

Pasfoto Leiden-Noord Gezonde Toekomst Dichterbij



Leiden, 1 februari 2016

Auteurs: Paula Verstelle, Arian van Rijsen en Rense Bos (Publieke Versnellers), Lex van Delden (Leyden Academy)

Consortium: Libertas Leiden, Leyden Academy, GGD Hollands Midden en Publieke Versnellers

Inhoudsopgave:

Startfoto	3
Definitie gezondheid	3
Noden: Cijfers en vragenlijsten	4
Cijfers	4
Aanvullende vragenlijsten	9
Behoeften: Gesprekken en bijeenkomsten	11
Populaire initiatieven in de wijk	11
Groepsgesprekken	11
Individuele gesprekken	14
Wensen: Festivitaal	17
Noden, Behoeften en Wensen in het licht van Huber	22
Conclusies	23
Bijlagen	25
1) De Leiden-Noord-Gezondheids-Quiz	25
2) Overzicht ideeën zoals bedacht op het Festivitaal	27
3) Individuele gespreksverslagen	34
4) Vragenlijst	45
5) Frequentieverdelingen ingevulde vragenlijsten	51

Startfoto

De startfoto van Leiden-Noord is ontwikkeld dankzij de bewoners van Leiden-Noord. Op verschillende manieren zijn zij ondervraagd over hun eigen gezondheid, die van hun kinderen en die van de wijk. Via de cijfers van de GGD (die de bewoners aangevuld hebben) en aanvullende vragenlijsten zijn de noden van de wijkbewoners verzameld. De behoeftes zijn vervolgens in kaart gebracht aan de hand van meer dan veertig individuele en groeps gesprekken. De verschillende gesprekken gaven ook al aanwijzingen voor de wensen en mogelijkheden. Maar op het Festivitaal kregen we pas echt inzicht in de wensen en mogelijkheden waar gedurende de dag 200 wijkbewoners meer dan honderd ideeën hebben ingebracht om Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden te maken.

De gegevens over ervaren gezondheid, roken, overmatig alcoholgebruik en overgewicht zijn verkregen dankzij onderzoek van de GGD. De bestaande data is aangevuld door ontwikkelde vragenlijsten om een holistische kijk en definitie van gezondheid in Leiden-Noord te onderzoeken.

Definitie gezondheid

De basis van de startfoto bestaat uit de zienswijze waarmee we naar gezondheid in Leiden-Noord kijken. Door gezondheid holistisch te definiëren en te interpreteren kijken we naar meer indicatoren dan roken, alcohol en overgewicht of mensen wel of niet gezond zijn. Het gaat in onze optiek om meer dan de klinische elementen van gezondheid, het gaat ons ook over het welbevinden van mensen.

Op basis daarvan nemen we de volgende hoofddimensies over gezondheid als uitgangspunt:

- Lichaamsfuncties
- Mentale functies en -beleving
- Spiritueel-existentiële dimensie
- Kwaliteit van leven
- Sociaal-maatschappelijke participatie
- Dagelijks functioneren

Lichaamsfuncties	Mentale functies & -beleving	Spirituele dimensie	Kwaliteit van Leven	Sociaal-maatschappelijke participatie	Dagelijks functioneren
Medische feiten	Cognitief functioneren	Zingeving/ meaningfulness	Kwaliteit van leven/ welbevinden	Sociale en communicatieve vaardigheden	Basis ADL
Medische waarnemingen	Emotionele toestand	Doelen / idealen nastreven	Geluk beleven	Betekenisvolle relaties	Instrumentele ADL
Fysiek functioneren	Eigenwaarde/ zelfrespect	Toekomst-perspectief	Genieten	Sociale contacten	Werk vermogen
Klachten en pijn	Gevoel controle te hebben/manageability	Acceptatie	Ervaren gezondheid	Geaccepteerd worden	Health literacy
Energie	Zelfmanagement en eigen regie		Lekker in je vel zitten	Maatschappelijke betrokkenheid	
	Veerkracht resilience, SOC		Levenslust	Betekenisvol werk	
			Balans		

Bron: Louis Bolk Instituut/Machteld Hubert, ('Towards a new, dynamic concept of Health. Its operationalisation and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food' (2014))

Noden: Cijfers en vragenlijsten

Op basis van de onderzoeksgegevens van de GGD is er veel informatie beschikbaar over de staat van de gezondheid in Leiden-Noord. We zijn gestart met de vergelijking van de cijfers en de beleving van wijkbewoners. In andere woorden, wat ervaren wijkbewoners? En wat zijn de grootste uitdagingen die de wijkbewoners zelf ervaren?

Cijfers

De GGD heeft de relevante cijfers voor het postcodegebied Leiden-Noord verzameld en op een rij gezet. De cijfers komen voort uit de gezondheidsspeiling Volwassenen en ouderen, GGD Hollands Midden (onderzoek door middel van digitale of schriftelijke vragenlijsten onder zelfstandig wonende inwoners van 19 jaar en ouder, 2012)

Samen met buurtbewoners hebben we dankzij de ontwikkelde Leiden-Noord-Gezondheids-Quiz (zie bijlage 1) en gesprekken op een laagdrempelige manier kritisch naar de bestaande cijfers gekeken. We bespreken kort wat we zien: de opvallende verschillen in de cijfers waar Leiden-Noord afwijkt van gemiddelden in Leiden en Hollands Midden. Daarna bespreken we wat we van mensen zelf hebben gehoord: Wat ervaren de wijkbewoners?

Aantal inwoners Leiden Noord

“Tabel 1 Aantal inwoners per buurt (2000 – 2014)

Tabel 1 Aantal inwoners per buurt (2000 – 2014)

	2000	2004	2008	2012	2014
Groenoord	1.486	1.484	1.205	1.788	2.301
Noorderkwartier	5.718	5.589	5.233	5.203	5.347
De Kooi	6.228	6.242	6.070	6.115	6.207
Leiden Noord	13.432	13.315	12.508	13.106	13.855

Bron: BOA, Gemeente Leiden.

Kerncijfers

De kerncijfers uit 2012 (vierjaarlijkse peiling) geven een impressie hoe de samenstelling van de wijk is opgebouwd. Wat opvalt is dat het percentage niet-westers allochtoon veel hoger is dan in Leiden.

KERNCIJFERS VOLWASSENEN- EN OUDERENPEILING 2012					GGD Hollands Midden
De waarden die in de tabellen worden weergegeven zijn percentages, tenzij anders aangegeven.					
		Leiden 2315 2316	Leiden	Hollands Midden	
		19+ (n=120)	19+ (n=1088)	19+	
ACHTERGROND					
gezinssituatie	twee partners (met/zonder kinderen)	56	54	65	
	alleenstaand (ook eenoudergezin)	34	32	24	
	anders	10	15	11	
opleidingsniveau	LO	11	7	7	
	MAVO, LBO	30	18	28	
	HAVO, VWO, MBO	21	24	31	
	HBO, WO	38	51	33	
etniciteit	autochtoon	67	74	84	
	westers allochtoon	12	13	9	
	niet-westers allochtoon	21	13	7	

Gezondheid

Wat opvalt in Leiden-Noord volgens deze cijfers is dat de ervaren gezondheid slechter wordt ervaren dan in Leiden, er meer mensen beperkt worden in hun functies en er een hoger risico op angst en depressie is en meer emotionele eenzaamheid bestaat.

GEZONDHEID			
ervaren gezondheid matig of slecht	30	19	20
ervaren gezondheid slecht	5,4	3	3
≥ 1 langdurige aandoeningen	63	56	58
≥ 2 langdurige aandoeningen	32	25	29
licht of sterk belemmerd	39	30	33
sterk belemmerd	6	6	7
functiebeperkt	23	11	12
beperkingen gehoor	7	2,6	3,2
beperkingen zicht	13	4,8	4,5
beperkingen gehoor en/of zicht	15	6	7
mobilitateitsbeperkingen	14	8	8
matig of hoog risico angst/depressie	46	41	36
matig risico angst/depressie	34	35	31
hoog risico angst/depressie	12	6	4,4
sociaal eenzaam	42	38	37
emotioneel eenzaam	38	28	24
ernstig eenzaam	12	9	7
aan suicide gedacht	8,5	5,5	4,2
ooit slachtoffer huiselijk geweld	6	7	7

En wat ervaren bewoners?

Tijdens de bijeenkomst waar wijkbewoners de Leiden-Noord-Gezondheids-Quiz hebben gespeeld dacht men dat er minder mensen functiebeperkt zijn in Leiden-Noord dan de cijfers laten zien. Een verklaring daarvoor kan zijn dat functiebeperkingen zich niet altijd makkelijk laten zien. Een verklaring voor de hogere beperkingen voor horen en/of zien wordt verklaard door mensen omdat veel mensen een taalbarrière ervaren en daarom geen hulp inschakelen. Hierdoor blijft men langer rondlopen met gezondheidsklachten. Een andere verklaring werd gegeven door de tochtige huizen en schimmels in slecht onderhouden huurwoningen voor de gehoor beperkingen. Het aantal mensen dat zich eenzaam voelt wordt lager ingeschat dan de cijfers laten zien.

Beweging en overgewicht

Wat opvalt is dat er minder mensen meer dan een keer sporten in Leiden-Noord. Ook heeft in Leiden-Noord bijna een op de vijf mensen ernstig overgewicht, in plaats van een op de tien mensen in Leiden. Onder jongeren neemt het aantal jongeren met overgewicht en ernstig overgewicht toe volgens de cijfers.

BEWEGING, OVERGEWICHT			
voldoet niet aan NNGB-norm	34	33	32
voldoet niet aan de fitheidsnorm	80	76	73
voldoet aan geen van beide normen	33	30	30
≥1x per week sporten	36	54	49
overgewicht (matig + ernstig)	45	41	48
obesitas (ernstig overgewicht)	18	10	12

En de cijfers van het sociografisch buurtprofiel over jongeren in Leiden-Noord:

	2008 (n=226)	2013 (n=305)
Bewegen		
Sport minimaal eens per week	73%	72%
Lid sportvereniging	60%	58%
Voeding en gewicht		
Overgewicht	11%	16%
Ernstig overgewicht	2,6%	3,9%
< 5 keer ontbijt per week	31%	24%
Niet dagelijks groente	54%	66%
Niet dagelijks fruit	48%	67%
Slechte mondhygiëne		38%
Genotmiddelen		
Ooit alcohol gedronken	50%	32%
Afgelopen maand alcohol gedronken	39%	28%
Ooit gerookt	39%	27%
Afgelopen maand gerookt	22%	15%

Bron: Jongerenpeiling GGD 2008-2013.

En wat ervaren bewoners?

Wijkbewoners waren geschokt dat zoveel jongeren overgewicht hebben. Maar het komt wel overeen met het beeld dat heerst. De mensen die we gesproken hebben zien veel jongeren met zakken chips en energy-drankjes rondlopen. *“Vind je het gek met al die troep die ze kopen en drinken als energy-drankjes en snacks?”*

Tabak en alcohol

Het valt op dat in vergelijking met Leiden en Hollands Midden er meer mensen roken in Leiden-Noord, en er meer zware rokers zijn. Volgens deze cijfers drinken juist minder mensen in Leiden-Noord dan in Leiden.

TABAK EN ALCOHOL			
rookt	34	21	22
zware roker	8,1	3,9	3,8
drinkt	74	84	85
drinkt overmatig	10	12	9
zware drinker	7	13	11
aantal glazen per week	7,3	9,1	8,6

En wat ervaren bewoners?

Tijdens de bijeenkomst waar wijkbewoners de Leiden-Noord-Gezondheids-Quiz hebben gespeeld en individuele gesprekken blijkt dat een bepaalde groep in Leiden-Noord juist minder drinkt door hun geloof, want het geloof verbiedt drinken. Wijkbewoners herkennen de cijfers over roken in de wijk. Zij ervaren en zien dat veel mensen, ook jongeren roken.

Werk, rondkomen en schulden

Wat opvalt in deze cijfers is dat mensen in Leiden-Noord het financieel zwaarder hebben dan in Leiden of in Hollands Midden. Op alle gebieden, minder mensen hebben werk, er is een lager inkomen, mensen kunnen moeilijk rondkomen en er zijn meer schulden.

WERK, RONDKOMEN EN SCHULDEN				
betaald werk		58	66	66
besteedbaar inkomen max 15.200 euro (laagste kwintiel)		31	21	11
enige tot grote moeite met rondkomen		34	21	18
grote moeite met rondkomen		10,7	3,8	3,7
risicovol of problematische schulden		13	9	6

Aanvullende informatie vanuit het sociografisch buurtprofiel:

	Groenord	Noorderkwartier	De Kooi	Leiden
Gemiddeld huishoudinkomen (2010)	€ 25.100	€ 19.300	€ 19.200	€ 23.900
% huishoudens op of onder sociaal minimum (2012)	-	18%	18%	10%
Aantal bijstandsgerechtigden in % 18 -64 jarigen (2013)	1,5%	9,1%	10,1%	4,3%
Aantal kinderen dat opgroeit in bijstandsgezin (2013)	2,6%	16,2%	18,2%	7,9%
Aantal werkloosheidsuitkeringen in % 15 – 64 jarigen (2012)	2,4%	8,6%	7,3%	4,4%

Bron: BOA Gemeente Leiden & CBS.

En wat ervaren bewoners?

Buurtbewoners hebben het idee dat er meer armoede is en schulden zijn dan de cijfers van de GGD laten zien. Op de vraag hoeveel % van de huishoudens op of onder het sociaal minimum leeft dachten wijkbewoners dat 50% in plaats van 20% op of onder het sociaal minimum leeft. We hebben ook gevraagd waarom zij denken dat er meer armoede is dan de cijfers vermoeden. Het antwoord: *“Op schulden en armoede heerst een taboe. Het is een onderwerp waar je niet snel over praat en waarvoor je je schaamt.”*

Kwetsbare groepen

De cijfers laten zien dat er meer kwetsbare groepen in Leiden-Noord zijn dan in Leiden en Hollands Midden.

KWETSBARE GROEPEN			
risicogroep (2 of meer risicokenmerken)	35	24	17
kwetsbaar	34	24	22
extra kwetsbaar	20	8	7
matig tot sterk sociaal uitgesloten	13,2	5,7	3,1

En wat ervaren bewoners?

