

DE GEZONDHEIDSMATRIX VOOR JEUGDHULPORGANISATIES

Wat:

De gezondheidsmatrix is een model dat verschillende strategieën en niveaus voorstelt. Een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid voeren in de voorziening betekent werken vanuit deze verschillende strategieën, op de verschillende niveaus. De gezondheidsmatrix kan door de voorziening binnen de kwaliteitscirkel voor de gezondheidswerking gebruikt worden voor:

- een breed, visueel zicht te geven op welke vlakken de voorziening al rond gezondheidsthema's werkt, en op welke vlakken er nog hiaten zijn. Door het gebruik van de gezondheidsmatrix vermijd je dat de werking rond gezondheid blijft bij een eenmalige actie (bv. eens een kookworkshop organiseren), het doet nadenken over hoe je de werking rond gezondheid op de lange termijn actief kan houden.
- ophijsten van acties voor een gezondheidsthema of een specifieke doelstelling in het gezondheidsbeleid van de voorziening.
- als toetssteen bij het opmaken van een visie over gezondheid: als alle punten uit de visietekst overeenstemmen met de verschillende strategieën en niveaus uit de matrix, beschrijft de visietekst een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid.

	INDIVIDUELE JONGERE	AFDELING	VOORZIENING (= alle jongeren en hun leefomgeving binnen de voorziening)	OMGEVING BUITEN DE VOORZIENING (= ouders of andere contextfiguren,...)
EDUCATIE				
OMGEVINGS-INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

(© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019)

Plaats in de kwaliteitscirkel:

Sterkte – zwakte analyse

Visie ontwikkelen

Actie uitvoeren

Nodig:

- Je kan als procesbegeleider de matrix uittekenen of afprinten op een groot karton of papier, zodat de hele werkgroep gemakkelijk kan mee volgen
- Post-its, waar acties kunnen op geschreven worden
- Stift

Uitleg:

DE RIJEN: STRATEGIEËN

Er zijn vier verschillende rijen in de matrix: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, zorg en begeleiding. Dit zijn verschillende manieren waarop je gezondheid kan bevorderen en waarop je van de organisatie een 'gezonde omgeving' kan maken voor jongeren en voor medewerkers.

Educatie: je kan als organisatie in de jeugdhulp de competenties die jongeren nodig hebben om gezond te leven, verhogen via educatie. Zo ook voor medewerkers: de competenties verhogen die zij bijvoorbeeld nodig hebben om de jongeren te motiveren voor een gezonde leefstijl. Met competenties wordt bedoeld:

- **Kennis:** kennis over gezonde voeding, wat roken met je lichaam doet, waarom een gezonde binnenlucht zo belangrijk is, hoeveel je per dag best beweegt om in vorm te blijven,... Kennis bevorderen wordt vaak gelinkt aan 'les geven' of educatieve pakketten, maar dit kan ook op een zeer speelse manier gebeuren (zie ook [Inspirerende praktijken](#)), wat beter past bij de context van de jeugdhulp.
- **Inzicht:** inzicht in eigen motieven en die van anderen om te roken, inzicht in eigen voedingsgewoonten, in omgaan met verleidingen of leefregels,...
- **Vaardigheden:** om een gezonde leefstijl te hanteren, hebben jongeren ook bepaalde vaardigheden nodig. Het gaat dan over technische, sociale, culturele en emotionele vaardigheden die nodig zijn om gezond te leven (bv. hoe maak je een gezonde soep, voldoende assertief zijn om neen te zeggen als vrienden een sigaret aanbieden,...)
- **Attitude:** dit gaat over de houding tegenover een gezonde levensstijl, de aanwezige normen en waarden over roken, voeding, beweging, lang zitten of tv-kijken...

Omgevingsinterventies: dit gaat over fysieke en sociale maatregelen die de organisatie kan nemen om de omgeving voor de jongeren zo gezond mogelijk te maken. Onder fysieke maatregelen kan bijvoorbeeld het aanleggen van een moestuin, voorzien van sport- en spelmateriaal, vervangen van loden leidingen, voorzien van fietsen, statafels... vallen. Het gaat hierbij dus vaak over de accommodatie van de organisatie. Sociale maatregelen kunnen gaan over de voorbeeldfunctie in gezond gedrag van bijvoorbeeld personeel, of over het zich sociaal veilig voelen in de groep door het vermijden van pestgedrag, werken aan een motiverend organisatieklimaat door respectvolle omgang met elkaar en gevoel van betrokkenheid van de jongeren bij het beleid.

Afspraken en regels: hiermee bedoelen we afspraken en regels die gezond gedrag aanmoedigen of afraden. Regels en afspraken over gezondheid kunnen dus beperkend of stimulerend zijn. Dit vertaalt zich in de jeugdhulp in het huisreglement, visie van de organisatie op gezondheid, afspraken onder begeleiders in team,...

Bij thema roken zullen er vaker beperkende afspraken (bv. rookverbod) voorkomen dan bij thema voeding.

Zorg en begeleiding: deze strategie gaat over het tijdig voorkomen van bepaalde ziekten of aandoeningen door bedreigende factoren voor de gezondheid (gezondheidsrisico's) weg te nemen, te beperken, of door beschermende factoren te versterken. Jeugdhulporganisaties doen aan:

- (vroeg)detectie: bv. signaalfunctie van begeleiders m.b.t. eetstoornissen
- (vroeg)interventie: bv. rookstopondersteuning voor jongeren voorzien
- doorverwijzing naar de zorg: bv. samenwerking met geestelijke gezondheidszorg, diëtisten, huisartsen,...

