall waar je kan



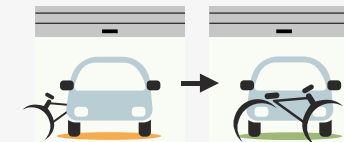
Ruil minder gezonde keuzes  
in voor gezonde gewoontes



Kies iets wat je  
graag doet



Denk vooruit en plan



Pas je omgeving aan

Benieuwd naar  
het beweegadvies  
voor baby's, peuters,  
kleuters en kinde-  
ren? [Klik hier](#)

# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

## Er is heel wat educatief materiaal voorhanden:

- Meer weten over beweegaanbevelingen per leeftijdsgroep of slaapadvies voor baby's en kleuters? Je leest er alles over in dit [overzicht](#).
- Ga aan de slag met de [materialen van de bewegingsdriehoek](#) (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics). Daarnaast zijn er ook [brochures over kracht- en stretchoefeningen](#).
- Bekijk welke beweegkansen er zijn volgens de [ontwikkelingsfase](#) van kinderen.

## Ontdek het aanbod om een beweegvriendelijke omgeving te creëren:

- Volg deze [tips](#) en pas de omgeving van jouw jeugdhulporganisatie aan zodat kinderen en jongeren geprikkeld worden om meer te bewegen.
- Organiseer actieve spelletjes met goedkoop of kosteloos materiaal aan de hand van [80 leuke spelfiches](#).
- Las beweegtussendoortjes in op maat van [kinderen](#) of [jongeren](#) of volg deze [tips](#) om zowel in de organisatie, onderweg als in de vrije tijd meer te bewegen.
- Laat kinderen en jongeren een [bewegingstest](#) uitvoeren om hun zit- en beweegprofiel te leren kennen en tips te ontvangen.
- Laat jongeren [SWEEP.be](#) ontdekken. Een platform waarop ze aan de hand van enkele korte, luchtige vraagjes kunnen ontdekken wie ze zijn. Daarna krijgen ze een activiteitenaanbod dat volledig aansluit bij hun interesses.

Ben je benieuwd hoe andere jeugdhulporganisaties inzetten op beweging? Op deze [overzichtspagina](#) vind je allerlei inspirerende voorbeelden.



Kijk zeker eens op de website van [Gezond Leven](#) voor meer info, tips en materialen.

“ Geef beweging in al haar facetten een duidelijke plek in jullie organisatie. Kijk hoe je de vele bewegingskansen kan integreren in het dagelijks leven, speel in op talenten en noden en zorg dat elke stap gewaardeerd wordt. Zo geniet je samen van de vele fysieke, sociale en mentale voordelen van bewegen!



- Dr. Annelies Vandenberghe, senior stafmedewerker beweging bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

## VLIEG IN ONZE VORMINGEN

Ontdek de gratis blended learning '[Jeugdhulp in beweging](#)' of ontdek alle vormen op [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw organisatie aanvragen!

MEER INFO



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in de [webshop van Gezond Leven](#): je vindt er meer dan je zoekt.





# LANG STILZITTEN

---

**Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot gezondheidsrisico's, zelfs wanneer kinderen en jongeren voldoende bewegen (60 minuten matig intensief per dag). Daarom is een beleid rond minder lang stilzitten belangrijk.**

**Huiswerk aan een hoge tafel maken, de aanwezigheid van exergames in de organisatie of actieve verplaatsingen voor activiteiten. Het zijn stuk voor stuk voorbeelden die een plaats kunnen krijgen binnen jullie beleid rond minder lang stilzitten**

# CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN

## OMGEVINGSINTERVENTIES

Creëer een omgeving waar kinderen en jongeren aangemoedigd worden om niet lang stil te zitten, bv. door exergames in het zicht te leggen, hoge tafels te voorzien om huiswerk te maken of water- en knutsel tafels op hoogte te installeren zodat kinderen met plezier staand spelen.

Bespreek met medewerkers hun **voorbeeldrol**: Zitten ze bv. mee aan tafel zonder GSM, staan ze zelf recht na een halfuur zitten of beperken ze zelf hun schermtijd in het bijzijn van de kinderen en jongeren?



## EDUCATIE

Breng kinderen en jongeren **vaardigheden en kennis bij** over minder lang stilzitten op **verschillende manieren**, bv. door rechtstaand voor te lezen of door te wandelen tijdens individuele begeleidingsgesprekken.