De cijfers werden bevestigd door de wijkbewoners. Zij herkennen dat er veel kwetsbare mensen in Leiden-Noord wonen.

Aanvullende vragenlijsten

De cijfers van de GGD en het socio-grafisch buurtprofiel geven geen volledig beeld over de definitie van gezondheid zoals is gedefinieerd door Huber. Daarom is samen met de GGD en Leyden Academy een vragenlijst ontwikkeld en verspreid om de ontbrekende subdimensies te achterhalen. Op basis van de onderstaande ontbrekende hoofd- en subdimensies is de vragenlijst ontwikkeld:

Mentale functies en beleving

Aspecten:

Cognitief functioneren

Emotionele toestand

Eigenwaarde / zelfrespect

Gevoel controle te hebben / manageability

Zelfmanagement en eigen regie

Veerkracht, resilience, SOC

Spiritualiteit

Aspecten:

Zingeving/meaningfulness

Godsdienst belangrijk voor me

Doelen / idealen nastreven

Eerlijk tegen ouders

Toekomstperspectief

Kwaliteit van Leven

Genieten

Ervaren gezondheid

Lekker in je vel zitten

Levenslust

Sociaalmaatschappelijke participatie

Sociale en communicatieve vaardigheden

Betekenisvolle relaties

Sociale contacten
 Geaccepteerd worden
 Maatschappelijke betrokkenheid
 Geven van mantelzorg
 Lid van sportvereniging
 Betekenisvol werk
 Startkwalificatie via CBS

Dagelijks functioneren
 Basis ADL
 Instrumentele ADL
 Werk vermogen
 Health literacy

De vragenlijst is alleen voorgelegd aan volwassenen. In totaal hebben 59 mensen de vragenlijst ingevuld. In de vragenlijst zijn per dimensie (totaal zes) van het concept van gezondheid volgens Huber minimaal twee items opgenomen. Hieronder volgen enkele demografische gegevens van de mensen die de vragenlijst hebben ingevuld.

Respondenten:		59
Vrouw / man:		79% / 21%
Geboorteperiode	tot 1950:	5%
	1950-'59:	18%
	1960-'69:	20%
	1970-'79:	20%
	1980-'89:	21%
	1990-'99:	16%
Hoogst genoten opleiding	geen:	3%
	lager onderwijs:	5%
	LBO/LTS/huishoud:	8%
	MAVO/VMBO:	24%
	MBO:	22%
	HAVO:	3%
	HBS/VWO:	11%
	HBO:	13%
	WO:	11%

Er zijn geen noemenswaardige verschillen in antwoorden tussen mannen en vrouwen of tussen de verschillende geboorteperiodes. Er bestaan wel significant positieve relaties tussen de hoogst genoten opleiding enerzijds en de responsen op de stellingen “mijn verstand werkt goed (herinneren, denken, plannen, problemen oplossen, aandacht, etc)” en “ik heb vertrouwen in de toekomst, als ik nadenk over mijn leven” anderzijds. Hoe hoger de opleiding, des te meer vindt men dat het verstand goed werkt en heeft men meer vertrouwen in de toekomst.

Behoeften: Gesprekken en bijeenkomsten

Populaire initiatieven in de wijk

Er spelen ook al vele initiatieven in de wijk. Sommigen initiatieven werken goed, er zijn veel mensen bij aangesloten. Andere initiatieven werken minder goed. We laten enkele good-practices zien om aan te geven waar animo/behoefte aan is in de wijk:

Sportonderwijs: in beweging door beweging: Sportonderwijs biedt leefstijlprogramma's met integrale benadering van gezonde leefstijl: een combinatie van bewegen, gezond eten, empowerment en activering. De primaire doelgroep is: vrouwen in kwetsbare positie. Voorbeelden van programma's zijn: Gezond afvallen, Sportonderwijs aan de slag, Beweegdiploma voor ouders en peuters en Goed bezig voor tienermeiden. Er doen per jaar ongeveer 200 deelnemers per jaar.

- Succesfactoren: persoonlijke benadering van deelnemers onder meer door leefstijlambassadeurs= vrijwilligers (deelnemers). Persoonlijke aandacht en motivatie door groep. Deelnemers kunnen zich vrijwillig inzetten vanuit eigen talenten en behoeften.

Combi-functionarissen (i.s.m. Jogg): Zij organiseren veel kinderactiviteiten met sport en spel en leren de kinderen over gezondheid. Zij hebben goede contacten met sportverenigingen. Hierdoor zijn er meer mogelijkheden gekomen om te sporten in de wijk.

- Succesfactoren: Goede ingangen via de scholen en verenigingen.

St. Jeugd en Welzijn: Het doel van onze stichting is kinderen op bijstandsniveau of in een andere lastige thuis situatie, af en toe een uitje, activiteiten en/of midweek vakantie geheel kosteloos te verzorgen. Het betreft kinderen van 6 t/m 16 jaar. De stichting is opgericht door buurtbewoners zelf. Ze zijn ook betrokken bij de buitenspeeldag, de buurtbus etc. Ze zijn niet specifiek gericht op gezondheid. Er zijn nu zo'n 70 vrijwilligers.

- Succesfactoren: echt vanuit wijkbewoners zelf waardoor er veel betrokkenheid is en ze veel mensen bereiken.

Zakgeldbureau 2work4

Het Zakgeldbureau bereikt vooral veel jongens tussen 13 en 15. De jongeren doen onder begeleiding klussen in de wijk waar ze zakgeld voor krijgen. Daarnaast loopt een traject om sociale vaardigheden en andere vaardigheden te leren die nodig zijn om betaald werk te gaan doen.

- Succesfactoren: Ze weten een groep te bereiken die vaak lastig te bereiken is. Zij zijn daardoor actief en ontwikkelen zich. Daarnaast levert het een bijdrage aan positieve beeldvorming over de jongeren.

Wat opvalt is dat de populaire initiatieven in de wijk allen leunen op een persoonlijke/face-to-face aanpak. De wijkbewoners die we gesproken hebben geven aan dat zij meedoen aan initiatieven wanneer zij persoonlijk worden uitgenodigd.

Groepsgesprekken

De afgelopen maanden zijn er verschillende groepsgesprekken gevoerd met professionals en bewoners uit de wijk. We geven enkele gesprekken weer:

- Gesproken op een basisschool met directie, ouders en kinderen.

Ze is enthousiast en sceptisch over ons project. *'Jullie zijn de zoveelste al die de wijk in komen om ons te 'helpen', wij hebben jullie hulp niet nodig' is haar eerste reactie. 'Weet je hoe kleinerend het is dat verschillende instanties ons hulp aanbieden terwijl wij hier misschien wel de beste basisschool van Leiden draaiende houden?!'* De toon van het gesprek is gezet.

Mevrouw is al 3 jaar oudercontactpersoon van de basisschool. Een basisschool waar eigenlijk alleen maar allochtone kinderen onderwijs volgen. Zij is openhartig over de zaken waar zij tegen aan loopt. Ouders die vrijwel geen Nederlands spreken, niet weten wat persoonlijke hygiëne inhoudt, kinderen van 7 die nu al intelligenter zijn dan hun ouders, vrouwen die gekleineerd worden door hun man, en zo gaat ze nog even door. En toch is ze erg enthousiast over de mensen en over de wijk. 'Er is een gevoel van saamhorigheid', vertelt ze. Volgens haar gaan de inwoners zich steeds meer betrokken voelen.

Ze vertelt uitgebreid over de programma's die ze op school draaien om direct of indirect bij te dragen aan gezonder leven als gezin.

Wanneer ik haar uitleg wat we precies van plan zijn met het project kijkt ze me blij aan. *'Ik hoop dat het jullie lukt om écht met de inwoners het gesprek aan te gaan en van hen te horen wat ze graag willen'* zegt. Ze vertelt me dat er veel ouders zijn die niet weten wat er allemaal al gedaan wordt in de wijk. Volgens haar komt dit doordat veel instanties de wijk inkomen en maar wat doen. *'Ze vragen ons niet wat wij willen, ze denken dat wij, omdat wij in Leiden-Noord wonen, niet kunnen bedenken hoe wij willen dat onze wijk er uit ziet'*.

- Twee bijeenkomsten in de Tuin van Noord. 8 en 4 mensen.

Wat opviel was de tweesplitsing op basis van etnische achtergrond. Allochtone kinderen worden bijvoorbeeld niet snel opgenomen in een autochtone omgeving (op school). En vice versa worden autochtone kinderen moeilijk opgenomen in een allochtoon milieu.

Op de basisschool gebeurt al veel om overgewicht te voorkomen. Bijvoorbeeld door de inspanningen van sportverenigingen of combinatiefunctionarissen. De wijkbewoners gaven ook aan dat vooral op de middelbare school minder wordt gedaan om overgewicht onder jongeren te voorkomen. Vooral voor jonge meiden is het moeilijk om passende sportactiviteiten te vinden. Een van de oorzaken hiervoor zijn de culturele normen en waarden om niet te mogen sporten met jongeren. Over de jongens werd gezegd dat ze beter sporten dan meiden door bijvoorbeeld te voetballen. Maar, het merendeel van jongens rookt wel.

- Gesproken met aantal studenten die in de wijk wonen (zowel thuiswonend als zelfstandig)

Ze zijn het met elkaar eens dat wonen in het centrum van Leiden hen leuker lijkt dan wonen in Leiden-Noord. De kroegen zijn dan dichterbij, winkels op loopafstand en niet meer door de regen hoeven fietsen naar het station. 'En mensen reageren anders op je wanneer je vertelt dat je in Leiden-Noord woont' vertelt 1 student. Hij heeft letterlijk een keer de vraag gekregen: 'Voel je je wel veilig tussen al die buitenlanders?'. Geen van de studenten kan zich heugen dat er incidenten zijn geweest in de wijk. Twee van hen wonen hier al hun hele leven en ze vertellen dat ze het eigenlijk alleen maar leuk vinden tussen al die verschillende culturen.

Qua gezondheid vinden ze wel dat er veel dikke mensen in de wijk wonen, vooral vrouwen. En die hebben dan vaak ook dikke kinderen vinden ze. Volgens hen komt dat deels ook omdat de vrouwen in de wijk altijd zo langzaam lopen. Ze moeten wat meer sporten.

Op de vraag of zij actief mee willen werken aan initiatieven op gebied van gezonder leven in de wijk zeggen er 2 ja en 3 zeggen misschien.

- Gesproken met 2 fysiotherapeuten die praktijk in Leiden-Noord hebben

Ze zijn enthousiast over het project. Tijdens Festivitaal zijn ze aanwezig en vertellen ze dat ze onder de indruk zijn van het aantal ideeën dat er opgehaald wordt. Ze willen graag meedenken en meedoen met initiatieven in de wijk.

Volgens hen heeft het veel met bewustwording te maken. Mensen zijn onwetend. Ze denken dat alles geld kost, hebben geen idee waar ze allemaal recht op hebben of voor verzekerd zijn.

We bespreken de casus van een heer, die al jaren pijn heeft maar niet naar een dokter gaat omdat hij bang is dat zijn ziektekostenpremie omhoog gaat. De fysiotherapeuten herkennen het en geven aan open te staan voor campagnes in de wijk om mensen bewuster te maken. Ze willen graag aansluiten bij het idee dat een kickstart budget van ons krijgt.

- Gesproken met twee vrijwilligers van Het Gebouw

Het Gebouw is een multifunctioneel gebouw in Leiden-Noord. Het is groot en huisvest verschillende organisaties en instellingen. De vrijwilligers vertellen dat vroeger 't Spoortje op deze plek stond. 'Dat waren nog eens tijden' vertelt iemand. 't Spoortje was het oude buurthuis van Leiden-Noord en daar kwam 'iedereen' bij elkaar. Volgens de vrijwilligers merk je dat mensen erg moeten wennen aan zo'n groot en nieuw gebouw in de wijk. Het voelt afstandelijker dan een klein buurthuis. En toch vinden ze het ook wel een vooruitgang. Er is wel levendigheid met schoolgaande kinderen en ouderen die dagelijks koffie komen drinken. Qua gezondheid weten ze het niet zo goed. 'Zolang je maar niet te veel slecht eet, dan zal het wel goed gaan', zegt er 1. Wanneer ik vraag of ze ook gezonde snacks verkopen beginnen ze te lachen 'heb je de appels zien liggen? Die zijn gratis, zelfs dan worden ze niet gegeten, chips en patat, dat is wat ze willen'

- Gesproken met professionals van Jeugd- en Jongerenwerk

Ze zijn allebei al jaren actief in Leiden-Noord. Ze begeleiden jongeren die het thuis moeilijk hebben. Ook helpen ze gezinnen waar jongeren problematisch gedrag vertonen. Ze zien veel ongezonde leefsituaties in de wijk. Slecht geïsoleerde huizen, kinderen die vrijwel nooit buiten spelen, veel ongezond eten, moeders die kampen met zwaar overgewicht etc. Wat zij lastig vinden is het cultuuraspect. In sommige culturen is het een symbool van affectie om je kind te verwennen, veel eten te geven en niks te zeggen van de extra kilo's. Omdat culturen elkaar opzoeken duurt het vaak langer voordat kinderen doorhebben dat het niet voor iedereen 'normaal' is om zo zwaar te zijn. Sporten kunnen ze dan al niet meer. Op dat moment schuift een bekende aan bij het gesprek. Zij werkt in het LUMC en vertelt over de schrijnende gevallen die ze daar krijgt voor behandeling. Jongetjes van 11 jaar waarvan de tanden zo verrot zijn door suiker en andere zoetigheden dat het volledige gebit getrokken moet worden. Volgens haar wordt het alleen nog maar lastiger wanneer ouders niet de Nederlandse taal beheersen. Zij leven in een soort van culturele ongezonde bubbel. 'Ik hoop dat jullie project deze mensen kan helpen' geeft ze me mee.

