

Marjon Mulder – JOGG-regisseur

“PREVENTIE IS IETS VAN LANGE ADEM”

“Je kunt niet vroeg genoeg beginnen”, zegt Marjon Mulder, JOGG-regisseur van de Friese gemeente Opsterland. “En gezondheid is breder dan gezonde voeding en bewegen. Welbevinden, gezonde relaties en seksualiteit, rookvrij en verantwoord alcoholbeleid zijn belangrijke thema's.” Marjon, tevens werkzaam bij de GGD Fryslân als Adviseur Gezondheidsbevordering, richt zich niet alleen op een achterstandswijk. “We hebben bewust ook op andere wijken ingezet. Mijn werkwijze gaat uit van aansluiten op waar de energie zit, want daar werken dingen. Als zij willen aanpakken, kunnen ze als voorbeeld dienen voor anderen.”  EDDY VEERMAN

Marjon bedient zich graag van de cirkel van invloed, met het kind centraal, in het midden. “Daarna komt de thuisomgeving; ouders kun je vanuit het consultatiebureau voorzien van informatie en tips over gezonde leefstijl. Als JOGG-regisseur zit de meeste invloed meer op andere contactplekken, zoals de kinderopvang, de scholen of de cirkel van vrije tijd. De buurtsportcoaches zitten in zowel de cirkel van scholen – als vakleerkracht – als vrijetijdsbesteding. Op die omgevingen zetten we in en proberen we kinderen gezonde keuzes aan te bieden en ze te verleiden om die te maken.”

“Wat je ziet, is dat kinderopvang en scholen sowieso wel goed bezig zijn met gezondheid. Wat je ook zag, was dat ze vaak eenmalige acties hadden, zoals de Koningsspelen, beginnen met een gezond ontbijt en dan de hele dag sporten. Wat we met Gezonde Kinderopvang en de Gezonde School proberen, is te kijken hoe zij structureel om kunnen gaan met een thema dat aansluit bij de behoefte van de school. Zoals ook het onderwerp welbevinden, relaties en seksualiteit, of de thema's roken, alcohol, drugs. Het mooie van deze interventie is dat je kijkt naar wat de heersende problematiek is op de betreffende school. In plaats van dat je overal standaard ergens mee begint.”

“De interventies zijn er op gericht dat je kijkt naar meerdere pijlers: zorg dat het in het beleid goed omschreven staat, dat het in je lesmethode doorgevoerd wordt, van 0-4 jaar én daarna. Een andere pijler is: hoe betrek je de omgeving, de ouders, de supermarkt en de sportvereniging erbij? Belangrijk is dat je goed beschrijft hoe je signaleert en zorgt dat elk kind individueel de juiste hulpverlening krijgt. Zodat het echt van groep 1 tot groep 8 steeds terugkomt en het gewoon wordt voor kinderen. Het vormt een deel van hun opvoeding.”

Aantal partners boven verwachting

Halverwege 2018 werd gestart met JOGG onder de naam Sún Opsterlân (Fries voor: Gezond Opsterland). “In de eerste JOGG-periode van drie jaar is geïnventariseerd waar mensen mee bezig waren en hoe we dat konden versterken.

“IK HEB ECHT NIET DE ILLUSIE DAT MIDDELBARE SCHOLIEREN NIET NAAR AH LOPEN VOOR EEN FRIKANDELBROODJE, MAAR LAAT HEN ZIEN WAT ER OOK MOGELIJK IS QUA GEZONDE VOEDING”