Geef kinderen, jongeren en gezinnen **inspraak over de afspraken en regels** rond minder lang stilzitten en het beweeg- en materiaal aanbod

## AFSPRAKEN EN REGELS

**Communiceer** naar kinderen, jongeren of ouders/ opvoedfiguren **over afspraken om minder lang stilzitten te stimuleren** (bv. rond geen schermtijd voor baby's inlassen of het individueel begeleidingsgesprek buiten al wandelend voeren). Zorg dat er meer regels zijn die beweging stimuleren (stimulerende regels) dan regels die beweging ontmoedigen (beperkende regels).

## ZORG EN BEGELEIDING

Vervul een **signaalfunctie** voor kinderen en jongeren met bijzondere noden rond beweging (bv. beperking, diabetes, nek-of rugklachten, obesitas). Zorg voor een **begeleidingsaanbod door te verwijzen naar interne en/ of externe begeleiding** (bv. ergotherapeut, kinesist, arts, psycholoog, gekwalificeerde bewegingsdeskundigen)

# KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR JONGEREN?

## STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?  
Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



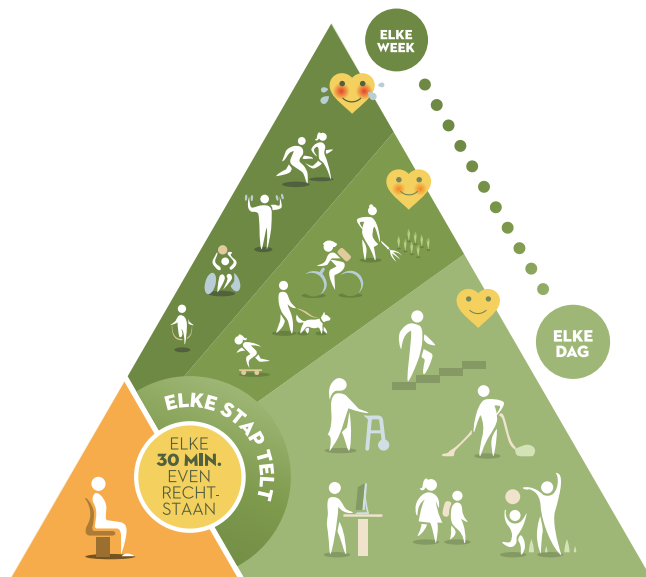
KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

## STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



Benieuwd naar het beweegadvies voor baby's, kleuters en kinderen? [Klik hier](#)



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**

**MINDER LANG STILZITTEN**

**URENLANG STILZITTEN**  
vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

Schermtijd in vrije tijd  
**MAX 2 UUR/DAG**  
MINDER IS BETER

Zittende activiteiten? Kies dan voor: lezen, puzzelen, tekenen en knutselen, muziek maken...

Voor minder mobiele personen of in een rolstoel: probeer deze aanbevelingen te volgen, maar in functie van wat fysiek mogelijk is.

# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

## Er is heel wat educatief materiaal voorhanden:

- Lees in dit **overzicht** meer over de beweegaanbevelingen op basis van leeftijd, met bovendien slaapadvies voor baby's tot kleuters.
- Ontdek alle **materialen van de bewegingsdriehoek** (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics). Daarnaast zijn er ook **brochures over kracht- en stretchoefeningen**.
- Bekijk welke beweegkansen er zijn volgens de **ontwikkelingsfase** van kinderen.

## Ontdek het aanbod om een omgeving te creëren die aanmoedigt om zitten regelmatig te onderbreken:

- Volg deze **tips** en pas de omgeving van jouw jeugdhulporganisatie aan zodat kinderen en jongeren gestimuleerd worden om minder te zitten en meer te bewegen.
- Organiseer actieve spelletjes met goedkoop of kosteloos materiaal aan de hand van **80 leuke spelfiches**.
- Las bewegingstussendoortjes in op maat van **kinderen** of **jongeren** of volg de **tips** om zowel in de organisatie, onderweg als in je vrije tijd lang stilzitten te onderbreken.

Laat kinderen en jongeren een **bewegingstest** uitvoeren om hun zit- en beweegprofiel te leren kennen en tips te ontvangen.

Laat jongeren **SWEEP.be** ontdekken. Een platform waarop ze aan de hand van enkele korte, luchtige vraagjes kunnen ontdekken wie ze zijn. Daarna krijgen ze een activiteiten aanbod dat volledig aansluit bij hun interesses.