- Gesproken met de theatermakers van PSItheater

Zij hebben begin 2015 een theaterstuk gemaakt over Leiden-Noord. Om dit te kunnen doen hebben zij gedurende een aantal weken stage gelopen in de wijk. Bij de caissière van de supermarkt, bij een opbouwwerker, bij een bejaard echtpaar etc. Ik spreek haar kort over haar ervaring in de wijk. 'Wat een sociale mensen, niet te geloven!' vertelt ze enthousiast. De echte oude Leidenaren (zo worden de inwoners genoemd die al generaties in Leiden-Noord wonen) koken bijna dagelijks teveel omdat iedereen welkom is om mee te weten. Er wordt met elkaar gesproken, gelachen, gedronken en het leven wordt echt gevierd. Ze vertelt dat veel mensen het financieel zwaar hebben. Volgens haar is dat ook de reden dat eer onder de autochtone inwoners zoveel wordt gerookt en gedronken. 'Dat gunnen ze zichzelf om het leven wat acceptabeler te maken'. Ze geeft me mee dat ze hoopt dat het ons lukt om autochtoon en allochtoon bij elkaar te krijgen. Volgens haar zijn het twee verschillende werelden die samen in wijk wonen.

Individuele gesprekken

In de afgelopen maanden heeft de projectgroep tussen de 60-80 individuele gesprekken gevoerd met wijkbewoners. Er zijn 40 gespreksverslagen toegevoegd aan de startfoto (zie bijlage 3) om een impressie te geven hoe wijkbewoners uit Leiden-Noord over gezondheid denken.

Belangrijkste punten uit gesprekken

Op het gebied van roken, overgewicht, alcohol en gezondheidsbeleving

Roken

- Een groot gedeelte van jongeren (jongens) roken en zien dit niet als probleem. Invloed van andere jongeren is groot.
- Stress wordt vaak genoemd als reden om te roken. *“Dit is het enige wat ik nog heb voor mezelf”*

Overgewicht

- Overgewicht wordt, samen met gezondheidsbeleving het vaakst als belangrijk probleem genoemd, met name voor kinderen, maar ook voor volwassenen in combinatie met diabetes.
- Dit laatste betreft vooral de Turkse en Marokkaanse gemeenschap. Zij geven aan dat er wel vers gekookt wordt, maar meestal te veel. Bovendien speelt het mee dat het in de cultuur gewoon is dat er overal eten is en vaak zoete lekkernijen. *“Eten hoort overal bij. Bij elk bezoek en feest hoort lekker eten en kan je moeilijk weigeren. Dat is een belediging voor de gastvrouw”.*
- Opvallend is dat overgewicht in gesprekken met autochtone bewoners minder vaak als probleem genoemd wordt.
- Bij oudere jongens ziet men niet veel overgewicht, zij sporten wel. Sportscholen en kickboksen zijn populair, maar wel vaak te duur.
- Tienermeiden vinden weinig aansluiting bij sportactiviteiten. Een deel van de meiden met Marokkaanse achtergrond mag niet overal bij aansluiten. Zij mogen wel activiteiten doen en sporten bij Jeugd en Jongerenwerk.
- Jongeren gamen veel en zijn veel met social media bezig ipv sporten/spelen etc.
- Kinderen doen vaak mee aan activiteiten en worden over gezondheid geïnformeerd, maar ouders geven niet altijd het goede voorbeeld en zorgen niet voor gezond eten. *“Een jongen met overgewicht sport eindelijk goed mee met ons. Hij wordt opgehaald door zijn moeder op de scooter en even later zie ik hem met een grote Slushpuppie achterop zitten. Zijn moeder denkt dat het gezond is”.*

Alcohol

- Onder de verschillende moslimgemeenschappen ziet men geen probleem. Echter soms geeft men aan dat het wel stiekem gebeurt.
- Onder de autochtone groepen is alcoholgebruik heel gewoon en wordt het niet als probleem ervaren.

Gezondheidsbeleving

Gezondheidsbeleving is een koepelbegrip die uiteen valt onder de verschillende hoofddimensies van Huber. Zie het schema op pagina 3.

Wanneer we terugkijken op alle gesprekken is er een aantal thema's, uitdagingen die vaak terugkwamen:

Armoede en/of schulden

- Er bestaat een verschil in 1: 'het moeilijk rondkomen' en 2: problematische schulden. In het eerste geval is het moeilijk om het einde van de maand te halen met de inkomsten. In het tweede geval leveren de schulden zoveel stress en minder 'bandbreedte' om te denken en te besluiten op dat er ook geen ruimte is om over gezondheid na te denken. Daarnaast speelt armoede een rol door:

- De kosten voor deelname aan sportverenigingen is een probleem. Daarom is men geen lid van een voetbalvereniging zoals FC Roodenburg. En de voetbalclub kan daarom niet veel extra activiteiten organiseren omdat er minder inkomsten zijn door het gebrek aan contributiegelden.
- Men is bang dat men veel zorgkosten moet betalen door het eigen risico, daardoor vermijdt men bezoeken aan arts en tandarts;
- Armoede heeft grote invloed op het welbevinden;
- *“Werkloosheid veroorzaakt veel stress, mensen komen niet meer buiten en niet meer onder de mensen. Gewoon buiten zijn is al gezond. En in contact komen met mensen”.*
- Men denkt dat de kosten van gezond eten hoog zijn;
- Men geeft zelf aan dat het wel vaak een kwestie van prioriteiten stellen is.

Segregatie:

(verschil tussen hoog-laag opgeleid, hoog-laag inkomen, afkomst/cultuur, huisvesting, leeftijd)

- De scheiding en omgang tussen groepen met verschillende achtergrond wordt heel verschillend beleefd, de een vindt het beter in Leiden-Noord dan bijv. in Leiden Zuid-West, de ander heeft er wel last van.
- In uitingen naar elkaar of in woorden ervaart men wel agressie. Maar in de praktijk gaan mensen in de directe omgeving ook vaak heel goed met elkaar om.
- Er is uitsluiting van bepaalde groepen voor speeltuinen of activiteiten. Er zijn veel “exclusieve”, homogene groepen.
- Er is ook nog duidelijk verschil tussen bepaalde buurten in de wijk.

Organisatiekracht/motivatie:

- Vrijwel iedereen geeft aan niet snel alleen activiteiten te ondernemen of te zoeken. Men wordt en blijft gemotiveerd door hun individuele netwerk, samen gaan sporten, maar men heeft een laagdrempelige groep nodig om te starten.
- Triggers: Op de vraag wat mensen heeft geholpen (of zou helpen) om wel iets te gaan doen voor hun gezondheid kwamen 2 triggers naar voren: confrontatie door een huisarts of acute gezondheidsklachten helpen voor eerste motivatie, maar daarna moet men wel weten wat er voor mogelijkheden zijn. Daarnaast wil men graag gezond zijn of energie hebben voor de kinderen, denk ook aan stoppen met roken tijdens zwangerschap.
- Als men iets wil gaan doen of organiseren komt men vaak (formeel) drempels tegen en haakt men af. Dit kan gaan over financiën, lange en/of lastige aanvragen, missen van netwerk en contacten, regels van de gemeente of organisaties. Ook in samenwerking met andere bewoners zitten drempels: onbekendheid, persoonlijke of culturele verschillen.
- Er zijn altijd veel ideeën, activiteiten en projecten, maar die stoppen ook weer snel of zijn eenmalig. Dit komt doordat financiering vaak eenmalig is of alleen kort voor nieuwe projecten. Goed lopende projecten stoppen daardoor weer snel. Daarnaast hangt een project aan de initiatiefnemer. Als deze stopt, stoppen de projecten ook.
- Er zijn veel consumenten ten opzichte van actievelingen, men is gewend dat het voor hen geregeld wordt.

Bekendheid over, en aansluiting bij, wat er gebeurt

- Enerzijds geeft iedereen aan dat er heel veel gebeurt in Leiden-Noord, anderzijds weet men meestal heel weinig over de activiteiten. Voor kinderen wordt er veel bekendheid gegeven aan activiteiten in Het Gebouw, maar als kinderen niet in Het Gebouw op school zitten weten ze het niet. Organisaties onderling weten ook niet goed wat er allemaal is.
- Bepaalde organisaties vinden helemaal geen aansluiting bij autochtone bewoners (bv JES).
- In Huis van de Buurt De Kooi zijn juist vooral autochtone bezoekers, nu ook mensen van Movens (GGZ).
- Een drempel voor deelname aan activiteiten is de opvang voor andere kinderen. Dit vormt ook een probleem om vrijwilligerswerk te doen bij de sportvereniging van de andere kinderen.
- Er zijn niet veel verschillende sportmogelijkheden/verenigingen in Noord zelf. Met name mensen met een lager inkomen gaan niet buiten de wijk naar verenigingen met hun kinderen. Positief is de komst van judo en turnen, maar deze sporten zijn nog niet bij iedereen bekend. Keuze in de

wijk voor de kinderen is: voetbal (geen goed imago), korfbal (onbekend), zwemmen, turnen, judo, dansen (duur) en karate.

- Voor ouders is het ook beperkt: voetbal, fitness, en diverse beweeglessen. *“Er is alleen een lugubere sportschool in een kelder, ik ga zelf naar de sportschool in Leiderdorp, dit is echter voor veel mensen te duur”.*

Omgevingsfactoren, fysiek en cultureel

- Belangrijk wordt gevonden dat kinderen veilig buiten kunnen spelen (alleen). Men noemt een aantal gevaarlijke punten en straten. Maar ook pestgedrag door andere kinderen.
- Men ziet wel dat er veel speelgelegenheid is in de wijk. Soms zijn er drempels voor bepaalde groepen om daar gebruik van te maken, of er is hondenpoep, vuil en geen beheer.
- Adviezen over gezondheidsaspecten houden niet altijd rekening met eetgewoontes e.d. Men vindt het ook een dilemma: moeten we t.b.v. gezondheid mensen apart benaderen en zo integratie weer niet bevorderen?
- In sommige woningen is een slecht binnenklimaat. Er wordt ook veel gesloopt. Sociale woningbouw verslechtert, de nieuwe appartementen zijn duur en door de bouw “anoniem”.
- Er is te weinig groen, maar wel bewonersprotest tegen het weghalen van bomen.
- De gemeente wil het beheer van de buitenruimtes overlaten aan bewoners: maar dat kan niet overal.

Imago gezondheid/gezond leven

- Roken onder jongeren is gewoon.
- Gezondheid onder mannen is ‘not done’, een onderwerp waar niet of nauwelijks over gesproken wordt. *“Mijn man moet afvallen maar hij wordt uitgelachen als hij salades meeneemt naar zijn werk”.*
- Alcohol onder autochtonen hoort er helemaal bij.
- Een beetje voller is voor tienermeiden meer geaccepteerd.
- Er heerst een taboe bij bepaalde gemeenschappen op psychische problematieken, zoals autisme.
- Men hecht meer belang aan bijvoorbeeld onderwijs dan aan gezonder leven.

Bewustzijn

- Een deel van de mensen weet heel goed wat gezond en ongezond is, maar daarvoor is het niet van belang of men vindt geen motivatie om er iets mee te doen.
- Rond gezond eten is nog wel heel veel onbekendheid. *“Ik wil gezond eten geven aan alle kinderen als ze uit school komen, broodjes met knakworst”.* Of men ziet met alle informatie door de bomen het bos niet meer.
- De lange termijn gevolgen van (bepaald) ongezond eten zijn meestal onbekend.

Ideeën:

- Gezonde traktaties/eten bij allerlei festiviteiten zoals buitenspeeldag;
- Sportmaatjes;
- Mogelijkheden voor samenwerking met voetbalclub Roodenburg gebruik keuken/ruimte/ sportvelden;
- Nieuwe bewoners in een wijk/straat welkom heten met cadeau en info, door buurtbewoners, en evt. inventariseren talenten en behoefte;
- Gezamenlijk gezond ontbijten voor de trainingen;
- Fitnessapparaten op straat voor volwassenen;
- Gezond koken met ouders en kinderen, ideeën over gezond leven uitwisselen;
- Meer samenwerking voedselbank met (halal)winkels;
- Samen praten over armoede, inkomsten, prioriteiten stellen, zodat men elkaar stimuleert;
- Informatie via nieuwsbrief, Facebook en Whatsapp.

Wensen: Festivitaal

Festivitaal was een evenement dat op 20 januari jl. werd georganiseerd, waar 200 wijkbewoners en belangstellenden bij elkaar kwamen om Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden te maken. Tijdens deze dag zijn er meer dan 100 ideeën bedacht. Het jongste idee kwam van een meisje van 5, het oudste idee van een 86-jarige opa. De ideeën geven een doorkijkje in de wensen van mensen in de wijk. Het winnende idee krijgt een kickstart-budget van € 10.000,- om met dat geld het idee uit te kunnen voeren.

Tijdens Festivitaal konden mensen naast het inleveren van hun idee ook meedoen met verschillende workshops:

- 11.00 Workshop Opdekooktoe: samen gezond en goedkoop koken! | Keuken
- 10.30 - 11.30 Open les + meten en wegen Sportenderwijs | Ruimte achter glas/Natuurkamer
- 14.00 Optreden PSITheater | Podium
- 15.30 Optreden PSITheater | Podium
- 13.30 - 14.30 | Lach-clinic | Grote zaal
- 14.00 - 14.30 Workshop Rolstoel-Kickboksen | Ruimte achter glas/Natuurkamer
- 15.00 - 16.00 Clinics Bootcamp | Buiten of gymzaal
- 15.00 - 15.30 Workshop Rolstoel-Kickboksen | Ruimte achter glas/Natuurkamer





Hoe wordt Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden?

