



ZonMw, het Kenniscentrum van het Nederlands Jeugdinstituut en het RIVM/Centrum Jeugdgezondheid werken samen binnen het Kennisprogramma Jeugd van het programmaministerie voor Jeugd en Gezin, om professionals in de zorg voor jeugd te voorzien van kennis over richtlijnen, instrumenten en interventies.

Jongeren bedenken ideeën voor een gezondere leefstijl

Door Wilma Mik

Hoe kun je jongeren stimuleren zelf te kiezen voor een gezonde leefstijl? Zo luidde de vraag waarover de Nationale DenkTank zich boog in 2008. De leden van de DenkTank, zelf jong en talentvol, kwamen met creatieve ideeën die voor een groot deel eenvoudig in praktijk zijn te brengen. ZonMw biedt de bedenkers de mogelijkheid hun idee te realiseren.

Uit een analyse van de stand van zaken in Nederland bleek dat er op het gebied van leefstijl veel aanbieders zijn van activiteiten en interventies voor jongeren, maar dat van samenwerking weinig sprake is. En vragen wat jongeren zelf willen, wordt meestal achterwege gelaten. Dus ging de DenkTank uitgebreid te rade bij de doelgroep. Via onder andere jongerensites als PartyPeeps en Habbo werd de mening gepeild. Ongeveer zesduizend jongeren reageerden daarop. Wat bleek: jongeren willen best, maar komen in hun eentje niet tot verandering van hun leefstijl. Ze willen vooral hulp van hun ouders. Maar ook de verdere omgeving moet meewerken, van school en gemeente tot winkeliers. Op basis van dat gegeven presenteerde de Nationale DenkTank 2008 een pakket van concrete, uitvoerbare voorstellen.

BAAS is bijvoorbeeld een concept voor een eigentijds jongerencentrum, waar jongeren de baas zijn en waar sport en bewegen centraal staan. Genereer niet zomaar een sportaanbod, adviseert de DenkTank, maar vraag jongeren voor welke sport zij graag naar het centrum komen. Doe dat niet in een breed buurtcentrum voor iedereen, maar creëer een eigen plek die een tweede huis voor ze kan zijn. Zorg dat er altijd begeleiding aanwezig is: iemand met wie jongeren zich kunnen identificeren en aan wie ze hun verhaal kwijt kunnen.

De Nationale Denktank

Enkele jonge wetenschappers richtten in 2005 de Stichting De Nationale Denktank op. De stichting wil een multidisciplinair netwerk zijn van jonge mensen met een brede blik en maatschappelijke interesse. De Denktank fungeert als broedplaats voor vernieuwende ideeën. Elk jaar buigt een nieuwe groep studenten en onderzoekers zich over een maatschappelijk probleem.

Meer informatie over de Denktank is te vinden op www.nationale-denktank.nl. Daar is ook het *Rapport 2008* te downloaden.

Op dit moment bekijkt de Nationale DenkTank samen met welzijnsstichtingen en lokale instanties de mogelijkheden voor het implementeren van dit concept in Den Haag: een BAASgirl voor tienermeisjes in de Schilderswijk. Deze meisjes hebben grote behoefte aan een eigen ruimte in de wijk. BAASgirl richt zich op dans, in aansluiting op de interesse van de doelgroep. Een pilot bleek een groot succes. Een tienermoeder bijvoorbeeld die bijna bezweek onder haar problemen en een zware depressie is nu actief in een dansgroep voor jonge moeders. Inmiddels hebben andere steden interesse getoond voor het concept BAAS.

Jaarlijkse check

Doe elk jaar bij alle schoolgaande jongeren een *lifestyle check*, waardoor ze zicht krijgen op hun gezondheid, luidt een ander advies. Door er tips bij te leveren, stimuleer je hen daar bewuster mee om te gaan. En als het een gestandaardiseerde test is, wordt landelijke monitoring mogelijk.

Een ander plan komt voort uit de enquête op Habbo. Stop een chip in je schoen die registreert hoeveel je beweegt, een idee dat aansluit op de digitale belevingswereld van jongeren. De DenkTank achterhaalde een soortgelijk plan waar Philips aan werkt: de *activity monitor*. De bedoeling is dat jongeren hun eigen bewegingsdoelen invoeren op een website en via de bewegingsmonitor, die de meetgegevens doorstuurt naar de website, bijhouden in hoeverre ze hun doelen bereiken. Dat alleen zal niet genoeg zijn om jongeren tot meer

bewegen te stimuleren, meent de DenkTank. Begin op school een competitie zodat klassen zich onderling kunnen vergelijken, op dezelfde school of met andere regio's. Koppel aan de competitie lessen over mogelijkheden om je energieverbruik te verhogen, zodat jongeren leren structureel een goede activiteitsscore te halen. Een proef op een lyceum laat enthousiaste reacties zien.

Ouders

De DenkTank ontdekte in gesprekken met en peilingen onder jongeren dat zij hun ouders een prominente rol toedichten bij het leiden van een gezondere leefstijl. Ouders beseffen dat vaak te weinig. Ze praten nauwelijks met andere ouders over opvoedingskwesties en hulp bij opvoeding lijkt in Nederland haast een taboe. Toch moeten juist die onzekere, te weinig betrokken ouders in beweging komen en de opvoeding weer ter hand nemen. Een *T-party* kan daarbij helpen. Op initiatief van een ouder komt een groepje op 'theevisite' bij iemand thuis. De ouders stellen het programma samen, een pedagogisch medewerker kan ondersteuning bieden in de vorm van voorlichting, het leiden van de discussie en rollenspelen. Bij jonge kinderen zal de nadruk liggen op zaken als voeding en beweging. Bij oudere kinderen komen onderwerpen aan de orde als roken, drinken, drugs en psychisch welzijn.

Ook in *Runzgether* spelen de ouders een belangrijke rol. Het is een sportprogramma voor ouders en hun kinderen. De werkgever nodigt zijn werkne-

mers uit mee te doen aan een sportprogramma van een half jaar, de werknemers vragen vervolgens hun kinderen ook mee te doen. Het project komt voort uit verschillende gedachten: ouders geven het goede voorbeeld aan hun kinderen; sportende kinderen presteren beter op school en sportende werknemers beter op het werk. De Atletiekunie en een commercieel bedrijf hebben plannen om het concept in praktijk te brengen; werknemers van de hogeschool van Den Haag en Philips gaan werkelijk met hun kinderen rennen.

Bredere verspreiding

Een aantal ideeën heeft zijn weg al gevonden naar de praktijk. Maar alle plannen verdienen een brede verspreiding, meent ZonMw. Vandaar dat er een *Matchmakers Meeting* is georganiseerd om geïnteresseerde organisaties te koppelen aan de ideeënmakers. Daar kwamen 50 geïnteresseerde organisaties op af. Er kwamen 30 *matches* tot stand, waarvan er 23 uitmondde in potentiële voorstellen. Met een vereenvoudigde subsidieaanvraag maken de koppels kans op maximaal vijftigduizend euro voor de uitvoering van de ideeën. Zie voor een overzicht van de subsidieverdeling www.zonmw.nl.