**Ben je benieuwd hoe andere jeugdhulporganisaties inzetten op lang stilzitten? Op deze overzichtspagina vind je allerlei inspirerende voorbeelden.**





Al eens gedacht aan een hoge tafel voor huiswerk? Een gesprek al wandelend? Een zandbak op hoogte bouwt de mooiste kastelen! Krijg applaus door de kinderen en jongeren en voorkom of doorbreek op leuke manieren lang stilzitten.



- **Dr. Femke De Meester, senior stafmedewerker sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

---

## STA RECHT VOOR EEN VORMING

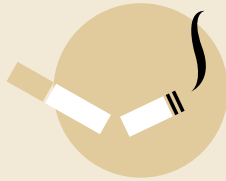
Ontdek de gratis blended learning '[Jeugdhulp in beweging](#)' of ontdek alle vormen op [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw organisatie aanvragen!

[MEER INFO](#)



Ga ook zeker eens piepen in de [webshop van Gezond Leven](#): je vindt er heel wat materialen waarvoor je meteen rechtstaat.



# ROKEN

---

**Een jeugdhulporganisatie heeft op veel vlakken een voorbeeldrol, ook wat betreft roken. Als rookvrije organisatie werk je mee aan een rookvrije generatie.**

**Geef als begeleider het goede voorbeeld, ga het rookstopgesprek aan met de jongeren die roken, zorg dat roken niet zichtbaar aanwezig is in jullie organisatie: het zijn mooie voorbeelden van hoe je als organisatie kan werken aan het thema roken.**

# CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND ROKEN

## EDUCATIE

**Informeer** jongeren door het ophangen van affiches, stickers en andere signalisatie.

Breng jongeren **vaardigheden en kennis** bij over roken **op verschillende manieren**, bv. via het ophangen van affiches met informatie, een **educatief spel**, samen door de website **[www.watwat.be/roken](http://www.watwat.be/roken)** te scrollen, samen te reflecteren en jongeren inspraak te geven in de afspraken en regels rond roken.

## OMGEVINGSINTERVENTIES

Maak de organisatie binnen volledig rookvrij als dat nog niet het geval is.

Laat roken enkel toe in een rookruimte buiten en plaats deze uit het zicht van kinderen/ jongeren. Zorg dat de rookruimte niet gezellig is ingericht.

Begeleiders tonen het goede voorbeeld en roken niet in het bijzijn of in het zicht van jongeren.



## AFSPRAKEN EN REGELS

Goede afspraken maken goede vrienden. Dus zorg je best voor duidelijke afspraken en regels over roken voor de jongeren, medewerkers en bezoekers

**De afspraken/regels over roken worden op verschillende manieren bekend gemaakt:** via signalisatie (bv. een sticker of bord), een bericht aan de ouders (bv. via mail, Facebook, WhatsApp of brief), in het huisreglement of in het online communicatieplatform van de organisatie.

**Spreek** begeleiders, jongeren en bezoekers **aan wanneer zij regels of afspraken overtreden.**

## ZORG EN BEGELEIDING

**Verwijs jongeren die roken door** naar een website met informatie over rookstop, de hulplijn Tabakstop en interne of externe professionals die de jongeren kunnen helpen.

# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN EN ACTIES

Er is heel wat educatief materiaal voorhanden:

- Breng de jongeren iets bij over roken en rookstop. In de gratis materialenbank van **Bullshit Free Generation** vind je coole spellen, YouTube-filmpjes en apps, documentaires en quizjes die jou daarbij kunnen helpen
- Laat jongeren deel uitmaken van het team **#riproken**. Dit is een team voor alle jongeren die gamen cool vinden, maar roken niet

Een rookvrije omgeving creëren? Ontdek ons aanbod:

- Plaats stickers of signalisatieborden van **Generatierookvrij** bij alle toegangen tot de organisatie
- Laat medewerkers en jongeren die roken kennismaken met het **rookstopaanbod**

## KEN JE BULLSHIT FREE GENERATION AL?



“ Vertrek vanuit een positieve insteek en focus op de voordelen van het rookvrij zijn. Plaats de rookruimtes uit het zicht, maak een gezellige plaats waar jongeren samenkomen en maak de rookruimte wat minder gezellig. Motiveer en ondersteun de jongeren bij het stoppen en geef zelf het goede voorbeeld.

