



Nieuwsbrief GGD Advies & Onderzoek Voor een Gezond Kennemerland

De mythes voorbij.....



Bijna niets is zo ongelooflijk ingewikkeld als het beïnvloeden van de leefstijl van inwoners. We worden in ons gedrag voortdurend op het verkeerde been gezet. Door verleidingen, door gewoontes, door groepsdruk, maar ook doordat we soms eenvoudigweg niet goed geïnformeerd zijn.

Kent u het boek 'Fake History', waarin 101 vermeende feiten uit de geschiedenis staan die helemaal nooit hebben plaatsgevonden? Desinformatie is helaas ook een belangrijk obstakel voor de publieke gezondheid. Nog altijd hebben fabels en mythen invloed op ons gedrag en dus ook op hoe we ons vanuit de publieke gezondheid hiertoe verhouden.

Juist met de huidige vergaande digitalisering en de groeiende afhankelijkheid van het gebruik van social media is dit een weerbarstig thema. 'Fake news' is aan de orde van de dag, Artificial Intelligence is niet meer weg te denken én deepfake maakt daarbij het onderscheid tussen wat echt is en wat niet steeds moeilijker.

En toch is het doorbreken van onwaarheden een voortdurende noodzakelijke voorwaarde om tot successen te komen. We zien het in ons vakgebied overal en overigens ook niet als iets nieuws. Van roken wordt gedacht dat het niet zo verslavend is, van vapes dat het niet zo slecht is, dat een slecht gebit erfelijk is, of dat sporten het hele dagen stilzitten compenseert. Stuk voor stuk mythes die het gedrag beïnvloeden.

En dit geldt ook voor het professionele circuit. Is het immers niet zo dat ook sommige professionals zware thema's als bijvoorbeeld suïcide niet durven te bespreken, om mensen niet op verkeerde gedachten te brengen? Dit terwijl uit onderzoek blijkt dat juist het concreet benoemen van zelfmoordgedachten door een professional helpt! Daarmee is het ontmaskeren van deze mythes ook zo waanzinnig belangrijk. Een continue opdracht waar de GGD op zal blijven inzetten.

Naast een lange adem is het minstens zo belangrijk om met elkaar te werken aan vertrouwen. Waar professionals samen met inwoners schouder aan schouder staan en vertrouwen op elkaars kennis en kunde is de gewenste en gedroomde beweging mogelijk voorbij deze mythes!

Daarom in deze nieuwsbrief *echte* feiten en wetenschappelijk onderbouwde cijfers. Onze nieuwe factsheet laat zien dat de mentale gezondheid onder druk staat in GGD-regio Kennemerland. En we nodigen u uit om *écht* met elkaar in gesprek te gaan over de mentale gezondheid van jeugd (12-27 jaar) op 23 januari 2024. Waar liggen de kansen voor preventie en een gezamenlijk plan van aanpak? Kortom, de mythe voorbij en met elkaar aan de slag.

Jelle Buijtendijk
Clustermanager Advies & Onderzoek

Factsheet mentale gezondheid over meest recente Kennemerlandse cijfers



Onze nieuwe factsheet geeft voor het thema mentale gezondheid een overzicht van de Kennemerlandse cijfers uit de meest recente Gezondheidsmonitors.

De factsheet zet de al eerder gepubliceerde cijfers van kinderen, jeugd, jongvolwassenen en volwassenen en ouderen bij elkaar. Het geeft weer hoe het in 2021/2022 was gesteld met de mentale gezondheid van de inwoners, in hoeverre er verschillen waren naar leeftijd, geslacht en opleidingsniveau, en hoe het zich over de tijd heeft ontwikkeld.

Te zien is dat de mentale gezondheid van inwoners van GGD-regio Kennemerland onder druk staat. Die mentale druk is groter bij jonge volwassenen, vrouwen en lager opgeleiden dan bij oudere volwassenen, mannen en hoger opgeleiden. Ook is te zien dat de mentale druk is toegenomen.

Over dit onderwerp sprak onze onderzoeker Amber Berlijn ook tijdens een avond in de Pletterij op 30 november. De bijeenkomst is [hier terug te kijken](#).

Vragen? Mail naar onderzoek@ggdkennemerland.nl

Uw input maakt het verschil!



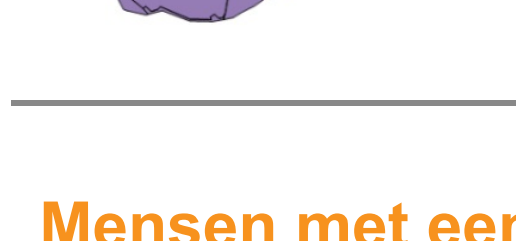
Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijke voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. Hoe kan het dat juist de mentale gezondheid van jeugd (12-27 jaar) niet optimaal lijkt te zijn? Hoe krijgen we hier gezamenlijk beweging in? Wat vertelt de data ons? Waar liggen de kansen voor preventie en een gezamenlijk plan van aanpak?