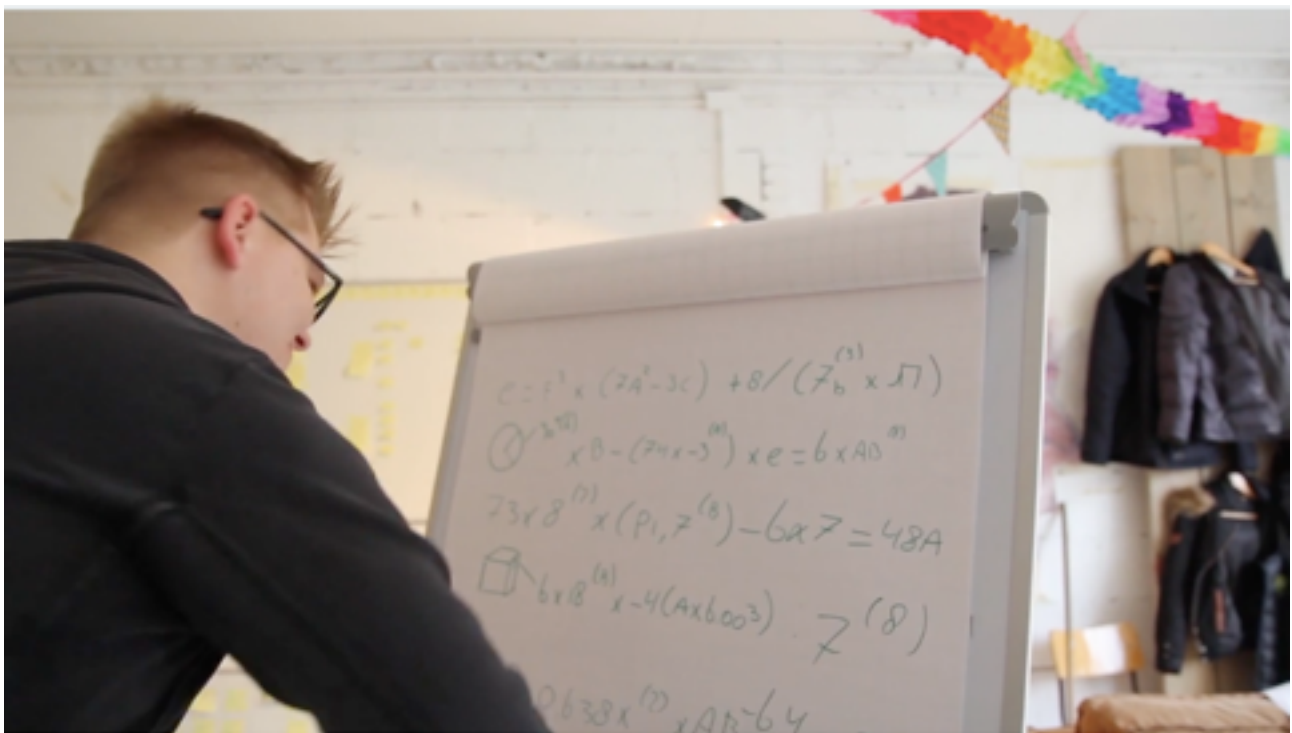


Meer dan 100 ideeën aan het einde van de dag:

Aan het einde van de dag hebben wijkbewoners hun stem uitgebracht op de ideeën waarvan zij vinden dat Leiden-Noord daardoor de gezondste wijk van Leiden wordt. Wat opviel is dat veel ingediende ideeën/wensen gaan over koken, groen en kinderen. Zie voor alle ideeën bijlage 2.

Wijkbewoners die langer in de wijk wonen zijn cynisch tegenover de hoeveelheid aan nieuwe ideeën: *“Dit gebeurt allemaal al.”* Of: *“En waarom gebeurt dit niet al, doe het gewoon?”* Het is dan ook niet verrassend dat een aantal wensen/ideeën gaan over het ondersteunen, stimuleren en coördineren van ideeën en initiatieven. Zoals het Theehuis in Noord, waar wijkbewoners in het nieuwe Theehuis in het Noorderpark allerlei initiatieven willen nemen en ondersteunen om de gezondste wijk van Leiden te worden. Activiteiten zoals: het organiseren van bootcamps, het geven van lifestyletips, tips geven over voeding, kookworkshops of moestuinen in het park aanleggen. Een ander idee is van jongeren van het ROC die in Leiden-Noord wonen en actief zijn: Een Vitalab; dit is een Lab waarin jongeren van het MBO samen met buurtbewoners initiatieven ontwikkelen en uitvoeren om de wijk vitaler te maken.

Er is een kort filmpje gemaakt door jongeren uit de buurt om te laten zien hoe zij tot hun idee zijn gekomen (<https://vimeo.com/152302994>):



De ideeën van het Theehuis Noord, Bij ons buiten/buurttuinen en VitaLab hebben uiteindelijk gewonnen en verbreden hun activiteiten met de onderwerpen waar de meeste ideeën voor zijn ingeleverd: activiteiten voor kinderen en koken. Samen krijgen zij € 10.000,- aan kickstart-budget om de ideeën en activiteiten daadwerkelijk te realiseren.



Noden, Behoeften en Wensen in het licht van Huber

Dagelijks functioneren (Basis en instrumentele ADL, Werkvermogen, Health Literacy)

- Het niet goed beheersen van de Nederlandse taal wordt als belangrijke reden gegeven waarom medische informatie niet gelezen en begrepen wordt.

Lichaamsfuncties (Medische feiten, medische waarnemingen, fysiek functioneren, klachten en pijn, energie)

- In Leiden-Noord heeft 16% van de jongeren overgewicht en heeft 18% van de mensen ernstig overgewicht. Dat is 33% meer dan in Leiden.
- Meer bewegen wordt door veel mensen als eerste genoemd ivm gezondheid. Men ervaart ook de mentale voordelen van meer bewegen en actief zijn: afleiding voor pijn, meer energie hebben etc.
- Lichamelijke klachten spelen voor mensen wel een rol, maar men geeft vaak aan dat mentale beleving belangrijker is.
- Voor ouderen die we gesproken hebben is het lastig om naar activiteiten toe te gaan of deel te nemen, omdat ze beperkt zijn in hun mobiliteit.

Sociaal-Maatschappelijk Participeren (Sociale communicatieve vaardigheden, betekenisvolle relaties, sociale contacten, geaccepteerd worden, maatschappelijke betrokkenheid, betekenisvol werk)

- Vooral voor Marokkaanse jongeren is discriminatie (en/of gevoel van) een probleem. Zij vinden weinig stageplekken of werk.
- Met name allochtone ouders hechten het meeste waarde aan goed onderwijs, schoolloopbaan en goede resultaten van hun kinderen.

- Werkloosheid wordt vaak gezien als groot probleem mbt gezondheid, men wordt inactief. Zowel mentaal, als fysiek: niet buiten komen, niet bewegen, geen sociale contacten. En weinig geld.
- Het doen van vrijwilligerswerk wordt positief ervaren: je bent actief en komt onder de mensen.
- Sociale contacten wordt door velen gezien als belangrijk voor vitaal leven. Als ouders weinig mensen kennen is dit ook niet goed voor de kinderen.
- Eenzaamheid onder ouderen, maar ook mensen met een psychische beperking of nieuwkomers die de taal nog niet spreken/geen netwerk hebben.

Mentaal Welbevinden (Cognitief functioneren, emotionele toestand, eigenwaarde/zelfrespect, gevoel controle te hebben, zelfmanagement en eigen regie, veerkracht/resilience/SOC)

- Wat betekent gezondheid voor jou? Chronisch zieke vrouw: *“dat je nog van alles zelf kan doen”*
- Door in beweging te zijn en onder de mensen te komen wordt ook het zelfvertrouwen vergroot.

Spirituele Dimensie (Zingeving/meaningfulness, doelen/idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie)

- De spirituele dimensie kwam in de individuele en groepsgesprekken niet vaak naar voren.
- Hoe hoger de opleiding, des te meer vindt men dat het verstand goed werkt en des te meer vertrouwen heeft men in de toekomst.

Kwaliteit van Leven (Welbevinden, Geluk beleven, Genieten, Ervaren gezondheid, lekker in je vel zitten, levenslust, balans)

- Veel eenzaamheid
- Mensen geven wel aan dat ze zich niet gelukkig voelden toen ze nog niet actief waren en zich nu beter voelen.
- Stress door werkloosheid, armoede, schulden, eenoudergezinnen
- Multi-problematiek

Conclusies

Gezondheid betekent voor veel mensen: *“dat je nog van alles zelf kan doen”*.

De beleving van gezondheid is subjectief. Wijkbewoners voelen zich nog lang gezond zolang zij hun dagelijkse activiteiten kunnen uitvoeren. De urgentie en noodzaak om gezonder te leven is daarom voor veel mensen niet noodzakelijk. Terwijl dezelfde mensen wel aangeven dat overgewicht bij kinderen een belangrijk onderwerp is waar wat aan gedaan moet worden in de wijk.

Het onbenutte potentieel wordt nog niet benut in de wijk

Wijkbewoners uit Leiden-Noord zitten vol met ideeën. Op het Festival zijn meer dan honderd ideeën ingebracht. Tegelijkertijd voelen mensen nog een drempel om echt over te gaan tot het uitvoeren van de ideeën. Die drempel kan bestaan uit het niet machtig zijn van de taal, het niet alleen aandurven of niet weten waar te moeten beginnen. De activiteiten worden nu vooral door verschillende professionele organisaties in de wijk aangeboden en zijn niet of slecht bekend bij wijkbewoners. Wanneer ideeën van bewoners serieus genomen worden, zoals bij het Festival waar € 10.000,- beschikbaar is, worden ook meer ideeën gegenereerd. Omdat het onbenut potentieel nog niet wordt benut en niet veel initiatieven worden gerealiseerd, blijft de wijk op dit moment gesegregeerd.

Armoede als belangrijke voorwaarde

Voordat mensen over gezondheid kunnen nadenken moet de basis op orde zijn. Genoeg geld voor de wekelijkse boodschappen, de huur en andere vaste lasten. Zowel uit de cijfers als de gesprekken blijkt dat armoede en schulden een veelvoorkomend probleem is in Leiden-Noord. En wanneer de basis niet op orde is gaan mensen ook niet participeren in activiteiten om gezonder te leven.

Taal is cruciaal

Voor veel mensen in Leiden-Noord, zowel autochtoon en allochtoon, is de Nederlandse taal een struikelblok. Omdat ze de taal niet machtig zijn krijgen ze minder informatie tot zich over gezondheid, in de vorm van brochures bij huisartsen tot online informatie. Ook is de taal een barrière om medische hulp te zoeken. Mensen schamen zich om zich in gebrekkig Nederlands bij een huisarts, opticien of andere medisch professional te melden. Tot slot, wanneer mensen dezelfde taal spreken wordt de integratie makkelijker gemaakt in de wijk.

Omgekeerde opvoeding

Kinderen krijgen met name op de basisschool veel informatie over gezond eten en leven. Hierdoor weten zij beter dan hun ouders wat er nodig is om gezond te leven. Dit vertellen de kinderen ook thuis en voeden daarmee hun ouders op. Zo wordt via de kinderen ook de volwassenen bereikt.

Inzicht ontbreekt

Voor veel mensen ontbreekt de informatie om gezond te leven en te eten. Vaak weten ze niet waar ze moeten beginnen. Dit kwam ook terug op het Festivitaal waar veel ideeën over het onderwerp eten en koken gingen.

Bijlagen

- Leiden-Noord-Gezondheids-Quiz
- Overzicht ideeën zoals bedacht op het Festivitaal
- Gebruikte vragenlijsten
- Frequentieverdelingen
- Gespreksverslagen

1) De Leiden-Noord-Gezondheids-Quiz

Spelduur: 45 minuten (drie rondes van 5 minuten spelen, gevolgd door 10 minuten gesprek/reflectie)

Vorbereiding

- Teams indelen, groepjes van 3-5. Indelen op diversiteit
- Elk team gaat zitten aan een andere tafel
- Antwoordformulieren maken
 - Teamnaam
 - Drie categorieën/rondes met elk 4 vragen
 - Per vraag vul je als team een antwoord in. Per categorie worden de antwoorden bekend gemaakt.
 - Na elke ronde korte bespreking

Winnaar, diegene die de meeste vragen goed heeft, krijgt een mooie prijs/waardebon.

Ronde 1. Algemene kennis

Vraag 1: Wat is voor jullie Leiden-Noord? Teken het op de kaart.

Vraag 2: Hoeveel mensen wonen in Leiden-Noord (Groenord, Noorderkwartier en de Kooi)?
A) 9.682 **B) 13.855** C) 17.672

Vraag 3: Waar wonen meer jongeren tussen de 18 en 34?
A) Leiden-Noord B) Stevenshof C) Tuinstad-Staalwijk

Vraag 4: Hoeveel % van de huishoudens leeft op of onder sociaal minimum? (18%, Leiden is 10%)
A) Niemand **B) 2 op de 10** C) 5 op de 10

Reflectievragen:

- Wat is voor jullie Leiden-Noord? Welke wijken wel en niet? Niet te dubbel met eerdere bijeenkomsten?

Ronde 2. Gezondheid

Vraag 1: Hoeveel mensen zijn beperkt in hun doen en laten (denk aan een gesprek volgen in een groep, kleine letters in de krant lezen of 400 meter aan een stuk lopen zonder stil te staan)
A) 2% B) 11% **C) 23%**

Vraag 2: Hoeveel mensen voelen zich eenzaam?

A) Bijna niemand B) 7 op de 10 mensen **C) 2 op de 10 mensen**

Vraag 3: Meer of minder dan 10% heeft een beperking met horen en/of zien. (15% ipv 6% Leiden)
A) Meer B) Minder

Vraag 4: Er komt meer depressie voor in Leiden-Noord dan in andere Leidse wijken (12% ipv 6% Leiden)
A) Niet waar B) **Waar**

Reflectievragen:

- Herken je deze cijfers in jouw straat?

