

JOGG maakt Haagse jeugd gezonder

Maurice de Jong

Den Haag was in juli de eerste van de vier grote steden die zich verbond aan de Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG)-aanpak. Het doel is om overgewicht onder jongeren in vooral de achterstandswijken terug te dringen. Vanaf het Oranjeplein zal JOGG zich als een olievlek verder over de stad verspreiden.

Het heldere zonlicht schijnt over het immense Oranjeplein dat precies op het grensvlak ligt tussen de Stationsbuurt en de Schilderswijk in Den Haag. Jongens basketballen en voetballen op een betonnen sportveld. Van de wip, schommels, glijbanen en klimrekken wordt gretig gebruikgemaakt. Op groene houten bankjes houden moeders hun kroost in het oog. Bij het metalen gebouw van wijkbeheer krioelt het van de kinderen. 'Meester Martin, heeft u een fiets?', roept een jochie. 'Heeft u een basketbal', schreeuwt een ander. Martin van Hijkoop staat in zijn 'uitleenhok' vol met fietsen, ballen, skateboards en tafeltennisbedjes. Hier kunnen kinderen van ouders met weinig financiële slagkracht gratis spullen lenen om zo toch actief bezig te zijn. Van Hijkoop, "zeg maar Martin", werkt al 13 jaar op het Oranjeplein voor de Haagse Hopjes dat onderdeel uitmaakt van Zebra Welzijn. Hij beheert het plein, leent spullen uit en organiseert activiteiten. 'Ik ben als een vis in een groot aquarium. Ik heb contacten met scholen, buurthuizen en ook ouders', vertelt de 45-jarige Martin, die met zijn gouden ooring, tatoeages en omgekeerde petje veel wegheeft van een Haags straatschoffie. Hij was geen gemakkelijke jongen vroeger en misschien begrijpt hij daarom de jongeren op het plein zo goed. Hij hanteert een relaxte, maar ook een consequente aanpak.

Overgewicht Haagse jongeren

Overgewicht % kinderen 3 t/m 16 jaar (2007)

Den Haag: 19,1%

Schilderswijk: 27,8%

Stationsbuurt: 22,4%



VOOR VEEL OUDERS IS DE BIBLIOTHEEK EEN VEILIGE PLEK MET TOEZICHT. 'ALS MEISJES VRAGEN, MAG IK NAAR HET ORANJEPLEIN, DAN TWIJFELEN OUDERS, MAAR BIJ DE BIEB IS HET BIJNA ALTIJD JA.'

JOGG-PROJECT Het Oranjeplein onderging het afgelopen decennium een totale metamorfose; geen junks en dealers meer, maar volop spelende kinderen. Om verslaafden weg te houden, gaat elke avond het hek om het plein op slot. Afgelopen zomerperiode was het drukker dan ooit door een groot pallet aan activiteiten: van voetbaltoernooien tot een waterfestival. De activiteiten vormden de aftrap van het Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)-project dat op 1 juli begon. Den Haag is daarmee de eerste van de vier grote steden die de JOGG-aanpak omarmt. Utrecht volgde eind augustus en ook Amsterdam is inmiddels begonnen.

De aanpak geldt als de Nederlandse variant op de Epode-methode die twintig jaar geleden in Frankrijk is opgestart. Inmiddels werken 225 Franse gemeenten met het concept en bereiken daarmee 6 miljoen mensen. JOGG gaat uit van een integrale aanpak waarbij verschillende partijen in de gemeente de krachten bundelen om overgewicht aan te pakken. Dit betekent bijvoorbeeld niet alleen voorlichting over gezond eten, maar ook zorgen voor verkrijgbaarheid en betaalbaarheid hiervan in de buurt. Met gezond eten alleen komt de jeugd niet op een gezond gewicht. Er moeten bijvoorbeeld ook voldoende sportfaciliteiten in de omgeving zijn. De JOGG-aanpak omvat vijf pijlers; van onderzoek tot en met bestuurlijk draagvlak (zie kader JOGG-pijlers).

