VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

2023 IN CIJFERS

Beste lezer,

365. Zoveel dagen telde 2023. En elke dag gebruikten we ook dit jaar om professionals die een rol kunnen spelen in gezondheidsbevordering zoveel mogelijk tools aan te reiken. Tools waarmee we ervoor zorgen dat de Vlaming de gezondst mogelijke versie van zichzelf kan worden. Met preventiemethodieken en vormingen. Met een congres 'gedragsinzichten', beweeg- en wandelroutes, met het creëren van een rookvrije generatie, met Bewegen Op Verwijzing, SWEEP, Snack & Chill en Expeditie Geluk. Wie alles op een rijtje zet, ziet véél mooie getallen. Daarom vertrekken we in dit impactrapport vanuit een cijfer, zodat je in een oogopslag ziet wat we het voorbije jaar samen met onder meer het Departement Zorg en onze partners hebben gerealiseerd. Want kiezen voor een gezonde levensstijl doe je niet alleen. Dat doe je met de hele maatschappij én haar beleidsvoerders, iets wat we ook graag in de toekomst voor ogen houden, met ons Memorandum Verkiezingen 2024. Of, om het ook hier met een cijfer te zeggen: soms is één en één drie*.

Veel leesplezier.

Samen kom je een heel stuk verder dan alleen.

GEZOND LEVEN ALGEMEEN

SOCIALE MEDIA

10.671 volgers op Instagram

12.236 volgers op LinkedIn

49.771 fans op Facebook

5.921 leden Facebookgroep Gezonde School

WEBSITE

gezondleven.be

1,5 MILJOEN bezoekers

ABONNEES GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF

8.563
Nog niet geabonneerd? Schrijf je hier in op onze nieuwsbrief!

GEZOND LEVEN MEDEWERKERS

61
+ 2 jobstudenten (tijdelijk in dienst)

GEZOND LEVEN ACADEMIE

187 vormingen + e-learnings

7.274 deelnemers

Populairste e-learnings

1. DE VOEDINGSDRIEHOEK MODEL EN AANBEVELINGEN – 313 GEBRUIKERS
2. HET GEDRAGSWIEL IN EEN NOTENDOP – 220 GEBRUIKERS
3. GELUK ZIT IN EEN KLEIN DRIEHOEKJE – 203 GEBRUIKERS

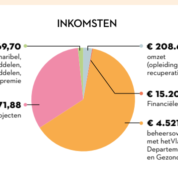
Populairste vormingen

1. CONGRES: GEDRAGSINZICHTEN VOOR EEN GEZONDE SAMENLEVING – 294 DEELNEMERS
2. WEBINAR VOOR PROFESSIONALS OVER ROKEN, TABAK EN NICOTINE – 174 DEELNEMERS
3. WEBINAR THE I-FRAME AND THE S-FRAME: WHY BEHAVIOURAL INSIGHTS SHOULD FOCUS ON GETTING THE RIGHT SYSTEMS, NOT 'FIXING' THE INDIVIDUAL – 87 DEELNEMERS

Top 5 vormingen op vraag

1. BEWEGEN OP VERWIJZING & BEWEGING IN DE HUISARTSENPRAKTIJK – VOOR KU LEUVEN – PENTALFA – 350 DEELNEMERS
2. BEWEGING BIJ KINDEREN – VOOR GEZINSBOND (LEDEN) – 250 DEELNEMERS
3. GASTLES PREVENTIE OBESITAS – VOOR VUB (STUDENTEN) – 200 DEELNEMERS
4. AHA-HALFUURTJE: WEGWIJS IN GEDRAGSVERANDERING – VOOR PREVENTIESECTOR – 171 DEELNEMERS
5. PRESENTATIE STUDIEDAG PREVENTIE (TOELICHTING VISIE GEZOND LEVEN PREVENTIE ONDERWIJS) – VOOR UNICEF – 150 DEELNEMERS

INKOMSTEN



TOTAAL € 7.192.834,13

MEMORANDUM

9 juni 2024
op die dag worden er federale, regionale en Europese verkiezingen georganiseerd. En daarom schreven we een **memorandum** met 10 prioriteiten voor beleidsmakers om écht werk te maken van een sterkere preventieve gezondheidszorg.

