

Team gezond:

Pijler: Mentaal welbevinden

Team Gezond, Simon Verloop, Menko Wiersema en Ria Eijck

Introductie “mentaal welbevinden”

Deze pijler van Positieve Gezondheid gaat over probleemoplossend vermogen, gemoedstoestand, eigenwaarde, veerkracht, eigen regie.

1. Probleemoplossend vermogen
2. Gemoedstoestand
3. Gevoel voor eigenwaarde
4. Veerkracht
5. Eigen regie

Mentaal welbevinden is een persoonlijke en subjectieve beleving, zoals alle pijlers van positieve gezondheid gaat over subjectieve beleving.

In de verschillende leeftijdsfasen zijn ook verschillende dingen nodig om het gevoel van mentaal welbevinden te kunnen ervaren.

***VISIE:** Hoe moet deze pijler er in Noordwijk uitzien in de toekomst, wat is de ideale en meest gezonde situatie? Hoe zie je dit terug in de fysieke leefomgeving in Noordwijk? Welke positieve gemeenschapseffecten als gevolg van Corona kunnen wij hierin borgen?*

Mentaal welbevinden in Noordwijk

Goede en toegankelijke voorzieningen voor alle leeftijdsgroepen zijn van belang voor een mentaal welbevinden. Het weten dat er vangnetten zijn voor wie dan ook in elke situatie helpt om rust te creëren in het hoofd en maakt dat je langer door kunt gaan met wat je moet doen.

Mogelijkheden ontwikkelen voor beschermd wonen, dagbesteding en/of laagdrempelige zorg voor GGZ cliënten en hun familie. Ook voor mantelzorgers, professionals en vrijwilligers die met deze problematiek te maken hebben. Bijv. op het BAVO terrein. Maar ook in Noordwijk.

Voldoende plekken om je te kunnen ontspannen zijn eveneens belangrijk, voor de een is dat natuur, voor de ander zijn dat plekken waar je anderen kunt ontmoeten. Ontmoeting, dagbesteding, spelen, zingen, dansen, schilderen, kortom plezier maken met elkaar, zijn manieren om te kunnen ontspannen en tot rust te komen.

Ruimte bieden in de kernen van Noordwijk aan ouders en/of kinderen met sociale problemen, in de vorm van goede zorg en dichtbij huis. Ook ruimte bieden voor vrijetijdsbesteding voor hen en andere bewoners van Noordwijk, zodat er onderlinge cohesie komt en mensen elkaar steunen.

Een groene omgeving is gezond. Mensen in een groene omgeving komen minder met gezondheidsklachten bij de huisarts en angststoornissen en depressie komen minder vaak voor. De aanwezigheid en kwaliteit van groen heeft positieve effecten op stress-gerelateerde ziekten, ADHD bij kinderen en het algemeen welbevinden, het concentratievermogen, leerprestaties, de arbeidsproductiviteit en een groen schoolplein helpt zelfs significant tegen pesten. Onderzoek heeft laten zien dat in een groene omgeving mensen zelfs eerder genezen.

Sociale cohesie speelt een belangrijke rol in het verklaren van de relatie tussen groen en gezondheid. Mensen in een groene woonomgeving voelen zich minder eenzaam en ervaren minder vaak een tekort aan sociale steun. Uit een groene werk- en woonomgeving kan naast een flinke gezondheidswinst ook productiewinst voor bedrijven worden gehaald. Het ziekteverzuim neemt in een groene werkomgeving af, de arbeidsproductiviteit neemt toe (concentratievermogen). Het richtgetal dat het Rijk in de Nota Ruimte aan gemeenten meegeeft voor nieuwbouwlocaties is 75 m² groen per woning.

Noordwijk is rijk gezegend met natuur en groen. Toch wordt de norm van 75m² groen per woning in een aantal woonwijken niet gehaald. Vooral in Noordwijk aan Zee zijn er tekorten. In de oude kern en de wijken ten noorden van de Quarlus van Uffordstraat. Het realiseren van een stevige groenstructuur door Noordwijk aan Zee is een mogelijkheid om de armoede aan groen op te heffen.

1. Probleemoplossend vermogen, gevoel van eigenwaarde en eigen regie versterken

Door knelpunten die mensen ervaren in hun gemeente/wijk met elkaar te inventariseren, te analyseren en vervolgens oplossingen uit de groep zelf te laten komen versterken we het probleemoplossend vermogen van mensen. Dit kan in principe met elke leeftijdsgroep, mits wordt aangesloten bij die doelgroep.