- **Katrijn Vandamme, senior stafmedewerker tabak-coördinatie consortium tabak**



## DUIK IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod?

**Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw organisatie aanvragen!**

MEER INFO



In de **webshop van Gezond Leven** vind je nog meer nuttige materialen. Ga er zeker eens kijken!





# ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

---

Alcohol en andere drugs maken deel uit van de leefwereld van jongeren. Daarom is het als jeugdhulporganisatie belangrijk om kinderen, jongeren en hun ouders te ondersteunen in het maken van gezonde keuzes en tijdig in te grijpen als er zich problemen voordoen.

Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid bestaat uit een breed spectrum aan maatregelen, zoals afspraken en regels, omgaan met incidenten of problemen, jongeren informeren en sensibiliseren, deskundigheidsbevordering van medewerkers, zorg voor jongeren die het nodig hebben en een veilige en gezonde omgeving creëren waarin een gezond voorbeeld wordt gesteld door medewerkers. Een integrale aanpak zorgt ervoor dat je impact hebt als jeugdhulporganisatie.

# CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

## OMGEVINGSINTERVENTIES

Respecteer **minimaal de wettelijke leeftijdsgrenzen** voor alcohol en bied geen alcohol aan aan min-18-jarigen.

Wees je bewust van je **voorbeeldgedrag als medewerker** en drink geen alcohol tijdens de werkuren.

## EDUCATIE

**Maak de thema's alcohol en illegale drugs bespreekbaar** in de organisatie (bv. tijdens een eerste gesprek, tijdens begeleidingsgesprekken of op een thema-avond).

**Sensibiliseer jongeren en ouders** door informatie over alcohol en illegale drugs aan te reiken, aangepast aan hun leeftijd en leefwereld (bv. door brochures of affiches, het organiseren van een infosessie/workshop of door een filmavond). Heb oog voor de noden van kinderen/jongeren van ouders met een afhankelijkheidsproblematiek.

## ZORG EN BEGELEIDING

Wees **alert voor signalen van middelengebruik** en maak deze bespreekbaar.

Zorg voor een **begeleidingsaanbod voor jongeren met (problemen door) middelengebruik**. Dat kan door (een deel van) de begeleiding intern op te nemen en/of door samen te werken met externe hulpverlening.

## AFSPRAKEN EN REGELS

Stel **schriftelijke regels** op over bezit, gebruik, dealen, delen en onder invloed zijn van alcohol of illegale drugs. **Communiceer de regels actief en op verschillende manieren** naar de jongeren (bv. via een bericht, via huisregels of via signalisatie).

**Voorzie procedures** die gevolgd worden **wanneer een jongere de regels of afspraken** over bezit, gebruik, dealen, delen en onder invloed zijn van alcohol of illegale drugs **overtreedt**.



# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN EN ACTIES

- Lees de brochure **'Drugbeleid in de bijzondere jeugdzorg'** om stap voor stap een beleid uit te werken of je beleid te actualiseren.
- In de **'Juridische handvatten voor alcohol en andere drugs in de bijzondere jeugdzorg'** vind je alles over het wettelijk kader en antwoorden op veel voorkomende juridische vragen.
- Ontdek de **'Alcohol, drugs en gamen, inspiratiebox voor jeugdhulpverleners'** met tal van gespreksmethodieken om alcohol en illegale drugs bespreekbaar te maken met jongeren en hen een eerste begeleiding te bieden.
- Wil je preventief met jongeren aan de slag, wil je hen informeren, sensibiliseren of een educatieve activiteit opzetten? Neem een kijkje in de **catalogus van VAD** of op **[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)**.
- Versterk ouders in hun preventieve opvoedingsvaardigheden en maak gebruik van de materialen van **'Als kleine kinderen groot worden'**.
- Verdiep je in dit **overzichtsartikel** voor meer informatie over de specifieke situatie van kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem.

“ Inzetten op een alcohol- en drugbeleid is inzetten op kwaliteit in de jeugdhulp.

- Inge Baeten, stafmedewerker jeugdhulpverlening bij het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)



## ONTDEK BOEIENDE VORMINGEN

Wil je zelf bijleren? Volg cursussen uit het **online cursusaanbod van VAD**. Tal van cursussen bieden meer inzicht in preventie en begeleiding van problemen door middelengebruik, gamen of gokken.

Bekijk ook alle vormingen en studiedagen over middelengebruik, gamen en gokken op het **vormingsplatform van Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)**.