VOEDING

Tot 2028 is het project '**Procesbegeleiding voor preventie binnen zorg & welzijn**' verlengd.

En vanaf 2024 ook uitgebreid naar lokale dienstencentra.

78 procesbegeleiders actief aan de slag

36 volledig afgeronde trajecten

396 ingeschreven woonzorgcentra voor een procesbegeleidingstraject rond:
- ondervoeding
- mondgezondheid
- psychofarmaca
- val- en fractuurpreventie

50/50 ofwel: **halfhalf**
Nieuwe aanbeveling bij de voedingsdriehoek om de helft van de week plantaardig te eten. **Uniek in de wereld!**

487 scholen
namen deel aan een **bevraging over gezonde schoolmaaltijden.**

We bevroegen ook **22 maatschappelijk kwetsbare ouders.**

Doel?
Het toegankelijker maken van schoolmaaltijden en voeding op school.

De resultaten van dat onderzoek worden momenteel volop verwerkt.

8 kamers
boordevol tips in het kader van **Gezonde Thuis** hielpen Vlamingen om thuis de gezonde keuze te maken.

3
Centra Integrale Gezinszorg (jeugdhulp)
onderzochten met ons in een pilootproject hoe maaltijdboxen de toegang tot gezonde voeding en voedselvaardigheden kunnen verbeteren.

8
maatschappelijk kwetsbare gezinnen ontvingen in totaal **36 gezonde maaltijdboxen.**

En met succes:
uit een evaluatie van het pilootproject blijkt dat de ouders en hun (toekomstige) kinderen met meer regelmaat in de keuken staan, gevarieerder eten en meer plezier en ontspanning vinden in gezond eten.

6 februari 2023
start van de Week van de Peulvrucht met een online campagne en influencers. Doel? De Vlaming motiveren en inspireren met heerlijke gerechten op basis van peulvruchten.

3
Europese landen (Slovenië, Spanje en Hongarije)
nemen onze methodiek **'Snack & Chill'** over, als onderdeel van het EU-project Schools4Health.

139
scholen namen in 2023 deel aan Snack & Chill.

94% vindt dat Snack & Chill hen heeft **geholpen met het uitwerken van een aanbod gezonde tussendoortjes.**

86% gaf aan dat een **leuke inkleding van de schoolbar** zorgde voor het slagen van dit project.

74% van de scholen stelt vast dat **de leerlingen meer gezonde tussendoortjes eten.**

97% wil in **2024 opnieuw deelnemen.**

BEWEGING & SEDENTAIR GEDRAG

Westkerke-centrum Oudenburg
Reinaertwijk Dilbeek
Oud-Oefenplein Mechelen
Winterslag Genk

4
Vlaamse kwetsbare buurten
worden met **Hap & Stap** in kaart gebracht om de uitdagingen voor de voedsel- en beweegomgeving scherp te krijgen. Vanuit deze inzichten formuleren we aanbevelingen om obesogene omgevingen in de toekomst te voorkomen en aan te pakken.

19.000 bezoekers telt SWEEP al sinds 2023.

Het nieuwe platform wil jongeren tussen 12 en 18 jaar inspireren, motiveren, activeren en samenbrengen om te bewegen én daarin plezier te vinden. Het zet ook leerkrachten op weg naar meer beweging in de klas met sterk lesmateriaal en haalbare tips.

918 activiteiten staan op SWEEP. Aan de jongeren om daaruit te kiezen.

1.289 leerkrachten en
8.865 jongeren vulden de test in.

De **leerkrachten** kwamen via de test te weten hoe ze hun leerlingen meer in beweging krijgen. **Jongeren** ontdekten hun beweegprofiel: buzzer, swoosher, ..