Ronde 3. Worstelingen

Vraag 1: Hoeveel % van de jongeren (12-18) heeft overgewicht? (16% ipv 9% Leiden)
A) 2% B) 9% **C) 16%**

Vraag 2: Waar of niet waar: 50% mensen roken.
A) Waar **B) Niet waar**

Vraag 3: Hoeveel mensen hebben enige tot grote moeite om rond te komen? (34% ipv 21% in Leiden)
A) 1 op de 10 **B) 3 op de 10** C) 6 op de 10

Vraag 4: Er wonen 2,5 meer kwetsbare mensen in Leiden-Noord dan in Leiden.
Hoeveel mensen zijn zeer kwetsbaar (een combinatie van lichamelijke/sociale belemmeringen, financiële en psychische problemen)? (20% ipv 8% Leiden)
A) Waar B) Niet waar

Schattingsvraag: Hoeveel personen vestigen zich elk jaar in Leiden-Noord? 1750 (tussen de 1500-2000)

2) Overzicht ideeën zoals bedacht op het Festival

ring-ring' voor leiden noord: Fietskm inwisselbaar bij plaatselijke winkeliers en bedrijven. Maandelijks prijs voor diegene met meeste km	
trainen van ouderen op dagelijkse activiteiten. Bevorderen zelfstandig functioneren.	
gezond snoep bij jeugdkantine voetbalclub Roodenburg	
gezond ontbijt voor de wedstrijden van de jongste jeugd (zaterdagen)	
bibliotheek op zaterdag en zondag opnemen	
zondagochtend gymnastiek. Nationale fruitdagen: 2 dagen dat niemand rookt, geen vet eten, afgesloten van telefoon en tv ==> bewegen	
spotactiviteiten voor jongeren 5-15 jaar	
voetbalkool, regelmatig bootcamps organiseren ==> buiten	
sportactiviteiten	
meer natuur om kinds in buiten te laten spelen	
moeders en kinderen koken voor moeders ==> gezond leren koken	
MBO studenten gaan de buurtbewoners met leuke activiteiten zoals koken o sporten lekker gezond maken ==> via lab	
vitalab: MBO studenten inzetten voor vitaliteits projecten	
groentetuin waar je zelf mag komen oogsten (tegen betaling)	
meer gezond eten verkopen bij o.a. zwembad en in de wijk	
MBO studenten gaan aan de slag met verschillende thema's met buurtbewoners (eten, sport etc)	
openbare moestuinenn: zelf kruiden en groenten kweken ==> goedkoop, gezellig, samen	
dag organiseren om met de hele buurt gezond te eten. Kinderen koken voor ouders --> wedstrijd: wie het gezondste kookt krijgt gezond eten	

wandelroute aanleggen met kenninsbank vanuit theehuis ==> tuin van noord, ons buiten, molen scaagsloop	
bewustzijn creëren / kennisoverdracht/ scholen betrekken	
meer gezonde dingen eten	
sport activiteiten voor vluchtelingen	
betere marketing incl flyers in brievenbussen. + meer kleine winkeltjes voor mensen die niet het centrum in gaan	
sporten: meer sportactiviteiten voor kinderen, ouders en kinderen samen een rondje lopen, kleine sportschool in de buurt	
Sportbus: bus gevuld met verschillende sportmaterialen met 2 begeleiders die op meerdere plekken in de wijk komt te staan	
> gesponsord door bedrijven ==> sticker erop plakken	
meer speeltoestellen voor de kinderen	
top activiteiten talent op playgrounds	
fitnessruimte in de buitenlucht. Die op waardeiland is aan vervanging toe	
2x per dag buitenspelen + meer speelattributen	
meer fruit, minder snoep en meer beweging	
pluktuinen in de parken .	
fruit automaat	
familiesportdag: families nemen het tegen elkaar op	
fietslessen en een tochtje	
boek voor kinderen over gezond eten + bewegen	
samen met je ouders/vrienden etc na avondeten gaan wandelen	

Gezondheids-Buddy ==> Workshops/activiteiten

De gezondheidskalender (door en voor buurtbewoners)

Gezondheidsbus ==> boeken lenen gezond eten, BMI-meten, wegen, suiker/bloeddruk meten, tips/adviezen/vragen stellen

Doorgeef-koffer-gezond

Gezondheid op maat: gesprek om gezondheid in kaart te brengen + tips/evaluatie avonden, bijeenkomsten

speeltoestellen aan de surinamestraat + informatiezuil: 1x per week recepten

voor ouderen: aangepaste fietsen (elektrisch, mogelijk tot meefietsen , + smaller/ evt driewieler

Sportfaciliteiten buiten + na eten sporten samen doen
ouders + kinderen samen laten koken + leren van wijkbewoners + meer eten stomen moestuin

Hufterproef fitness toestellen buiten

Organiseer een 'Kom lopend naar school dag'

Bijlesklas en huiswerkbegeleiding na school: ouders assisteren in de klas samen met studenten die bijles geven + kinderen en ouders leren van elkaar + 2e stap: sport organiseren

Meer bijles op scholen (gezondheid, sport en voeding) evt in arabisch

zondagmiddag activiteit bijv. koken, sporten

samen te sporten

supermarkten goedkoop + gezond. 1 euro als alternatief chips/energy

ongezonde eten op moeilijk plekken in supermarkt zetten + duurder maken
jongeren op gezonde manier laten binden met buurtbewoners ==> leuke activiteiten
Minder roken ==> van die tijd met familie zitten / thee drinken
afgesloten handen zuil zen plaats?
dag waarin mensen uitleg krijgen van bekende kok ==> hapjes/snacks uit verschillende culturen: gezond! recepten uitwisselen, uitleg recepten + kok doet het voor
aardig zijn voor elkaar, vrienden zijn/ automaat perfect eten
dinsdagmiddag kaarten en sjoelen voor ouderen. Ook op donderdagmiddag organiseren
meer sporten op sportpark-Noord, trimmen/ballen
meer groenten, minder vet
(sport) activiteiten voor invalide
sport/bewegingstoestellen, ook voor volwassenen, in de buitenlucht
theehuis noord: - organiseren bootcamps in park lifestyle tips ==> eigen huis als sportchool, gezond koken: gemakkelijk gemaakt
markt van eigen geteelde groenten ==> tuin van Noord
ruilmarkt: verwijderen van zwerfvui repartie doen, sneoien
Koken in het theehuis met producten van ons buiten
Moestuinen in de stroken tussen de flats in de hoven
initiatieven van anderen stimuleren, coördineren, ondersteunen
plek bieden voor uitwisselen en (beeld) verslag
Brainstorm-sessies

mensen bij elkaar brengen + brainstormen

gezonde snacks in automaten

betere samenwerking politie en buurtbewoners, dealen voorkomen door meer politie-inzet, meer betaalbare woningen, meer geld over gezondheid

meeting in the library: voor normen en waarden

Leuk boekje gezond koken met/voor kinderen + moeders/kinderen samen koken

GMO'-vrije wijk. (genetisch gemanipuleerd voedsel) => leveren van alternatieven

Groente en fruit smoothies + gevaren toegevoegde suikers bewust maken

Meer groen in de wijk ==> bomen/struiken/ meer wandelen

verkeer veranderen + leuke parken voor kinderen met beetje groen

speeltoestellen in straten + meer stoplichten + supermarkten minder slecht eten

Op straat kraampjes die gratis vegetarisch eten uitdelen om mensen geïnteresseerd te maken om dat zelf te maken. => goed voor gezondheid

Nieuwe mensen in straat welkom heten + vragen naar behoefte, ideeën/talenten samen activiteiten doen

Buurtfeest organiseren + meer connecties stimuleren door aansluiten organisaties

3-jarigen meer info gezond eten, consultatiebureau, waar nodig financiële ondersteuning

apotheek in de wijk, meer winkels, dieet en sport club

bewegen/sportgroep voor ouderen : overdag. Kookworkshop: samen

minder geld voor sociale dingen + eet elke dag 2 stukjes fruit + meer aardappelen. Drink genoeg water of thee + meer bewegen + vaker fietsen	
sumatra/suriname staat kruising veiliger maken	
veel fruit eten & minder snoep	
1x per week activiteit organiseren door jongeren met elke week een ander thema.	
gratis taallessen gegeven door vrijwilligers	
Gewoon doen	
tuinieren: je beweegt je buiten, eigen groente en fruit, ook begeleiding aanwezig	
kookatelier volgen: op de kook toe	
Informatie en communicatie!	
social media: actiever updaten en (gezondheids)weetjes posten. Evt. website	
microclimates.nl: offer de helft van parkeervakken in. => filters/ planten/bloemen	
voor mensen die roken: infobijeenkomst over roken en gevolgen daarvan. Kinderen activiteiten laten bedenken en ouders laten uitvoeren	
breng de buurt bij elkaar: gemotiveerde mensen groep laten vormen om anderen te motiveren	
open dagen/ onderwijsring bij moskeeën/kerken/synagogen. Voor mensen van verschillende culturen : elkaar begrijpen.	
workshops gezonde snacks voor kinderen (voor moeders)	
geen plastic tassen meer	
meer verantwoordelijkheidsgevoel voor woonomgeving . Geen zool naast containers	
potcodeloterij gezondheidsjacht: eens per kwartaal wint een straat een geldbedrag dat aan gezondheid uitgegeven moet worden	

Bloementuin/kruidentuin voor de keuken

Terrein 't spoortje beplanten met klimbomen +

kerstbomenasiel + hazelnoten

Groene speelplek en stadmoestuin maken bij waaier

Daktuinen maken op hoogbouw bij hoek Kooilaan/W. zw. Laan +

verticale aanplant op muren

Sleutelbloemen & sleutelbomen planten bij de waaier

Fruitbomen planten (appel, peer amandelen)

Meer groen: hoge bomen laten staan + aanplanten

bomen die hoog kunnen worden. Platanen en tamme kastanjes

Geen industrie terrein op het laatste veldje, maar parkje en speelhal

Hangjongeren groene helden maken + onderhouden/

groene shirts met hip logo + buurt groener maken/

oproepcampagne met postertjes

Mogelijkheid creëren tot aanplant meer groen +

hulp oprichting vrijwilligers vereniging 'groener noord'

Jaarlijks Toneelstuk over groente en Fruit/ Interactief! Petje-op-

petje-af spel en warming up

samen sportdagen organiseren + wedstrijdjes voor kinderen en ouderen

Poolbiljart in het gebouw

Lachen, ook als je niet vrolijk bent ==> fbl cheerup ==> lachclubje leiden

Maatschappelijk welzijn loket

zwemmiddag voor vrouwen

Buurtvolkstuin

3) Individuele gespreksverslagen¹

Mina

Een Somalische vrouw, 7 jaar in Leiden-Noord, moeder van 2 kinderen

Mina heeft moeite met de Nederlandse taal. Haar kinderen 5 en 3 spreken vloeiend Nederlands. Dit levert soms wel problemen op. Vooral qua school vindt ze het lastig dat ze niet altijd goed begrijpt wat haar kinderen daar doen. Ze voelt zich schuldig dat ze haar kinderen niet kan helpen met bijvoorbeeld rekenen of schrijven.

Ze vertelt me dat ze regelmatig de kinderen extra verwend om dit schuldgevoel 'goed te maken'. Verwennen houdt in dat ze kinderen extra chips krijgen, tv mogen kijken ipv buiten spelen, knakworsten mogen eten ipv vlees etc.

Zelf doet Mina niks aan sport. Ze hoorde van een buurvrouw dat er gesproken wordt over zwemmen voor alleen vrouwen. Daar heeft ze, afhankelijk van wat het kost, wel interesse in. Gezondheid is voor Mina een algemeen begrip. Ze houdt zich hier niet dagelijks mee bezig. Ze weet wel wat gezond eten is. Ze vindt gezond eten erg duur en daarom maakt ze af en toe snelle hap klaar die minder gezond is. Ze geeft eerlijk aan dat ze niet goed weet wat de gevolgen van ongezond eten op de lange termijn zijn.

Haar zoon van 5 wil graag op voetbal. Ze heeft met hem afgesproken dat dit mag zodra hij 6 is. Reden daarvoor is mij niet duidelijk geworden.

Kees

Nederlandse man, zijn hele leven in Leiden-Noord, 2 kinderen (uitwonend)

Kees is geen onbekende in Leiden-Noord. Hij heeft zich 35 jaar als vrijwilliger ingezet om de sociale cohesie in de wijk te stimuleren. Dit heeft hij gedaan door o.a. het opzetten van een website over de wijk, bijeenkomsten organiseren in het oude buurthuis, activiteiten organiseren verspreid door de wijk.

Ik leerde Kees kennen toen een aantal maanden geleden er door PS!Theater een theaterstuk over Leiden-Noord is geproduceerd. Het stuk bestond uit een wandeling door de wijk opgeluisterd met muziek en songteksten die speciaal voor Leiden-Noord geschreven zijn. De wandeling leidde ons door de woonkamer van Kees. Leuk om daar nog even herinneringen over op te halen.

De laatste jaren houdt Kees zich bezig met fotograferen. Vooral buurtactiviteiten vindt hij leuk.

Gezondheid is voor hem een ruim begrip. Zolang je kan doen wat je leuk vindt dan is het goed, zo luidt zijn reactie. Doorvragend over zijn gezondheid bekend hij regelmatig te roken, elke dag bier te drinken en niet te sporten (hij 'bezit' een paar kilo te veel...). Volgens hem is gezelligheid in de wijk minstens net zo belangrijk als gezond eten. Terug kunnen vallen op burens wanneer er iets is, een praatje maken in de straat en met elkaar lol hebben zorgt er voor dat iemand het leven ziet zitten volgens Kees. Voor hem maakt het niet uit of iemand autochtoon of allochtoon is. 'We wonen hier met z'n allen'. Aan het einde van het gesprek maakt Kees het volgende statement: 'We zijn niet achterlijk hier in Noord, zo lang al die instanties ons als kinderen blijven behandelen zullen wij ons als kinderen blijven gedragen. We kunnen echt wel voor ons zelf zorgen!'

Jayda

Antilliaanse vrouw, woont 13 jaar in Leiden-Noord, 2 kinderen

Wanneer ik Jayda vraag naar gezondheid, krijg ik meteen van haar de reactie dat gezond leven in Leiden-Noord erg moeilijk is. 'We hebben hier geen geld, niet het goede voorbeeld en geen faciliteiten om gezond te kunnen leven.' Met geen geld doelt ze op de armoede die er volgens haar in de wijk is. Veel mensen leven op of onder de armoede grens en weten niet hoe ze daar wat aan kunnen doen. Ze hebben veel zorgen aan hun hoofd, vaak ook over de kinderen. Ze zijn meer bezig met het bedenken hoe ze aan geld komen voor nieuwe kleren voor de kinderen dan dat ze met gezondheid bezig zijn. Jaya geeft aan dat ze niet echt een voorbeeldrol in de wijk heeft.

¹ namen zijn gefingeerd

Volgens haar zitten ze allemaal redelijk in dezelfde situatie. Behalve de mensen die 'stiekem' geld bijverdienen zonder dit op te geven bij het UWV, die hebben het makkelijker volgens Jayda. Jayda probeert minimaal 4 keer per week gezond te koken. Ze koopt dan bij de Toko in de wijk genoeg groente om voor 4 personen voor twee dagen een maaltijd van te maken. Als ik aan haar vraag wat ze de andere dagen eten begint ze een beetje te giebelen. Vrijdag is bij ons patatdag, op woensdag eten we eigenlijk ook altijd patat. Soms gebeurt het door de week dat ik geen zin heb in koken en dan halen we soms kebab.

Marian

Nederlandse vrouw, woont hele leven in Leiden-Noord, 2 kinderen.