Neem een kijkje op de website van het **Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)** voor meer informatie, advies en materialen en vormingen over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken.

## LAAT JE ONDERSTEUNEN

Voor advies en consult, vorming en het coachen van een alcohol- en drugbeleid in de praktijk werkt VAD samen met een netwerk van regionale preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs, verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg.

**Vind hier jouw regionale preventiewerker.**

# **VAN LOSSE ACTIES NAAR EEN DUURZAAM BELEID?**

## **YES, YOU CAN!**

---

**Zet jouw jeugdhulporganisatie al in op 1 of meerdere gezondheidsthema's? Kan je al wat acties afvinken op de verschillende checklists? Fantastisch!**

**Maar hoe kan je nu stap voor stap evolueren van losse acties naar een samenhangende en gestructureerde werking rond gezondheid? De kadermethodiek Gezonde Gasten is ontwikkeld om jeugdhulporganisaties te ondersteunen in het uitbouwen van een duurzaam en sterk preventief gezondheidsbeleid.**

**Met behulp van drie basisinstrumenten kunnen jeugdhulporganisaties stapsgewijs hun gezondheidsbeleid versterken. Het hoofddoel? Een kwaliteitsvolle en energieke werking rond de verschillende gezondheidsthema's voor alle kinderen en jongeren.**

**Of je nu een kleine of grote organisatie bent, al veel rond gezondheid hebt georganiseerd of weinig, doet er niet toe. Gezonde Gasten is er voor elke jeugdhulporganisatie. De verschillende instrumenten zijn dan ook zo ontworpen dat je zelf je tempo en prioriteiten kunt bepalen.**

# BASISINSTRUMENTEN

Gezonde Gasten biedt **3 basisinstrumenten** aan die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangend gezondheidsbeleid. Gezonde Gasten past de instrumenten op elk van de thema's toe en biedt daarnaast nog heel wat andere materialen aan om rond de thema's te werken.

## 1

### IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZONDE ORGANISATIE

Een beleid rond gezondheid uitrollen doe je niet in één-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je, samen met je team, de jongeren en kinderen, **stap voor stap** evolueert van **losse gezondheidsacties naar een samenhangende en gestructureerde werking**.

Het **zevenstappenplan** is zo ontworpen dat je kan **instappen in om het even welke fase**. Waar je begint, hangt af van je huidige situatie. Het is wél belangrijk dat je alle 7 stappen in het proces meeneemt. Doorloop bij voorkeur de verschillende stappen per thema of project.

Voor elke stap zijn er hulpmiddelen om de doelstellingen te bereiken. Raadpleeg **deze checklist**.

### STAPPENPLAN GEZONDE JEUGDHULP



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

# 2

## DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien organiseert jouw jeugdhulporganisatie al beweegactiviteiten of krijgen kinderen en jongeren gezonde maaltijden. Dat is een geweldig begin, maar het wordt nóg beter als je die **losse acties onderbrengt in een samenhangende, gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de **gezondheidsmatrix**. Het is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking.

Gebruik de gezondheidsmatrix om de **beginsituatie** van je organisatie **in kaart te brengen**. Vul de matrix bij voorkeur in per thema en werk het ook per thema uit. Zo voorkom je onbestemde of losse acties. Vraag je af wat de organisatie al doet rond een bepaald gezondheidsthema en geef het een plaats in de matrix. Zo krijg je een **globaal overzicht van jouw werking rond dat thema**. Ontdek rond welke strategieën en op welke niveaus er al veel gedaan wordt, en waar er nog hiaten zijn. Zoek dan acties om die hiaten in te vullen. Vind hier inspiratie per thema.

Een mooi **gevulde matrix**, met dus een **mix van acties** binnen verschillende strategieën en op verschillende niveaus, wijst op een mooie, samenhangende en gestructureerde werking.