1 nieuwe milieugezondheidsdoelstelling

Deze doelstelling, met subdoelstellingen per thema, zet preventief in op klimaat, leefomgevingskwaliteit en zeer zorgwekkende stoffen. Het doel is om de gezondheidsimpact van deze stressoren te beperken tegen 2030. Gezond Leven volgde het overkoepelende proces mee op en was co-voorzitter voor het thema leefomgevingskwaliteit.

1/3
van de Vlaamse steden en gemeenten deed in 2023 mee aan de 3de jaargang van de **'10.000 stappen: elk stap telt' -campagne.**

Focus lag op het **STOP-principe**, waarbij de deelnemende lokale besturen bij de inrichting van de publieke ruimte eerst aandacht hebben voor Stappers, dan voor Trappers en het Openbaar vervoer, en pas als laatste voor de Personenwagens.

Sinds de start van de 10.000-campagne in 2020:

meer dan **10.000 signalisatiematerialen besteld**

350 nieuwe beweeg- en wandelroutes in meer dan **150 steden en gemeenten**

70 keer telraam gebruikt om zicht te krijgen op het aantal passanten dat zich actief verplaatst

MENTAAL WELBEVINDEN

1.127
klassen in Vlaanderen namen deel aan de 2de editie van Expeditie Geluk.
goed voor
18.132 leerlingen

Expeditie Geluk is een online spel waarin leerlingen van de lagere school in klasverband werken rond mentaal welbevinden.

73% **van de leerkrachten die deelnamen aan Expeditie Geluk**
merkte positieve effecten op hun leerlingen, zoals een betere klassfeer, een verbetering van hun sociale vaardigheden, toegenomen zelfreflectie, ...

2024 én 2025
ook dan is er Expeditie Geluk!
Onder meer dankzij een nieuwe samenwerking met Assuralia, koepelvereniging van verzekeraars.

130 keer
werd de **'Krachtboom!'-leidraad sinds 29 november 2023 gedownload.**

'Krachtboom!' is een traject dat kwetsbare werklozen en jongeren zonder opleiding richting werk en een zinvolle dagbesteding begeleidt door hun veerkracht te versterken. Want hoe hoger de werkloosheidsgraad, hoe hoger het zelfmoordcijfer.

6 partners
gaven 'Zaadjes van Geluk' mee vorm, een educatief traject dat jonge landbouwers in spe vaardigheden bijbrengt om hun geestelijke gezondheid te versterken en mentaal welbevinden bespreekbaar te maken.

14.400 profielen
werden er vorig jaar op noknok.be aangemaakt.

NokNok is een website voor jongeren van 12 tot 16 jaar waar ze aan de hand van oefeningen, tips en de veerkrachttest vaardigheden kunnen inoefenen om zich goed in hun vel te voelen.

921 keer
zo vaak werd de nieuwe handleiding, ontwikkeld in 2023, gedownload.

Deze is bedoeld voor hulpverleners, psychologen, leerlingenbegeleiders, zorgcoaches, ... die in één-op-één gesprekken gaan met jongeren.

1.356
leerkrachten volgden in 2023 de workshop 'Samen voor meer geluk in de klas'.

De workshop maakt deel uit van de methodiek 'Geluk in de klas', die ook het klasspel Happy Snacks en educatief materiaal voor het lager en secundair onderwijs aanbiedt.

Doel? Leerlingen vaardigheden aanreiken om hun mentaal welbevinden te versterken.

80%
van de leerkrachten die de lespakketten gebruikten, geeft aan dat ze hierdoor **meer kennis hebben om met het mentaal welbevinden van hun leerlingen aan de slag te gaan.**

800
organisaties deden in 2023 mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Onder het motto 'samen veerkrachtig' nodigden we mensen uit om hun kracht te ontdekken en ze ook in te zetten om anderen te helpen.

Het doel? Mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken.

32%
van de Vlamingen kent de geluksdriehoek.

Mooi cijfer, gezien die pas in 2020 is gelanceerd.

En er zijn nog een aantal andere knappe cijfers voor geluksdriehoek.be:

meer dan **23.000 mensen vulden in 2023 de geluksmaat in,** de test die de bouwblokken van geluk in kaart brengt.