DE KOLOMMEN: NIVEAUS

De vier kolommen staan voor de niveaus waarop je de strategieën toepast.

Individuele jongere: hieronder passen alle acties die je naar individuele jongeren doet als organisatie (bv. als begeleider inzichten aanbrengen m.b.t. roken tijdens individuele begeleidingsmomenten of al wandelend een gesprek doen), maar het kan ook gaan over zaken die je onderneemt naar een specifieke jongere omwille van een bepaald probleem of kenmerk (bv. een jongere heeft suikerziekte, voor hem gelden andere afspraken m.b.t. beweging en voeding dan voor de andere jongeren).

Afdeling: hieronder vallen alle acties die gedaan worden naar jongeren, ouders of medewerkers binnen één afdeling, of één leefgroep.

Voorziening: in deze kolom passen alle acties die naar alle jongeren en hun leefomgeving binnen de voorziening gedaan worden op voorzieningen- of organisatieniveau (bv. een wedstrijd 'rookvrije leefgroep' waarbij alle leefgroepen tegen elkaar strijden om 90% rookvrij te zijn gedurende een bepaalde periode – zie ook [inspirende praktijken.](#))

Omgeving buiten de voorziening: in deze kolom is de fysieke en sociale omgeving buiten de voorziening de doelgroep of context waar je je naar richt: dit kunnen ouders zijn (in hun eigen omgeving) of andere contextfiguren van kinderen en jongeren (sociale) of beweegmogelijkheden in de wijk, aanbod van jeugd(welzijns)werk in de gemeente, fietspaden in de buurt, ... (fysieke).

Ouders beïnvloeden de gezondheid van kinderen en jongeren zeer sterk. Het is echter niet altijd evident om vanuit de voorziening ook naar ouders te werken rond gezondheidsthema's: het contact met ouders moet al zeer goed zitten om ook gezondheidsthema's te kunnen bespreken, naast alle andere prioriteiten. Denk echter niet te ver, ook kleine zaken kunnen hier ingevuld worden: tijdens een huisbezoek als begeleider mee helpen soep maken en op een niet-belerende manier enkele tips meegeven, dat babbelt vaak ook sowieso wat gemakkelijker dan een formeel gesprek aan tafel.

Gebruik van de matrix:

Je kan als procesbegeleider op verschillende manieren met de matrix aan de slag. Eén van die manieren kan als volgt gaan: leg de matrix in groot formaat in het midden van de vergadertafel tijdens een werkgroepbijeenkomst. Vooral eer je uitleg geeft over de matrix, stel je gerichte vragen aan de werkgroep. Enkele voorbeelden:

- **Wat doen jullie allemaal om jongeren aan te zetten gezond te eten?**
 - Als je samen kookt met jongeren, geven jullie dan uitleg over gezonde voeding? (educatie – afdeling, individuele jongere) Doet elke begeleider dit, is dat afgesproken? (afspraken – afdeling of voorziening)
 - Geeft elke begeleider dezelfde informatie over gezonde voeding aan de jongeren door? Hoe geraken begeleiders aan die informatie (educatie – voorziening; afspraken – afdeling)
- **Zijn er regels voor de koks/begeleiders die koken voor het opstellen van de menu?**
 - Worden er afspraken gemaakt over de weekmenu over hoe vaak hoeveel vet vlees, opwarmmaaltijden, fruit als dessert, ... aangeboden wordt? (afspraken – afdeling, voorziening)

Je schrijft de antwoorden op een post-it en plakt deze op de juiste plaats in de matrix. Wanneer je geen vragen meer kan bedenken, leg je uit hoe de matrix werkt en laat je de werkgroepleden op die manier een tweede keer nadenken over wat ze al doen rond een bepaald gezondheidsthema. Het gaat erom concrete acties een plaats te geven in de matrix. Je zal merken dat sommige acties in verschillende cellen passen. Je plaatst de actie dan best in de cel waar ze het meest toe bijdraagt of in verschillende cellen.

Via de matrix kan de werkgroep ook gaan nadenken over welke acties zouden kunnen gebeuren om de hiaten in te vullen. Vraag elk werkgroeplid om vanuit zijn of haar specifieke functie in de organisatie na te denken wat er kan gebeuren rond het gezondheidsthema. Als variant kan je iedereen aan de functie van iemand anders laten denken. Door iets meer afstand te hebben krijg je immers meer vernieuwende ideeën.

Voor voorbeelden van ingevulde matrixen, kan je een kijkje nemen bij de bijlagen in de vliegwijzer.

Onderbouwing:

De gezondheidsmatrix voor jeugdhulporganisaties is gebaseerd op de gezondheidsmatrix binnen Gezonde School voor het onderwijs (Vlaams Instituut Gezond Leven). Het concept werd aangepast, getest en verfijnd i.s.m. verschillende jeugdhulporganisaties.

“De matrix is absoluut een handig instrument. Aan de hand van de matrix stellen we ons in vraag, daar waar alles tot nu toe evident leek.”
(werkgroep lid, bijzondere jeugdzorg)

“De matrix zet alles in een ruimer perspectief, zorgt voor meer volledigheid in het denkproces.”
(werkgroep lid, OOC)

“De matrix geeft een goed overzicht van wat we wel en niet doen, waar we nog op kunnen inzetten.”
(werkgroep lid, bijzondere jeugdzorg)

	INDIVIDUELE JONGERE	AFDELING	VOORZIENING (= alle jongeren en hun leefomgeving binnen de voorziening)	OMGEVING BUITEN DE VOORZIENING (= ouders of andere contextfiguren,...)
EDUCATIE				
OMGEVINGS-INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				