Marian is een echte Leidse, zo blijkt ook duidelijk uit haar accent.

Ze werkt met heel veel plezier in de wijk zelf. Ze vertelt dat ze veel mensen in de buurt kent.

Sommigen kent ze omdat ze als vrijwilliger bij haar meewerken of omdat ze samen bij de voetbalvereniging achter de bar staan.

Gezondheid is iets waar Marian tot een jaar geleden niet al te veel mee bezig was. Haar man kreeg een beroerte en ineens was alles anders. Na een periode in het ziekenhuis kwam haar man thuis met allerlei dieetvoorschriften en het dwingende advies om niet meer te roken en geen alcohol meer te drinken. Sindsdien is ze meer bezig met gezondheid. Nadat ze even nadenkend kijkt vertelt ze dat haar man gezonder is gaan leven en dat zij na een paar maanden weer terug was op niveau 1 pakje shag per twee dagen en een fles rosé per dag.

Ze heeft veel ideeën over wat er nodig is in de wijk om mensen gezonder te laten leven. Veel van deze ideeën gaan over de buitenruimte (meer groen) en over bewustwording bij kinderen. Ze vertelt dat ze er mee geconfronteerd werd dat haar eigen kleinkind vrijwel geen groente eet en sporadisch fruit eet als tussendoor.

Corrie

Nederlandse vrouw, woont haar hele leven in Leiden – Noord, 4 kinderen

Twee jaar geleden overleed de man van Corrie, hij werd 78, zij is nu 77.

Haar hele leven bracht ze door in Leiden-Noord en ze heeft veel meegemaakt in de wijk. Wanneer ik haar vraag wat er zo leuk is aan de wijk, dan geeft ze aan dat ze zich altijd veilig heeft gevoeld, de mensen aardig zijn voor elkaar en dat ze het multiculturele karakter leuk vindt. Vervolgens maakt ze duidelijk dat zij aan de rand van Leiden-Noord woont en dat ze een koopwoning heeft en dus 'gelukkig' niet tussen de sociale huurwoningen zit. Dit maakt mij nieuwsgierig... Corrie vertelt dat er een tweedeling in de wijk is, de mensen die het financieel redelijk hebben (met een koopwoning) en de mensen die net niet of nauwelijks rond kunnen komen. Armoede leidt volgens Corrie tot minder sociaal gedrag en uiteindelijk ook tot een minder gezond leven. Het is volgens haar niet voor niks een cliché dat 'arme' mensen vaker ongezond eten. Ze vraagt zich af waarom er een AH zit in Leiden-Noord en niet een goedkopere supermarkt.

Zij en haar man kochten hun eerste huis voor 9.000 gulden en verkochten dat een aantal jaar geleden voor € 185.000. Corrie gaat elke dinsdagochtend koffie drinken bij Het Gebouw waar ze andere ouderen ontmoet. Ze geeft aan dat ze het jammer vindt dat er niet meer voor ouderen georganiseerd wordt. Wanneer ik haar vertel dat er verschillende organisaties zijn die zich hier op richten, is 'nooit van gehoord' haar reactie.

Mehmed

Turkse man, woont sinds 22 jaar in Leiden-Noord, geen kinderen

Mehmed begint het gesprek door te vertellen dat hij en zijn vrouw geen kinderen hebben. In Turkije is dit bijna niet geaccepteerd. Hij heeft dan ook geen contact meer met zijn familie in Turkije. Het wordt in zijn regio gezien als een soort ziekte dat hij niet vruchtbaar is.

In Nederland is hij vrij snel aan het werk gegaan bij een grote bloemenleverancier in de regio van Leiden. Daar werkt hij als arbeider zoals hij het zelf vertelt. Zijn vrouw werkt als interieurverzorgster bij een groot kantoor in de regio. Samen verdienen ze genoeg om lekker van te leven zoals hij het noemt. Hij heeft al jaren lichamelijke klachten zoals zere knieën, vastzittende

schouders en vaak een stijve nek. Zijn vrouw vindt dat hij naar de huisarts moet. Hijzelf vindt dat niet nodig. Volgens hem is het een logisch gevolg van jarenlange fysieke arbeid. Daarnaast is hij bang dat het geld kost om medische hulp in te schakelen. Misschien niet direct bij de huisarts maar dan wel later bij de zorgverzekeraar. Mehmed en zijn vrouw hebben nauwelijks contact met hun burens. De straat waar ze in wonen is erg divers qua bewoners (nationaliteiten) en dat zie je volgens Mehmed af aan de huizen en hoe deze onderhouden worden. Ik vraag hem of hij deel zou nemen aan activiteiten in de straat wanneer deze georganiseerd worden, ligt aan het soort activiteit zegt hij. Op zich staat hij er wel voor open om zijn burens beter te leren kennen om zo wat meer sociaal contact te hebben.

Veel van hun kennissen wonen in een andere wijk van Leiden. Daar is ook de Moskee waar ze 'lid' van zijn. Mehmed vindt het fijn (en belangrijk) dat er ruimte is voor Turkse gewoontes en gebruiken in Leiden-Noord.

Lisa

Jonge vrouw, woont sinds 9 maanden op kamers in Leiden-Noord, geen kinderen

'Student in de wijk' is een project van onder meer Libertas Leiden. Het komt er op neer dat studenten korting krijgen op de huur van een kamer wanneer ze x aantal uur vrijwilligerswerk doen in de wijk. Lisa maakt hier gebruik van. Ze studeert in Leiden. Ze werkt gemiddeld 2 uur per week als vrijwilliger. Lisa vindt het erg leuk actief te zijn in de wijk (behalve het vroege opstaan wanneer ze moet werken;-)). Ze woont bij de Tuin van Noord, een theehuis wat opgezet is in een nieuw aan te leggen park en wat als doel heeft om zoveel mogelijk wijkbewoners van Leiden-Noord te voorzien van een ontmoetingsplek. Wanneer ik haar vraag naar gezondheid vertelt ze uitgebreid over welke superfoods zij allemaal gebruikt bij haar maaltijden. Met vriendinnen sport ze twee keer per week, bij een sportschool in de binnenstad. Wanneer ze de stad in gaat met vriendinnen dan drinkt ze graag een wijntje, wanneer ze alleen thuis is eigenlijk nooit.

In de buurt ziet ze veel kinderen met overgewicht. Lisa vraagt zich af of de ouders wel in staat zijn om het goede voorbeeld te geven. Veel moeders zijn volgens Lisa ook veel te dik.

Bij haar in de flat wonen kinderen waarvan het gebit zo slecht was dat alle tanden er uit getrokken zijn. Lisa geeft aan dat ze het erg lastig vindt dat deze ingreep wordt vergoed door de zorgverzekering. 'Dan leren ze er niks van' is haar argument. Wanneer er in de wijk een educatieve activiteit georganiseerd gaat worden waarbij ouders geïnformeerd worden over de gevolgen van ongezond eten, dan wil ze hier graag aan mee werken.

Tijdens een eerdere ontmoeting met Lisa vertelde zij dat haar onderbuurman, de nationaliteit weet ze niet, vrijwel elke dag dronken is (althans zo overkomt). Ze ziet hem regelmatig met kratten bier sjouwen, hij maakt veel lawaai en loopt tegen zichzelf pratend over straat. Los van dit voorbeeld is Lisa van mening dat verborgen alcoholgebruik een probleem vormt in Leiden-Noord.

Meryem

Syrische vrouw, sinds 4 jaar in Leiden-Noord, 3 kinderen

We praten eerst uitgebreid over de huidige situatie met alle vluchtelingen uit Syrië. Meryem vertelt dat ze het verschrikkelijk vindt om te zien en te horen wat er met haar landgenoten gebeurt.

Tegelijk vindt ze het hartverwarmend om te horen hoeveel mooie initiatieven er zijn om de vluchtelingen te verwelkomen. 'Waarom stopt dat zodra iemand geen vluchteling meer is?' vraagt ze zichzelf hardop af. 'Wij wonen hier nu 4 jaar. Er zijn sportgroepjes waar mijn kinderen niet aan deel mogen nemen omdat ze allochtoon zijn'. 'Het gedrag van Nederlanders verandert wanneer je langer bij ze bent'.

Volgens Meryem is het voor Nederlanders 'interessant' om te doen alsof ze het beste voor hebben met mensen in andere landen die het slecht hebben. Zodra diezelfde mensen eenmaal hier zijn en het hier slecht hebben, dan is daar vrijwel geen aandacht voor.

Meryem leeft met haar 3 kinderen net boven de armoedegrens. Er zijn maanden dat ze het financieel net niet redt en dan kan ze een paar dagen geen boodschappen doen. Toen ze haar inburgeringscursus deed moest ze uit haar hoofd leren voor welke vragen ze bij de gemeente aan kan kloppen. Eenmaal geslaagd is ze met een aantal van deze vragen naar de gemeente gegaan. Daar aan het loket kreeg ze te horen dat ze het online in moet vullen en digitaal in moet sturen.

Meryem heeft moeite met de Nederlandse taal lezen, praten lukt haar vrij aardig inmiddels. Ze oefent veel met haar kinderen. Thuis hebben ze geen computer, daar heeft ze geen geld voor. De gemeente heeft haar aangeboden dat ze in het stadhuis gebruik kan maken van een computer om haar aanvragen in te dienen.

Een aantal maanden geleden heeft Meryem iemand van het Sociaal Wijkteam gesproken. Hij vertelde haar dat er verschillende 'potjes met geld' zijn voor deze situaties. Zo is er geld voor computers voor gezinnen die het zelf niet kunnen betalen, er is geld voor het inzetten van leeshulp bij het doen van aanvragen online etc.

Dit bevestigt voor Meryem haar beeld van Nederlanders. *"Zodra je onderdeel bent van het systeem wordt je een nummertje, zolang je maar zielig bent in een ander land willen ze je wel helpen."*

Amin

Afghaanse jongen, woont zijn hele leven in Leiden-Noord, geen kinderen

Amin is 9 en zit in Leiden-Noord op school. Hij vindt de wijk erg leuk. Wel mist hij ruimte om te voetballen. Dat doet hij soms met vriendjes op straat maar meestal worden ze weg gestuurd omdat er auto's in de straat staan. Ik vraag hem hoe een plek om te voetballen er uit moet komen te zien. Hij omschrijft een groot veld met een soort hek er om heen. Hij wil niet dat de bal weg kan raken. Op het veld moet het mogelijk zijn om te voetballen. Zijn broer kan goed basketballen dus het zou mooi zijn wanneer er ook twee baskets staan. En ruimte om bijvoorbeeld wat apparaten neer te zetten, dat zou Amin ook leuk vinden.

Zijn ouders ziet hij nooit sporten zegt hij lachend. 'Mijn moeder klaagt altijd dat ze te dik is en toch pakt ze altijd de auto ook al is het maar een klein stukje'. Ik vraag hem hoe we zijn moeder aan het sporten kunnen krijgen. 'ze wil vast wel sporten wanneer andere ouders ook meedoen' is zijn antwoord.

Amin eet twee keer per week patat. Het liefst met twee gehaktballen met satésaus er bij. Dit mag niet altijd, soms moet hij een kaassouffle eten (zijn moeder denkt daadwerkelijk dat dit gezonder is...).

Amin vindt het leuk om in de keuken bezig te zijn. Hij helpt regelmatig zijn zusje bij het maken van cup cakes. Hij kan ook al een beetje koken. Ik vraag hem of hij het graag nog beter zou leren. 'Ja, maar dan niet van mijn moeder, die maakt allemaal van die rare buitenlandse gerechten klaar' is zijn antwoord. Het lijkt Amin leuk om bijvoorbeeld of school met andere kinderen te leren koken. 'En dan neem ik dat gezonde eten wat ik zelf heb gemaakt mee naar huis om het daar op te eten, is ook goed voor mijn vader en moeder om eens gezond te eten'.

Ezra

Professional

- Vrijwel elke jongere die met hem werkt rookt. Dit kan bij hun locaties niet binnen. Volgens hem is niemand er mee bezig dat dit ongezond is of met stoppen. Er is daar weinig (hard)drugsgebruik, wel wietgebruik. De invloed van andere jongeren om te gaan/blijven roken is groot.
- Hij ziet wel culturele verschillen en barrière daardoor: maar het is minder heftig dan in Zuid. Ezra noemt als voorbeeld dat er in Zuid veel agressie is geweest rond de bouw van de Moskee. In Noord was dat er niet. Er wordt wel vaak door de jongeren gezegd dat ze gediscrimineerd worden. Hij ziet wel dat de jongeren vaak geen werk of stage plekken kunnen krijgen, met name de Marokkaanse jongens. Hij vindt ook dat de jongeren in deze buurt veel "rustiger" zijn
- Hij ziet weinig jongeren drinken, het is niet Halal. De groep meiden is heel gemengd en ze voelen zich vrij. Bij de jongens ziet hij geen overgewicht, bij de meiden wel. Er is weinig tussen: of gewoon gewicht of echt overgewicht. De meiden koken veel daar, krijgen ook eten van de moeders mee. Dit is vers eten, gezond, maar wel veel. Verder eten jongens en meiden vooral thuis.
- Sporten: De meiden doen mee met de Tienermeidengroep van Sportenderwijs & Jongerenwerk. Ze hebben een tijd bootcamp gedaan i.s.m. sportbedrijfje.
- Jongens hebben interesse in sportscholen en kickboksen, maar dit is vaak te duur.
-

Saida

Wijkbewoner en professional

- Ze voelt zich niet echt wijkbewoner. *"Ik heb daar huisvesting maar ik ben verder gericht op andere plekken"*. Ze is wel voor haar werk veel in de wijk.
- Ze vindt een gezonde ouder belangrijk: niet alleen voor de ouder maar ook omdat de ouder dan meer kan doen met het kind.
- Ze komt ook bij de mensen thuis. 1 van haar taken is ook om mensen door te verwijzen naar activiteiten, ook buiten de organisatie.
- Grootste vraag die leeft bij de gezinnen is schoolloopbaan gerelateerd: zodra de kinderen op de basisschool het moeilijker krijgen komen de ouders bij hun.
- Merkt vooral dat er weinig bekend is over wat er gebeurt aan activiteiten en mogelijkheden voor gezond leven. Zowel over elkaar (organisaties) als onder de mensen. VB van gezin dat net daar kwam wonen. Woont in de Kooi, maar kinderen gaan naar Merenwijkschool. Het gezin ziet daardoor niet de mogelijkheden in 't Gebouw, zoals het beweegdiploma.
- Er is een nieuw gezondheidscentrum in het oude gebouw van de Singel, dat nog helemaal niet bekend is, geen bekendheid heeft gemaakt. Daar zou ook iets komen van "vrouwFit". Sportonderwijs kent ze wel, maar het zou mooi zijn als ze meer bekendheid krijgen in de huidige lokatie. Er is over het algemeen weinig samenwerking tussen organisaties (buiten het Gebouw).
- Over het algemeen heeft zij te maken met gezinnen met weinig geld en soms lage opleiding. Deze gaan alleen naar activiteiten in de wijk. De mensen met een hoog inkomen/hoge opleiding gaan buiten de wijk: UVS, Leiderdorp. Roodenburg is klein en heeft een slechte naam.
- Drempel: de drukke weg langs het Gebouw is het echt onveilig. Daardoor kunnen kinderen niet alleen naar school en speelplekken. Er staan daarnaast een aantal flats waarvan de kinderen dus moeilijk buiten kunnen spelen.
- Drempel: Kooipark heeft mooie speeltuin e.d. Er is echter geen beheerder waardoor het niet veilig is voor kleine kinderen. Voetbalveld is terrein van oudere kinderen waar ook gepest wordt.
- Voor ouders zijn er heel weinig sport mogelijkheden. *"Er is alleen een lugubere sportschool in een kelder, ik ga zelf naar de sportschool in Leiderdorp, dit is echter voor veel mensen te duur"*.
- Ze komt vrijwel niet in aanraking met de autochtone gezinnen behalve als er echt heel veel problemen zijn. De Kooi is echt de plek om in contact te komen met autochtonen.
- Culturele verschillen: zijn groot en werken belemmerend. *"Dat er niet veel protest was rond de nieuwe moskee was omdat die in een wijk staat waar bijna alleen allochtonen wonen"*.