ORANJEPLEIN CENTRAAL Het Oranjeplein vormt het centrum van de Haagse JOGG-aanpak. Alle instellingen rondom het plein werken nauw samen. ‘Het is de bedoeling dat private partijen zich hierbij aansluiten’, zegt projectleider Carolien van Hooijdonk van de GGD in Den Haag. Momenteel vinden er onderhandelingen plaats met twee zorgverzekeraars, vertelt ze. ‘De GGD vervult een sleutelrol binnen JOGG, maar uiteindelijk dienen de wijkorganisaties zelf steeds meer het initiatief te nemen. We willen het project uiteindelijk over alle vijftien achterstandswijken in Den Haag uitrollen. Het wordt voor ons dan onmogelijk om alles te coördineren. Samen met organisaties uit de Schilderswijk en Stationsbuurt zit de GGD in een projectteam met welzijnsorganisaties als Zebra, buurthuis de Mussen, maar ook de politie en de Haagse Hogeschool’, aldus Van Hooijdonk. Twee studentes hebben een onderzoek onder jongeren en hun ouders gedaan, met de centrale vraag: Hoe denken zij eigenlijk over eten en bewegen? ‘Wat ons opviel bij de jongeren was dat ze bij hun ouders eten en daarna nog eens buiten de deur met vrienden. Ze lijken niet te beseffen dat dit twee eetmomenten zijn’, vertelt Van Hooijdonk, die Voeding en Gezondheid studeerde aan Wageningen Universiteit. De jongens uit de buurt blijken aardig te bewegen. Bij de meisjes ligt dat eraan, meent de projectleider. Zo is er in de buurt een boksschool met één keer in de week een meisjesdag, die goed bezocht wordt. ‘Voor moslimjongeren is het van belang om dit gescheiden te doen.’ Cultuurverschillen spelen ook een rol, zo merkten de twee studentes, van wie één in de Schilderswijk is getogen. In sommige culturen wordt dik als mooi gezien. ‘Naast moedermelk geven moeders hun baby’s soms ook een eigen product, omdat dit in de eigen cultuur als goed wordt beschouwd.’

Kinderen in de Schilders- en Stationsbuurt krijgen lang niet altijd thuis een ontbijt. Ouders geven geld, zodat kinderen zelf hun ontbijt onderweg naar school kunnen kopen, maar de vraag is of die dan altijd gezonde producten zijn. Van Hooijdonk kent een voorbeeld van een moeder die voor haar zoon elke dag een croissant koopt, omdat hij dat nu eenmaal lekker vindt. ‘De vrouw wil gewoon dat haar kind gelukkig is en heeft geen kwade bedoelingen. Feit blijft natuurlijk wel dat een croissantje een stuk vetter is dan een normale boterham’, meent Van Hooijdonk.

EETGEDRAG KINDEREN Amanda Keijner van buurthuis De Mussen heeft goed zicht op het eetgedrag van kinderen in de wijk. Het buurthuis vangt basisschoolleerlingen op die overblijven tussen de middag. Vaak ziet Keijner dat kinderen geen brood mee hebben, maar wel snoep. Ze treedt dan op. Eerst brood eten, dan fruit en daarna pas snoep. Maar vaak krijgen de leerlingen te weinig brood mee. Dit eten ze dan al op tijdens de ochtendpauze om tien uur. Dit kaart Keijner dan aan bij de ouders. Er zijn ook moeders die hun kroost te veel ‘gezonde’ producten meegeven naar school. ‘Een van de moeders vertelde tegen me dat haar dochter te dik werd. Wat geeft u uw kind allemaal mee naar school, vroeg ik. “Twee bananen, een mandarijn, een sinaasappel en een appel”, antwoordde ze’, haalt Keijner het gesprek terug. Ze probeert kinderen zoveel mogelijk gezondheidstips

‘De meeste kinderen weten wel dat snoep slecht is, maar bij chips twijfelen ze’

mee te geven. De meeste kinderen weten bijvoorbeeld wel dat snoep slecht is, maar bij chips twijfelen ze. In het buurthuis krijgen ouders voorlichting over gezonde voeding en ze hadden afgelopen zomer vijf weken een kookcursus van diëtisten over gezond koken. ‘Diëtisten gaven tips om geen zout te gebruiken als er al sojasaus in het gerecht zit. En natuurlijk ging het om het minderen van oliegebruik. In sommige Turkse of Marokkaanse gerechten gaat soms wel een halve fles’, meent Keijner.

KILOOTJE MINDER Afgezien van de JOGG-activiteiten op het Oranjeplein, zoals de sporttoernooien en het Waterfestival, spant Martin van Hijkoop zich ook persoonlijk in om jongeren op het “gezonde” pad te houden. Hij daagt ze bijvoorbeeld uit om te gaan basketballen of te gaan skeeleren. Soms loopt meester Martin naar een aantal jongens met een bal en stelt voor om te gaan voetballen. ‘Ik zeg soms wel eens op een laconieke manier: “er kan wel een kilootje af.” Maar ze moeten het uiteindelijk zelf doen.’ Aan de rand van het betonnen voetbalveld wijst hij naar een gezette jongen. Eén van de weinige dikere jongens, vertelt Van Hijkoop. Voor de rest valt het reuze mee. We zitten met z’n allen in een stijgende lijn, vindt hij.