90% van de bezoekers geeft in een gebruikersbevraging aan de **website** o.a. **betrouwbaar, gebruiksvriendelijk, actueel en motiverend** te vinden.

18% **van de gebruikers zijn mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.**

TABAK

Stad Poperinge
Stad Menen
Salaam vzw Mechelen
Zorgzaam Buurtteam Kessel-Lo

4
Vlaamse buurten
deden mee aan een participatief traject om een rookvrije buurt nog meer sociaal aanvaard te maken. In het kader van dit project ontwikkelden we een **toolkit** waarmee ook andere buurten aan de slag kunnen.

2023
Vanaf dat jaar kan elk Vlaams ziekenhuis hun rookbeleid evalueren en opvolgen via **mijnrookvrijezorg.be**. Met deze tool kunnen ze jaarlijks hun vooruitgang meten.

5 à 7
rookstoppogingen hebben mensen gemiddeld nodig om echt van het roken af te komen.

6
effectieve rookstopmethoden promoten we om rokers die willen stoppen te ondersteunen:
- de tabakoloog
- Tabakstop
- e-sigaret met nicotine
- huisarts/apotheker
- Allen Carr
- rookstopmedicatie

90%
van de jongeren die wekelijks of vaker vapen, rookt of deed dit ooit al eens.

Deze opvallende conclusie trokken we uit de meest recente Leerlingenbevraging (schooljaar 2021 – 2022) van het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) waarop we een **extra wetenschappelijke analyse** deden.

2
infosheets over de e-sigaret:

Hoeveel % van de Vlamingen vapet? Is vapen schadelijk voor de gezondheid?

En hoe hou je jongeren van het vapen?

Hierop krijg je een helder antwoord in de infofiches. Specifiek voor jongerenwerkers bundelden we tips en info over hoe jongeren van het vapen houden.

ONDERSTEUNING SETTINGGERICHT WERKEN
VOOR ALLE PREVENTIEPARTNERS

1.065
zoveel professionals bereikten we met de Aha-halfuurtjes.

Daarin wordt in een half uur een onderwerp uitgelegd dat voor iedereen uit de sector gezondheidsbevordering relevant is.

Daarnaast creëerden we nog een ander aanbod voor en samen met de preventiepartners, zoals de **preventiewijzer**, **het preventielexicon**, **de gezonde school sessies**, de vorming over lokale besturen en een **promovideo van de toolkit voor sportclubs**. We zullen ook het preventieaanbod voor verschillende sectoren bundelen, zoals voor Huizen van het Kind, lokale besturen en leraren uit het basis- en secundair onderwijs.

2026!
Tot het einde van dat jaar is de beheersovereenkomst Ondersteuning Settinggericht Werken verlengd.

GEDRAGSINZICHTEN & GEZONDHEIDSONGELIJKHEID

960
deelnemers volgden onze thema-overschrijdende vormingen over gezondheidsbevordering, met als uitschieters de inspiratieavond over 'proportioneel universalisme' en de e-learning over het Gedragswiel.

300
mensen kwamen naar ons congres 'Gedragsinzichten voor een gezonde samenleving'.

Daar werd ook de nieuwe **filtertool gedragsveranderingstechnieken** gelanceerd.

93
op zoveel **vormingen op maat en adviesvragen** vanuit diverse preventieactoren zoals de CM, Solidaris, VVSG, Domus Medica, ... gingen we in.

PREVENTIEPEILING

20 jaar
zo lang bestond de **Preventiepeiling** in 2023.

voor **9 gezondheidsthema's** in **12 settings** waaronder onderwijs, lokale besturen en zorg en welzijn, leverden we cijfers aan over hun preventief gezondheidsbeleid.

2.000 respondenten vulden de bevraging in.

14.000 belanghebbenden ontvingen de resultaten via onderzoeksrapporten en visuele factsheets.

Voor lokale besturen ontwikkelden we een **interactief dashboard** waarin de resultaten van de deelnemende Vlaamse en Brusselse steden en gemeenten onderling en doorheen de tijd kunnen vergeleken worden.