Met deze vragen in het achterhoofd organiseert GGD Kennemerland op dinsdag 23 januari 2024 van 14.00-17.30 een themabijeenkomst mentale gezondheid. Locatie: Museum van de Geest in Haarlem.

Bent u beleidsmaker of professional en werkt u met jeugd of in een aan jeugd gerelateerd vakgebied zoals volksgezondheid, welzijn, onderwijs en sport, denk dan met ons mee! Aanmelden kan via: [themabijeenkomst mentale gezondheid](#)

Meer info: dieuwertje.hilhorst@ggdkennemerland.nl

Nieuwe wijk- en buurtschattingen van gezondheid, welzijn en leefstijl van 18-plussers

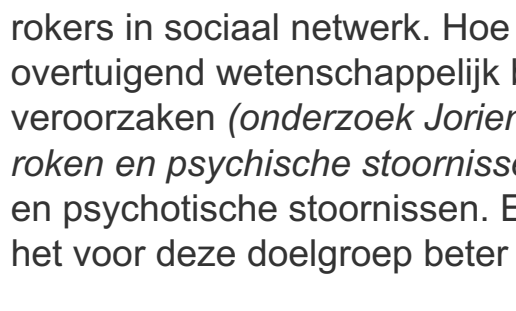


Vanaf nu zijn de **nieuwste wijk- en buurtschattingen** te vinden in de Gezondheidsatlas van GGD Kennemerland. De schattingen geven per wijk en buurt in GGD-regio Kennemerland een inschatting van de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van inwoners van 18 jaar en ouder. Bijvoorbeeld hoeveel inwoners psychische klachten ervaren, hoeveel er wordt gerookt, en hoeveel inwoners moeite hebben met rondkomen.

Eerder waren er al schattingen beschikbaar van 2016 en 2020. Daar zijn nu schattingen bij gekomen van 2012 en 2022. De wijk- en buurtschattingen zijn gemaakt door het RIVM op basis van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen. Meer informatie over de methode is te vinden op de [Buurtatlas](#) van het RIVM.

Vragen? Mail naar onderzoek@ggdkennemerland.nl

Mensen met een psychische stoornis roken vaker; hoe zit dit eigenlijk?



Mensen met een psychische stoornis zijn vaker rokers en roken meer. Onder andere daardoor hebben mensen met een psychische stoornis een hogere kans op hart- en vaatziekten, een hogere kans op het ontwikkelen van kanker en een 5 –15 jaar kortere levensverwachting.

Roken en psychische problemen hangen beiden samen met veel (dezelfde) factoren: stress, trauma, life events, veel rokers in sociaal netwerk. Hoe zit die relatie precies in elkaar? Onlangs werd duidelijk dat er overtuigend wetenschappelijk bewijs is dat roken psychische problemen kan veroorzaken (*onderzoek Jorien Treur/PhD Amsterdam UMC over de complexe relatie tussen roken en psychische stoornissen*). Het meest duidelijk is de relatie tussen roken en depressie en psychotische stoornissen. Een belangrijke doorbraak in het ontkrachten van de mythe dat het voor deze doelgroep beter is om door te roken.

Wat we ons misschien niet altijd realiseren is dat mensen met een psychische stoornis over het algemeen niet zo gestopteerd zijn om te stoppen met roken (80% van de rokers wil eigenlijk wel stoppen). Maar... stoppen met roken is voor deze doelgroep moeilijker, er is zo'n 20% minder kans op succes. Dat is geen reden om hier niet aan te werken. Stoppen met roken is een kwestie van volhouden. Gemiddeld hebben stoppers 7 pogingen nodig om definitief te stoppen. Mensen met een psychische stoornis waarschijnlijk een paar pogingen meer.

Welke ggz-instellingen in de regio willen samen met ons kijken wat er mogelijk is om deze doelgroep te helpen om rookvrij te worden? Ze verdienen het! Een eerste stap kan zijn om zelf het goede voorbeeld te geven en de omgeving rookvrij te maken. Wie zet samen met ons de eerste stap op weg naar een rookvrije ggz? Mail naar mstraver@ggdkennemerland.nl

Lida Samson en Marjon Straver

ZZZZzzslaap



Wist u dat je extra blessuregevoelig bent als je slecht slaapt? En eerder ziek wordt? Dat er relatief meer verkeersongelukken gebeuren bij een slechte nachtrust? En dat ook overgewicht gelinkt wordt aan te weinig slaap?

Meer dan de helft van de pubers tussen de 12 en 15 jaar slaapt structureel te kort. 22% van de jongeren tussen de 14 en 17 jaar heeft echt serieuze slaapproblemen, in 2017 was dit 14%. Wat het goede voorbeeld te geven en de omgeving rookvrij te maken. Wie zet samen met ons de eerste stap op weg naar een rookvrije ggz? Mail naar mstraver@ggdkennemerland.nl

Laten we beginnen met één oorzaak waar de jongeren zelf niets aan kunnen doen. Door de verstoorde hormoonproductie tijdens de puberteit worden jongeren van nature later moe. 's Avonds produceren we melatonine, een hormoon dat ons moe maakt en dat ervoor zorgt dat we goed en diep slapen. Maar bij jongeren komt de productie van dat hormoon pas laat op de avond op gang. Dat is een puur lichamelijk proces en hebben ze dus zelf niet in de hand. Helaas past de maatschappij zich daar niet aan. Als je 7 jaar bent, start de school om 8.30 uur en als je 15 bent, start de school om 8.30 uur. Die 15-jarige wordt dus later moe, maar moet nog steeds even vroeg opstaan.