- Projecten ter verbetering van de wijk: samendoen met wijkbewoners
- Nieuwbouwprojecten, samendoen met toekomstige gebruikers/bewoners
- Inrichten openbare ruimte: samendoen met inwoners
- Beheer openbare ruimte overdragen aan bewoners
- (groen) Aanspreekpunt per wijk

2. Gemoedstoestand

Het gaat hier over je prettig voelen, lekker in je vel zitten, gelukkig zijn. Een prettige groene woon-en leefomgeving draagt bij aan een goede gemoedstoestand.

- Noordwijk aan Zee: het verbinden van de groene long door het Duinpark met in het westen een groen Wantveld (duinvegetatie), in het oosten een bossstrook naar en door de Grashoek en in het zuiden een stevige groenverbinding via de Duinweg naar de Prins Hendrikweg en de Zuid. Hiermee wordt tevens een verbinding gelegd tussen de Natura 2000 gebieden ten noorden en zuiden van Noordwijk.
- Groene schoolpleinen. De directe omgeving (vergroenen aantal parkeerplaatsen) en de schoolpleinen worden groen ingericht als speel- en leergebied voor kinderen.
- Meer groen in de openbare ruimte:

- groene winkelpleinen en groene winkelstraten (mensen blijven langer en kopen meer in een groene winkelomgeving)
 - vergroenen bedrijfsterreinen
- In wijken waar de 75m groen per woning niet wordt gehaald geen verdere verdichting maar vergroening.
- Er worden extra grote bomen (schaduw) in woonwijken geplaatst om toekomstige hittestress tegen te gaan. 1000 bomen plan.
- Dagbestedingsvoorzieningen voor mensen met een verstandelijke, fysieke of mentale beperking zoveel mogelijk integreren in het dagelijks leven en combineren met groenvoorzieningen. Denk aan zorgboederijen of zorgateliers.
- Buurttuinen, buurtmoestuinen dragen bij aan sociale cohesie en aan een gezonde leefstijl
- In elke wijk een ontmoetingsplek met zowel binnen als buitenruimte
- Aanleggen en versterken groene ommetjes vanuit de verschillende woonwijken richting strand, duin en bos.
- Groene verbindingen tussen de verschillende woonwijken
- Groene- en wandelstructuur door wijken (verbinden groene schoolpleinen, groene winkelstraten/pleinen en groene bedrijfsterreinen met de natuur buiten de wijk.

3. Veerkracht

In deze tijd waarin corona rondwaart en we allemaal gehouden zijn aan maatregelen om verdere verspreiding van het virus te voorkomen blijkt ook de veerkracht van inwoners. Het zien van mogelijkheden in een tijd waarin heel veel beperkingen worden opgelegd. We zien ook voordelen van minder vliegverkeer, minder autoverkeer: mensen slapen beter, kinderen kunnen op straat spelen, de inwoners van Noordwijk genieten van al het moois dat Noordwijk te bieden heeft, zonder dat ze overspoeld worden door toeristen.

Ga met inwoners in gesprek over hoe de goede dingen uit de coronatijd behouden kunnen worden in de post-coronatijd.

Het Bavo terrein of elders in Noordwijkerhout of Noordwijk de GGZ-cliënten en hun familie en/of kinderen goede ruimte bieden

voor bijvoorbeeld dagbesteding of laagdrempelige zorg in de buurt voor de inwoners van Noordwijk. Ook voor mantelzorgers, professionals en vrijwilligers die met deze problematiek te maken hebben. Ik denk dan ook aan wonen in groepen of individueel in een beschermde omgeving in een huis in de Wijken van Noordwijk aan Zee of Binnen of op het Bavo terrein.

Beschermde wonen wordt ook betaald door gemeenten vanuit de WMO en in de Kernen Noordwijk Zee en Binnen bestaat deze mogelijkheid nauwelijks.

Voor ouders en/of kinderen met sociale problemen, kan van alles zijn, ruimte bieden in de kernen van Noordwijk, in de vorm van goede zorg en dichtbij huis.

Ook ruimte bieden voor vrijetijdsbesteding voor hen, samen met andere bewoners van heel Noordwijk, zodat er onderlinge cohesie komt en mensen elkaar steunen.