### GEZONDHEIDSMATRIX JEUGDHULP

VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND LEVEN</b>	KIND / JONGERE	(LEEF)GROEP	ORGANISATIE/ VOORZIENING	CONTEXT/ NETWERK
	EDUCATIE			
OMGEVINGS- INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

# 3

## DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

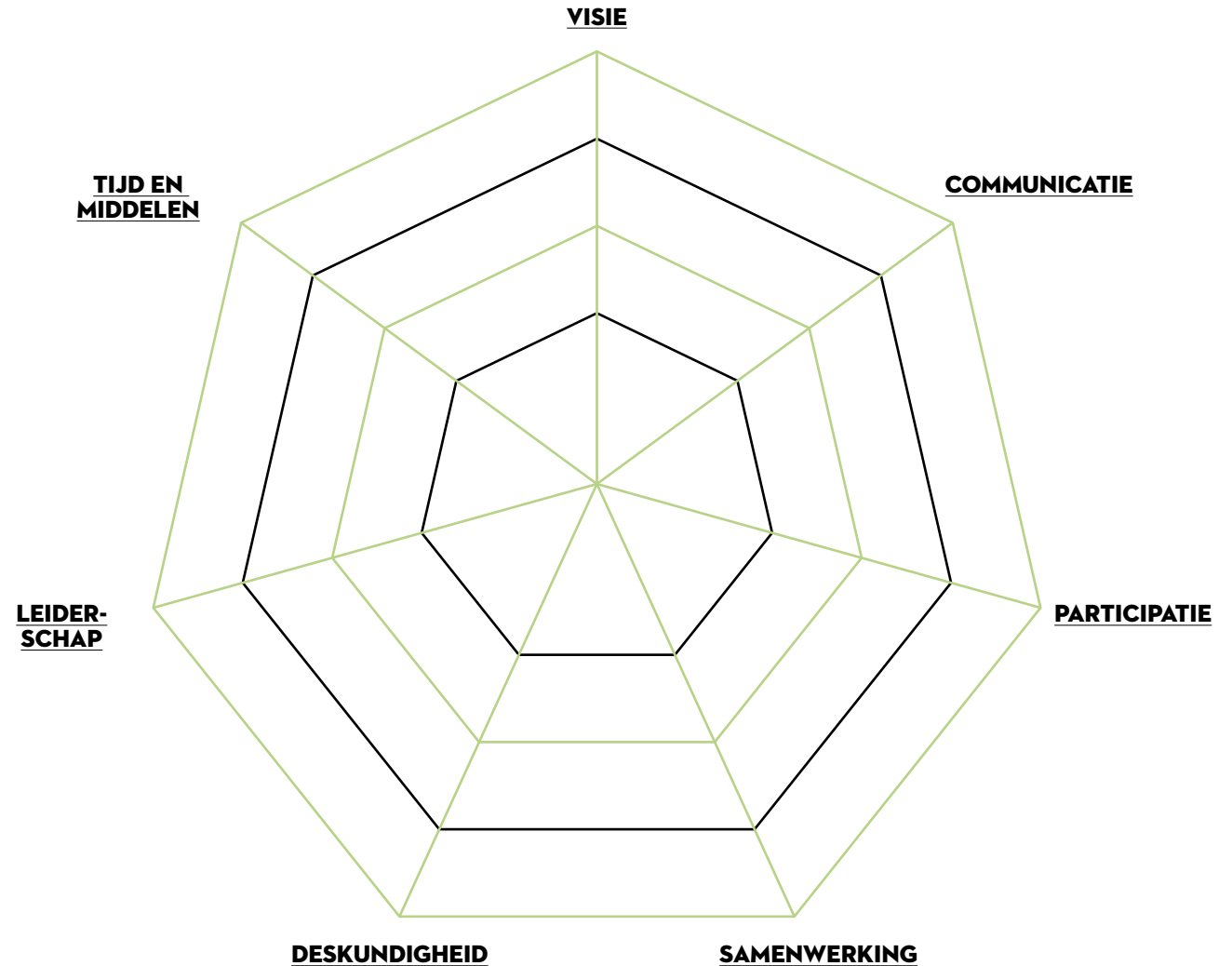
Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw organisatie al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. 7 factoren spelen daarbij een cruciale rol.

Hieronder worden **7 succesfactoren** weergegeven die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw organisatie kunnen **verhogen**.

Zet je op één of meerdere van die succesfactoren te weinig in? Dan formuleer je hier bij voorkeur een doelstelling rond.

In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel, want ze zijn **minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities**. **Klik op de succesfactoren voor meer info.**

### SPINNENWEBMODEL JEUGDHULP



# BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?



**SCHRIJF JE IN OP ONZE GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF.**

**SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE  
JEUGDHULPORGANISATIES IN VLAANDEREN INZETTEN OP  
PREVENTIEVE GEZONDHEID.**

**HEB JE EEN VRAAG?  
MAIL NAAR PREVENTIEPEILING@GEZONDLEVEN.BE**

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)