Fatija, Asal en Karimah

Wijkbewoners met kinderen op scholen in 't Gebouw. Ned/Mar, Algerijnse achtergrond

- Wat betekent gezondheid voor jou: *"dat je nog van alles zelf kan doen. Fit zijn."*
- Fatija is chronisch ziek (reuma). Heeft eerst jaren gewerkt maar dat ging niet meer. Was altijd moe, veel pijn, kon weinig, liep met krukken. Ze kreeg medicijnen en er werd gezegd: je moet leren leven met vermoeidheid. Ze heeft drie kinderen en wilde voor hen vitaler worden. Door burens werd ze gewezen op alternatieve behandeling. Ze heeft nu geen medicijnen meer en ze loopt weer goed. Ze is gaan sporten in een groep (2x in de week) en veel vrijwilligerswerk gaan doen. *"Ondanks mijn reuma voel ik me gezond en heb weer veel energie"*.
- Ze zou het liefst nog meer individueel fitness willen doen. Dat is er niet meer: eerst was er een school met ruimte voor met alleen vrouwen, wel gemengde achtergrond: was prettig.
- Voor ouderbetrokkenheid ziet ze dat onder armere lageropgeleiden allochtonen vaak het probleem kinderopas is en bij dezelfde groep autochtonen meer de motivatie ontbreekt.
- Goed programma: "slimcursus" nl als tweede taal loopt gelijk aan kinderen 1&2 zodat ouders thuis ook aandacht kunnen besteden
- Werkloosheid zien ze als groot probleem in de wijk en voor gezondheid: *"Werkloosheid veroorzaakt veel stress, mensen komen niet meer buiten en niet meer onder de mensen. Gewoon buiten zijn is al gezond. En in contact komen met mensen"*.
- Voor kinderen ook belangrijk om veilig naar buiten te kunnen spelen. Kooipark is mooi, maar er zijn veel hangjongeren. Kleine kinderen worden gepest of kunnen niet voetballen. In de zomer wordt er wel veel gebruik van gemaakt. Op de kleine speelplaatsjes komen veel honden.

Oplossing: kleine hekjes plaatsen. De Surinamestraat is ook heel onveilig (vanuit school) en er gaan veel vrachtwagens door de Atjehstraat. Hier is al een handtekeningenactie voor geweest.

- Asal heeft zoon van 15: is gezond, ze stimuleren sporten. Hij zwemt en helpt nu bij de vereniging. Hij wil gymleraar worden. Ook de andere kinderen: *"Ik zorg ervoor dat ze een vol schema hebben met sport e.d. zodat ze niet gaan hangen"*.
- Ze wandelde met buurvrouw samen, nu niet meer. Het zou goed zijn om gezondheidsmaatjes te vinden. Samen wandelen of sporten. Of een wandelclub die elkaar ook stimuleert: "aanbelt".
- Sporten voor kinderen is duur maar belangrijk. Je moet prioriteiten stellen.
- Lastig voor grote gezinnen om bij verenigingen te participeren: "Ik wil niet dat mijn zoons naar voetbal gaan, want mijn man werkt op zaterdag en ik kan niet rijden. En ik kan niet aanwezig zijn op zaterdag ivm met mijn andere kinderen. Ik vind dat het erbij hoort en ik wil niet alles aan anderen vragen".
- 1 voetbalclub in de wijk heeft nog steeds slecht imago.
- Vaders doen weinig aan sport en gezond eten.
- Er is minder discriminatie dan vroeger in de wijk. Toen 1 van hen daar kwam wonen durfde ze zelfs haar huis niet uit ivm schelden e.d. in de buurt. Nu gaat het veel beter. Een ander heeft altijd al goede contacten gehad met autochtone buurten.
- Hoge eigen risico: veel mensen vermijden de artsen en tandartsen. Uiteindelijk worden de klachten erger en kost het meer geld.
- Zij zijn alledrie blij met 'T gebouw: alles bij elkaar. Maar men weet weinig over de activiteiten die daar plaatsvinden. Ook activiteiten in de wijk zijn niet bekend.

Basira

Alleenstaande moeder met oudere kinderen. Ze heeft Hindoestaans-surinaamse achtergrond.

- Gezondheid is voor haar *meer bewegen*. Ze volgt nu een programma. Ze is al afgevallen en heeft meer inzicht gekregen op gezonde eetpatronen.
- *"Ik doe nu ook vrijwilligerswerk. Ik voel me nu gelukkig, ik heb veel energie en weer zelfvertrouwen en dat is lang niet zo geweest, ik heb veel pijn en stress gehad maar dat is veel minder nu. Zelfs als ik pijnklachten heb ga ik toch sporten. Dat lijdt me af"*
- Ze is daar begonnen omdat andere vrouwen haar erover vertelden. Ze is ook ingeschreven bij Fit for Free, maar ze gaat eigenlijk nooit. Een groep motiveert je en het is op vaste tijd.
- Ook is ze gezonder gaan eten, goed ontbijten. Elke week even met anderen spreken hierover stimuleert.
- Zowel sporten als vrijwilligerswerk was een grote stap voor haar, maar ze wilde fitter zijn voor de kinderen. Wens voor gezin: gezond blijven.
- Ze wil zeker in deze wijk blijven wonen.
- Behoeft: zwemmen voor vrouwen.

Mouna

Moeder van aantal kinderen NED/Marokkaans achtergrond

- *"Ongezond = niets doen met je leven. Thuis hangen, TV kijken. het is niet perse hetzelfde als ziek zijn"*.
- Zij voelt zich goed. Ze heeft 18 jr gewerkt in kinderspeelzaal, maar zoekt nu iets anders. Met veel plezier en energie doet ze nu 3x pw vrijwilligerswerk.
- Ze wil graag sporten maar op eigen tijd, dus zoekt een passende fitness plek. Er was een prettige school met een aparte zaal, maar die is weg.
- Haar ouders hebben haar van jongs af aan gestimuleerd om te sporten. Ze doet nu hetzelfde voor haar kinderen: ze sporten allemaal.
- *"Ik denk dat het belangrijkste voor vitaal leven in de wijk is het hebben van sociale contacten. Eenzaamheid is hier het ergste probleem. En als de ouders geen contacten hebben is dit ook slecht voor de kinderen"*. Belangrijk: ouderbetrokkenheid.
- De vrouwen missen zwemmen. Het kan wel in Voorschoten, in de Zwembad de Zijl is het geprobeerd maar dit ging niet ivm kantine die uitkijkt op het zwembad.
- Ze denkt dat vaders actiever aan het worden zijn.

- In de wijk is er steeds meer speelgelegenheid.
- *“Er heerst een slecht imago van de wijk bij buitenstaanders, maar in de wijk is het wel beter”*
- Er is weinig bekend wat er in de wijk gebeurt.

2 medewerkers Zakgeldbureau 2work4

- Het zakgeldbureau is er voor jongeren tussen 12 en 18, maar er komen vooral jongens van 13-15.
- Zij zien niet veel jongens met veel overgewicht. Deze jongens zijn redelijk actief met sport en t Zakgeldbureau. Maar ze eten wel veel slecht eten/drinken: vooral Redbull vormt een probleem en chips. Bij t Bureau wordt nu geen frisdrank en chips meer gegeven. Ze geven rijstwafels, die tegen de verwachting in wel redelijk ontvangen zijn.
- Grootste probleem bij deze jongens: vermoeidheid, weinig slapen: pc's gamen en vooral whatsappen etc tot diep in de nacht (soms berichten om 4 uur). Ouders zien dat niet.
- Het imago en bewustzijn over gezond leven spelen een belangrijke rol. Dat heeft met merchandising te maken.

Joop

Een Nederlandse oudere heer uit de Kooi

Hij is al vele jaren vrijwilliger. Hij komt zelf uit de Horeca en heeft al eens gekookt met ouderen. Vooral met oudere mannen die bv weduwnaar worden zijn eenzaam en kunnen vaak niet goed koken. *“Ik had veel oudere mannen die mee wilden doen met mijn kookworkshop, maar dit lukte niet door gedoe over geld”*.

Dini

Wijkbewoner en actief in Wijkstichting

- Het is een grote en succesvolle stichting voor de buurtkinderen (70 vrijwilligers). Ze zijn met name gericht op kinderactiviteiten.
- Het grootste probleem in de wijk is volgens haar de schulden. Ook mensen die werken en een inkomen hebben boven het minimum hebben veel schulden en daardoor armoede.
- *“Er is veel armoede maar ook met welke keuzes mensen maken: men zet bijvoorbeeld de zorgtoeslag niet in voor de kinderen maar voor ander zaken”*
- Over kennissen die roken zegt ze: *“het wordt door mensen die veel problemen hebben ook gezien als: het is het enige wat ik nog heb voor mezelf”*.
- Ze geven lekkere/ongezonde traktaties, maar alleen bij feestelijkheden. Bij het Halloweenfeest: uiteraard wel wat lekkers, “het gaat om snoep” , maar ze hadden ook als cadeau voor iedereen tandenborsteltje met tube tandpasta.
- Ze ziet veel kinderen uit de buurt die niet eten thuis en vaak honger hebben. Ook een probleem is frisdrank.
- Idee: om bij festiviteiten bv in mei de buitenspeeldag gezond eten te doen (en aanwezig te zijn als GTD). Er is een catering bedrijf die echt leuke en gezonde hapjes maakt.
- Idee: *“ elke woensdag uit school gezamenlijk eten met de kinderen: broodjes kaas en knakworst.”*
- Ze wil zelf graag sporten, maar graag met groepje, maatje. Ze eet nu gezonder en minder.
- Ze kent mensen met overgewicht, die wel hoogopgeleid zijn en en op gezond eten letten voor de kinderen, maar voor zichzelf niet gemotiveerd zijn om er iets aan te doen.
- Alcohol is probleem bij veel mensen in de wijk: het is gewoon, het hoort erbij op feestjes. Zij gaat nu nog weinig naar feestjes om die reden.

Jeffrey

Voetbalclub Roodenburg

- Roodenburg is al jaren bezig om het imago te verbeteren en een “vreedzame club” te worden. Heeft nu zo’n 400 leden, vooral uit Marokkaanse gemeenschap. Ze willen graag meer mix. Werken ook samen met Jongerenwerk die daar ook gehuisvest zijn.

- De betrokkenheid en/of mogelijkheden voor ouders om mee te helpen zijn beperkt. Soms zijn ze niet in bezit van auto.
- Contributie innen is een groot probleem, de club heeft daardoor weinig geld om iets extra's te doen.
- Idee: samen ontbijten op zaterdagmorgen voor de wedstrijden. Hij heeft nu 2 moeders die wellicht daarmee aan de slag willen. Veel kinderen hebben nu nog niet gegeten.
- Kantine: 1 plek met Hollands kantine eten. Vanuit fonds zijn er wel aanpassingen in de keuken om ook halal te kunnen koken. 2e corner met meer kleine snacks. Ze zijn bezig met andere plek voor gezond eten.
- Idee: hij wil graag samenwerking bieden voor activiteiten uit de buurt, bv gebruik van de keuken/ zaal of sportvelden.
- Er was ooit een meidenvoetbalteam. Dit was dan net weer een team met veel problemen.

Karim

Wijkbewoner en bewonersvereniging

- Hij wil graag meer doen rond activering van wijkbewoners
- Ze hebben nu taallessen en een ontbijt voor de bewoners. Ze hadden een wandelclub lang geleden voor mannen waarbij ze ook door wandelden door Leiden, het stadhuis bezochten of een bedrijf.
- Het grootste probleem in de Turkse en Marokkaanse gemeenschappen is suikerziekte.
- Idee voor de wijk: er komen steeds veel nieuwe bewoners. Ze willen deze met een klein cadeautje welkom heten en zo betrokkenheid creëren. Attent maken op de mogelijkheden, evt een vragenlijst meenemen a la 'Buurtalent': kijken wat mensen leuk vinden om te doen, welke behoeftes er zijn, ook op gezondheidsgebied.

Barez

Een vader van kinderen van de scholen in 't gebouw met Marokkaanse achtergrond.

- Hij doet veel samen doet met combi-functionaris. Hij is zeer actief geworden toen hij merkte hoeveel de kinderen hadden aan de sport en judolessen. Zijn kinderen sporten allemaal 3 keer per week.
- Hij vindt goed onderwijs en met name ouderbetrokkenheid en communicatie het allerbelangrijkste ook mbt gezondheid. Er zou nog veel meer gedaan moeten worden om ouders te betrekken en ook zelf te laten organiseren. Geld vragen aan ouders voor bepaalde extra activiteiten voor kinderen zou geen probleem moeten zijn.