Daarna is geëvalueerd en gekeken naar wat er nog meer nodig is. Bij de recente inventarisatie welke partners écht mee willen werken aan een gezonde omgeving en een overeenkomst wilden tekenen, bleken dat er zeventig te zijn en dat was boven onze verwachting. Neem de Albert Heijn, de Voedselbank, de huisarts. Het leeft heel erg bij de diverse partners. Nu is de kunst en de zoektocht om gezamenlijk op te trekken bij het werken aan die gezonde omgeving.” Marjon hoopt steeds vaker ‘aan de voorkant’ voor bewustwording te zorgen. “Het welbevinden is de basis. In onze plattelandsgemeente, met de groepsdruk, is alcoholgebruik hier nummer één onder jongeren, al zie je een kentering ontstaan naar meer drugsgebruik. JOGG heeft Gezond Gewicht in de naam, maar het moet dus niet alleen over voeding gaan. Dit najaar gaan we vanuit de NIX18-campagne langs de supermarkten en sportverenigingen, om de mede-

werkers daarvan via e-learning tools aan te reiken hoe daarmee om te gaan. Preventie is iets van de lange adem. Vanuit de GGD voeren we alcohol-adviesgesprekken, om ouders te stimuleren om afspraken met hun kind te maken over NIX18. Voorlichting aan het kind zelf gebeurt in klas 1 en 2.”

“Bij middelbare scholieren heb ik echt niet de illusie dat kinderen niet naar AH lopen voor een frikandelbroodje, maar laat hen zien wat er óók mogelijk is qua gezonde voeding, zodat ze later een bewustere keuze kunnen maken. Als we met de Gezonde Sportkantine aan de slag gaan, is het echt niet het doel om bier en bitterbal weg te doen, maar het gezonde alternatief ernaast te leggen. Vroeger was het symbool van het verbod om te roken door middel van een sigaret met rode rand en streep er doorheen. Nu is er een blauw bordje met een wit vinkje, om mensen zo bewust te laten worden dat het beter is onze kinderen rookvrij te laten sporten en opgroeien. Zo probeer je dat met voeding ook. Bij alle activiteiten die wij met de buurtsportcoaches organiseren, hebben we watertonnen en delen we fruit uit. Voordat het pauze is, is het al op.”

Buurtsportcoaches: ogen en oren

De buurtsportcoaches zijn de ogen en oren van het dorp, weet Marjon. “Ik werk zestien uur, zij komen in de buurten en bij de verenigingen. In het begin waren zij nog ‘de gymleraar op school’, maar nu, drie jaar later, merk je dat we gezamenlijk optrekken in projecten. Je hebt ze keihard nodig om boodschappen

“JE HEBT DE BUURTSPOORTCOACHES KEIHARD NODIG OM BOODSCHAPPEN UIT TE DRAGEN EN ALS DE KINDEREN HEN ZIEN, GEBEURT ER IETS. ZIJ HEBBEN INVLOED”

uit te dragen en als de kinderen hen zien, gebeurt er iets. Zij hebben invloed.” “Door de samenwerking met Marjon zijn wij ons bewuster geworden van het eten en drinken dat we kinderen aanbieden rondom onze activiteiten”, zegt buurtsportcoach Geerte Kwant van Beweegteam Opsterland. “Wij organiseren bijvoorbeeld een schaaktoernooi en een straatvoetbaltoernooi en dan lag er voorheen in en rondom de kantine allerlei lekkers, maar nu krijgen de kinderen een appel of banaan. Dat loopt heel goed. En als er tijdens activiteiten iets overblijft van het fruit, mogen kinderen het mee naar huis nemen en dan gaat het ook op.” Geerte en haar collega’s zijn werkzaam in de gehele gemeente. “We geven inmiddels ook gezonde gymlessen. Het ene deel bestaat uit vragen en bij het antwoorden kunnen kinderen naar een bepaalde plek in de zaal rennen. Het andere deel is kiezen om iets te eten: een handje chips of stukje Mars, of tomaat en komkommer. Als je dat wat je eet ook wilt verbranden, dien je bij het kiezen voor de eerste producten meer rondjes af te leggen. Dat is een van de manieren waarop we proberen bewustwording teweeg te brengen bij de kinderen.”



De Daily Mile: lekker rennen met de klas en de leerkracht voordat de les begint



Het moestuinproject, een groot succes in Opsterland