Natuurlijk kunnen we slechte nachtrust van jongeren niet alleen maar verklaren vanuit hun huishouden. Er zijn nog wel wat meer redenen. Zaken waar ook ouders, docenten en scholen een belangrijke rol in kunnen spelen. Laten we er één uitlichten: SCHERM gebruik!

Wie herkent het niet? We zijn er altijd langer mee bezig dan we van plan waren; er is altijd wel weer iets wat de aandacht vraagt.

Een scherm blijft prikkelen en agiteren; het beïnvloedt de emoties. Online ruzie of verliefdheid, alles krijgt aandacht, juist bij jongeren. Het wachten op een cijfer; ook zo'n lastig en stressvol iets. Dat kan elk moment zomaar binnen komen, goed of slecht. Altijd AAN staan, bereikbaar zijn en de beste versie van jezelf aan de wereld laten zien. En daarnaast ook goed presteren op school. Dit is funest voor een gezond slaapprobleem. Hier zijn natuurlijk oplossingen voor; oplossingen waar we onze jongeren bij kunnen helpen.

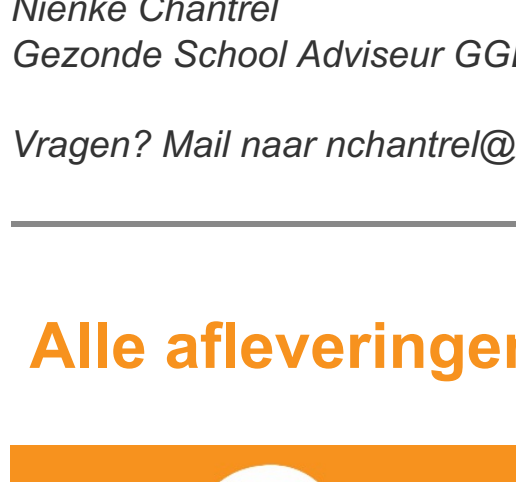
Over dit doodnormale onderwerp, Slaap, waar eigenlijk niemand echt het fijne van weet, is een nieuw lespakket ontwikkeld. [Charge your brainzzz](#). Een lespakket waar jongeren, ouders, docenten én scholen bij de hand worden genomen. Een stap voor stap wordt uitgelegd hoe belangrijk een goede nachtrust is voor iedereen. Hoe de nachtrust verbeterd kan worden, zodat iedereen zich beter voelt, lekkerder in zijn vel zit en weerbaarder wordt.

Charge your brainzzz heeft nog voldoende capaciteit beschikbaar om enkele scholen te ondersteunen die begin 2024 (januari t/m begin mei) met het thema 'Slaap' aan de slag willen gaan. Meld uw school snel aan [via deze website](#).

Nienke Schantrel
Gezonde School Adviseur GGD Kennemerland

Vragen? Mail naar nchantrel@ggdkennemerland.nl

Alle afleveringen 'De Gezondcast' nu te beluisteren



Via Spotify kunt u nu luisteren naar **de hele serie 'GALA' van onze podcast 'De Gezondcast'**. In deze driedelige podcastserie gaat host Ron Gravemaker in gesprek met GGD-professionals en inwoners over het Gezond en Actief Levens Akkoord (GALA). In dit akkoord maken rijksoverheid, gemeenten, GGD'en en zorgverzekeraars samen afspraken om te komen tot een gezonde generatie in 2040.

In de eerste aflevering kunt u luisteren naar Ciska Scheidel, de directeur Publieke Gezondheid van GGD Kennemerland. Welke kansen en uitdagingen biedt u GALA volgens haar?

En wat kan de GGD hierin betekenen? In de tweede aflevering hoort u professionals van drie verschillende afdelingen van de GGD: Advies & Onderzoek, Leefomgeving en Jeugdgezondheidszorg. Op welke manier houden zij zich bezig met de onderwerpen uit het GALA?

De derde en laatste aflevering richt zich op één specifiek thema van het GALA: mentale gezondheid. Onderzoeker Daniëlle Kramer neemt u mee in de laatste cijfers over de mentale gezondheid van inwoners van Kennemerland. Daarna volgt een mooi gesprek met twee Haarlemse inwoners. Op welke manier zijn zij bezig met hun mentale gezondheid? Welke invloed hebben de coronacrisis en sociale media? Welke rol zien ze weggelegd voor welzijnsorganisaties en scholen?

Veel luisterplezier!

Vragen? Mail naar podcast@ggdkennemerland.nl



Team Advies en Onderzoek wenst u een hele fijne decembermaand en een gelukkig en gezond 2024!