Jeugd en jongerenwerk

- Zij werken voornamelijk met tienermeiden, waarvan de meeste Marokkaanse achtergrond hebben. Zij mogen van veel ouders niet veel buiten de deur, maar ze kennen haar goed en vertrouwen het. Dit betekent ook dat het lastig voor ze is om naar een sportvereniging gaan.
- Enkele tientallen meiden per week die onder meer activiteiten doen en samen koken en eten. Eten is niet echt gezond, vaak pannenkoeken, soms brengt een moeder ander eten. Gaat meer om zelfstandigheid. Ze hebben een hele tijd bootcamp gedaan, dit vonden ze echt leuk. Gestopt ivm financiën.
- Roken en alcohol vormen geen probleem bij deze meiden, overgewicht wel meer.
- Idee: de meiden een tijd lang een soort traject aanbieden waarbij ze ontdekken wat er bij hun past aan sport mogelijkheden en hoe ze aan hun gezondheid kunnen werken. Dus door samen verschillende activiteiten te doen. Er is wel een sportkennismakings programma van de gemeente maar hier mogen ze of kunnen ze vaak niet heen.
- Bij autochtone meiden is kickboksen erg in.

Chan

Chinees vrouw met gezin. Ze zijn nog niet zo lang in Nederland.

- Ze verteld hoe in China mensen dagelijks in de ochtend of avond naar buiten gaan en samen sporten. Dit is echt ingebakken in de cultuur. Ze mist dit in NL: er is niemand op straat. Er zijn ook veel fitnessapparaten op straat voor volwassenen.
- Ze heeft ideeën over gezond eten. In China wordt veel eten gestoomd ipv gebakken. En er wordt meestal 2/3 groente gegeten en 1/3 vlees/vis.
- Idee: met ouders en kinderen samen koken en van elkaar leren over gezond eten.

Natasha

Wijkbewoonster uit de Oekraïne en is samen met haar gezin nog niet zo lang geleden hierheen gekomen.

- Ze is zelf zeer bewust van gezond eten en leven. Haar kind krijgt ook veel rauwkost en fruit.
- Haar man is door de huisarts erop gewezen dat hij moet afvallen. Hij is daar zelf erg voor gemotiveerd en gaat bv veel fietsen samen met vrienden. Op zijn werk ondervindt hij wel veel problemen: *“hij wordt uitgelachen als hij salades/gezonde lunch meeneemt”*. Het wordt niet geaccepteerd. Hij heeft een aantal vrienden gevonden om mee te fietsen.

Naruz

Jonge moeder met kinderen.

- Ze gaat naar beweegprogramma's en ze is zelf zeer actief met gezond leven met kinderen. Ze geeft wel aan dat het lastig is omdat haar man haar niet ondersteund en vaak toch snoep enzo aan de kinderen geeft. Ze is zelf aan het afvallen. In de Marokkaanse cultuur is het wel lastig: *“eten hoort overal bij. Bij elk bezoek en feest hoort lekker eten en kan je moeilijk weigeren. Dat is een belediging voor de gastvrouw”*.

Pia

Oudere Nederlandse vrouw (ca 74) uit de Kooi.

- Ze lijkt redelijk te kunnen rondkomen.
- Ze verteld in eerste instantie dat ze niet gezond is omdat ze diabetes heeft en zich niet altijd aan het dieet houdt. Maar na het gesprek geeft ze ook wel aan dat ze zich wel lekker voelt en actief is.
- Ze heeft altijd gesport. Ze ging tot voor kort naar damesgym bij Jahn in Noord. Maar ze is gestopt omdat het in de avond is. Daarom gaat nu naar een beweegles van in de Kooi. Graag gaat ze ergens heen met een vriendin, anders vindt ze het lastig. Maar ze was wel zelf naar het Festivitaal afgekomen om te kijken wat het was.
- Ze ziet dat veel ouderen niet meer goed eten en eenzaam zijn. Ze weet niet of ze zelf mee zou doen als er een kookgroep zou zijn, ze kan ook niet meer goed lang staan. Ze gaat ook niet naar de eetavond in de Kooi.
- Ze vindt het Kooipark wel mooi en ziet veel mensen daar buiten mn in de zomer. Maar ze ziet ook veel hangjongeren.
- Haar dochter houdt erg van koken en kookt gezond, zij eet meerdere keren mee.

Wijkpost Portaal

- Probleem in wijk: de organisatiekracht van de bewoners en gemeente die denkt dat alles in eigen beheer kan. In het Kooipark spelen bijvoorbeeld heel veel problemen waardoor er geen gebruik van gemaakt wordt. 1 groep bepaalt wat er wel en niet gebeurt. Veel (kleine) kinderen worden gepest en durven er niet zelf te spelen.
- Speeltuin: is in handen van 1/2 personen. Dit verandert niet, gemeente steekt er veel geld in voor onderhoud e.d., maar niet iedereen is welkom en het is vrijwel nooit geopend. Er is een groep die mee wil helpen maar daar geen ruimte voor krijgt. Deze willen nu vlakbij een ander speelplaatsje.

Naima

Zij werkt in Noord en is samen met haar man actief lid van Turkse moskeevereniging in Noord. Haar dochter zit in t gebouw op school.

- In de Turkse gemeenschap heeft men veel last van diabetes. Ze eten over het algemeen vers en gezond maar teveel. En eten hoort ook bij cultuur. Er is wel een lid van de moskee bezig voor een project over gezondheid.
- Een voorbeeld van “niet aansluiten bij bewoners” van hulpverleners: een diëtist die haar een dieet aanraadt gebaseerd op NL eten en eetgewoontes. Met roken en alcohol zijn er in de Turkse gemeenschap weinig problemen, maar ziet wel veel autochtonen met een alcohol probleem.
- Taal is voor ouderen uit de gemeenschap een barrière.

Mats

Professional

- Er gebeurt al veel in Noord op het gebied van gezondheid, o.a. JOGG.
- Hij ziet vooral 2 problemen: kinderen komen nu redelijk veel naar sportactiviteiten en buiten, veel goede contacten via scholen. Ouders worden niet echt bereikt. Ouders zijn zelf niet altijd bewust van gezond leven, zowel voor de kinderen als voor zichzelf. Onwetendheid over gezond eten.
- *“jongen met overgewicht sport eindelijk goed mee met ons. Hij wordt opgehaald door zijn moeder op de scooter en even later zie ik hem met een grote slushpuppie achterop zitten. Zijn moeder denkt dat het gezond is”*
- En hij ziet ook dat er veel gebeurt, maar niet iedereen wat, wanneer en waar (ook van elkaar niet). Hij ziet kansen: om (via) kinderen ouders bereiken. Aanbod aan ouders op plekken waar ze al zijn, bv tijdens zwemles ook sport voor de ouders organiseren. Bootcamp lessen slaan in andere wijken aan.

Consulent Speeltuinen en trainer bij Roodenburg.

- In speeltuinen wordt vooral ongezond eten verkocht en ouders zitten terwijl de kinderen spelen. Er is contact met JOGG. Een keer gesproken over gezond eten met de moeders/vrijwilligers. Ze zijn wel bereid geweest om wat te doen, maar komen dan met verkeerd eten (fruit uit blik).
- Hij is ook voetbaltrainer bij Roodenburg van team oudere jongens. Deze zijn best bereid mee te denken en zien ook wel dat er veel ongezond gegeten en gedronken wordt in de kantine. Roodenburg wilde meedoen met het project gezonde kantine, maar had er geen geld voor.

Medewerker Buurt van Libertas

- Ze werkt vanuit Huizen van de buurt: de Kooi en t Gebouw
- Ze geeft aan dat ze veel spreekt met mensen in de Kooi, bv een groep bezoekers die buiten altijd rookt. Uit de gesprekken bleken twee zaken: als oorzaak van t (niet stoppen met) roken wordt vooral stress genoemd. En stress gaat veel over armoede. Dat roken ook veel kost geeft niet genoeg motivatie. Mensen maken andere keuzes: ze kent een gezin waar geen geld is voor gezond leven, maar wel voor bank van 1500,-. Soms hebben mensen met een uitkering een verkeerd beeld over hoeveel geld mensen met een baan hebben. Ze merkt dat het werkt om met elkaar daarover te praten. Het gevoel van “relatieve” armoede kan dan veranderen.

Jannie

Wijkbewoonster, alleenstaande vrouw met veel contacten in de buurt.

- Ze geeft meerdere problemen aan:
- Slechte huizen/schimmels in “de Hoven”
- Veiligheid voor kinderen op straat en speelruimten
- Kloof Marokkaanse gemeenschap en NL.

- Taboe op psychische problemen bij Marokkaanse gemeenschap. Ook vb autistische jongeren.

Professional

- Zij heeft contact met gezinnen met te complexe problematiek om nu bij het project te betrekken. Uiteraard hoort gezondheidsachterstand bij deze problematiek.
- 1 voorbeeld waar ze tegenaan liep: Geen halal babyvoedsel bij de voedselbank. Idee om meer te doen met voedselbank en gezond eten en halal eten. Combi met Moskee en winkeliers uit Noord.

2 Medewerkers Consultatiebureau's

- Uiteraard gaat het veel over gezondheid met de ouders. Het zou een ideaal moment om zijn om mensen te betrekken. Dit is toch niet echt makkelijk.
- 1 van hen vond het een dilemma om de dienstverlening aan te passen aan andere culturen. Ze had moeite met het voorbeeld van een diëtiste die daar beter rekening zou mee moeten houden.

Buurtkamer Meet en Greet

- Ze is wijkbewoners en ze heeft de buurtkamer in Groennoord opgezet. Deze biedt ruimte voor activiteiten en ze organiseert veel activiteiten.
- Er wonen in verhouding wel wat meer hoogopgeleide en mensen met hoger inkomen. Maar er zijn ook veel ouderen en ook wel eenzame mensen.
- *"Gezondheid/welbevinden begint bij ontmoeting, elkaar gedag zeggen op straat".*
- Wat lastig is dat deze buurt geen prioriteit heeft bij de gemeente. *"Er is nu nog wat geld voor exploitatie vanuit tijdelijke gelden, maar buurtactiviteiten krijgen geen structurele steun. Fondsen ondersteunen alleen als het vernieuwend is. Men is blij dat bewoners zelf initiatieven tonen, maar als er geen structurele ondersteuning is valt het toch weer weg".*

4) Vragenlijst

Vragenlijst Gezonde Toekomst Dichterbij

Introductie

Voor u ligt een vragenlijst om de gezondheid in Leiden-Noord te onderzoeken voor het project Gezonde Toekomst Dichterbij. Door de vragenlijst in te vullen helpt u mee om Leiden-Noord nu en in de toekomst mooier en gezonder te maken.

De resultaten van deze vragenlijst worden geanonimiseerd en anoniem verwerkt. Dit betekent dat behalve de onderzoekers die een geheimhoudingsplicht hebben niemand weet wat u invult.

Wanneer u de vragenlijst heeft ingevuld kunt u die inleveren bij diegene van wie u de lijst gekregen heeft. Op de volgende bijeenkomst van Gezonde Toekomst Dichterbij worden de vragenlijsten verzameld.

Voorbeeld:

Hieronder staat een voorbeeld. Als u heel erg van honden houdt en de stelling luidt:

“Ik houd van honden”

Dan maakt u het rondje boven het lachende gezichtje en waaronder “Helemaal mee eens” staat geschreven helemaal zwart. Zo dus:

○	○	○	○	●
☹️	😞	😊	😄	😊
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Nu volgt de echte vragenlijst:

Ik voel me energiek

○	○	○	○	○
☹️	😞	😊	😄	😊
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik voel me lichamelijk gezond

○	○	○	○	○
---	---	---	---	---



Helemaal
mee oneens

Oneens

Neutraal

Eens

Helemaal
mee eens

Mijn verstand werkt goed (herinneren, denken, plannen, problemen oplossen, aandacht, etc).

0

0

0

0

0



Helemaal
mee oneens

Oneens

Neutraal

Eens

Helemaal
mee eens

Ik voel dat ik emotioneel stabiel ben

0

0

0

0

0



Helemaal
mee oneens

Oneens

Neutraal

Eens

Helemaal
mee eens

Ik kan met verandering en tegenslag omgaan

0

0

0

0

0



Helemaal
mee oneens

Oneens

Neutraal

Eens

Helemaal
mee eens

Doelen nastreven is belangrijk voor mij

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik heb vertrouwen in de toekomst als ik nadenk over mijn leven

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik geniet van het leven

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik heb veel zin in het leven

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik kan makkelijk met andere mensen omgaan

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

De mensen om mij heen accepteren me zoals ik ben

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik vind het belangrijk om bij te dragen aan een betere samenleving

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik vind dat ik belangrijk (betaald of vrijwilligers-)werk heb

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik voel me geaccepteerd in mijn buurt/omgeving

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Ik kan alle dagelijkse activiteiten zelfstandig uitvoeren

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Als ik medische informatie krijg van een dokter of folder begrijp ik altijd goed wat er uitgelegd wordt

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Als ik niet ziek ben, ben ik actief op zoek naar informatie om gezond te blijven

0	0	0	0	0
				
Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens

Wat betekent gezondheid voor u?

.....

.....

Naam:

Geslacht:

Geboortedatum:

Hoogst genoten opleiding:

Dank u voor het invullen van deze vragenlijst.

De resultaten worden vertrouwelijk gebruikt en geanonimiseerd. Met deze resultaten wordt een 'pasfoto' van Leiden-Noord gemaakt. De pasfoto wordt gebruikt om over een aantal jaar te kunnen vergelijken of Leiden-Noord gezonder is geworden door het project Gezonde Toekomst Dichterbij.

Vragen en/of opmerkingen, neem contact op met Rense Bos, rense@publiekeversnellers.nl
06-44548828

5) Frequentieverdelingen ingevulde vragenlijsten

De frequentieverdelingen per vraag zijn hieronder weergegeven in grafieken. De verdelingen zijn in procenten genoteerd. De dimensie waarbinnen de vraag valt is weergegeven boven de grafiek en de vraag (of stelling) is terug te vinden onder de grafiek.