JOGG-pijlers

Bestuurlijk Draagvlak

Programma moet zichtbaar zijn voor bewoners Den Haag.

Sociale Marketing

Het gedrag van de jeugd op gebied beweging en voeding positief beïnvloeden.

Onderzoek

GGD vertaalt ‘best practises’ uit onderzoek naar nieuwe acties in de wijk.

Publiek-private samenwerking

Ondernemers verbinden aan gezonde producten en leefstijl.

Zorg en Preventie

Instellingen op dit gebied werken samen om de verwijsketen in de gemeente te optimaliseren zodat kinderen de juiste zorg krijgen en uitval beperkt blijft.

WII-SPELLETJES Bibliotheek Schilderswijk zit bomvol met kinderen die allemaal op houten stoelen om een flatscreen zitten. De gamecompetitie is net begonnen. 'Schiet die kant op, rechts', schreeuwt een van de kinderen, als een jongen en een meisje tegen elkaar ijshockeyen op de Nintendo Wii-computer. Fanatiek bewegen de spelers hun polsen heen en weer. Het is strijd op het scherpst van de snede. 'Ik wil straks kunstschaatsen. Dan kan ik lekker winnen', lacht de tienjarige Hajar, terwijl ze ongeduldig afwacht tot het haar beurt is om de joystick over te nemen.

Mohammed Behsthi, programmaleider van Bibliotheek Schilderswijk, komt aanlopen met een grote schaal fruit. Een gezonde snack voor tussendoor. 'Normaal is het niet zo druk', verwondert hij zich. Het is de laatste keer deze schoolvakantie dat kinderen op de spelcomputer kunnen spelen. Vanwege geldgebrek hebben de meesten er geen thuis. 'Dit is een fantastisch spel om kinderen in beweging te houden. Het is iets anders dan stil zitten achter de computer', legt Behsthi uit. Opvallend veel meisjes zijn van de partij op deze zonnige middag in augustus. Voor veel ouders is de bibliotheek een veilige plek met toezicht. 'Als meisjes vragen, mag ik naar het Oranjeplein, dan twifelen ouders, maar bij de bieb is het bijna altijd ja.' Behsthi gaat er vanuit dat de gamecompetitie ook na de vakantie doorgaat. Het is een uitstekende manier om de kinderen in beweging te houden. Vanuit huis worden uit geldgebrek weinig dingen georganiseerd, weet de programmaleider.

WATER IN PLAATS VAN FRISDRANK Vrouwenwerker Joke van Gemmert van Stichting Zebra die zetelt in buurthuis Parada richt zich op moeders en dochters. Ze meent dat overgewicht een redelijk probleem vormt in de Schilderswijk. 'Dat zag je bijvoorbeeld tijdens het Waterfestival op het Oranjeplein, toen iedereen in zwemkleding was.' Volgens van Gemmert heeft dit deels een culturele oorzaak. Migrantenvrouwen koken in overvloed. In de gastvrije cultuur kan het natuurlijk niet zo zijn dat er niet genoeg eten is. Nederlanders koken meer op maat. 'Wij zijn wat dat betreft een beetje calvinistisch.' Van Gemert probeert verandering te brengen bij migrantengezinnen door bewustwording. Vorig jaar waren er voorlichtingsbijeenkomsten door studenten van de Haagse Hogeschool, afdeling diëtetiek: 'Wat heeft



VOETLBALLENDE KINDEREN OP HET ORANJEPLEIN IN DE SCHILDERSWIJK.

je lichaam nodig aan voedingsstoffen en wat is nu precies gezond en ongezond?'

In de meivakantie vergezelde voor het eerst een studente van de diëtistenopleiding 45 moeders en kinderen tijdens het jaarlijkse uitje. In plaats van cola en frisdrank, kwamen er groente- en fruitspiesen op tafel. Ook was er zelfgebakken eier- en ontbijtkoek. Ze dronken verder louter water. 'We hadden geen limonade, dus de kinderen zeurden hier ook niet over', zegt Van Gemmert. Volgend jaar gaat er weer een studente diëtetiek mee op reis.

GEZOND TERRAS Het 'Gezond Terras' dat een week lang plaatsvond op het Oranjeplein maakte deel uit van het JOGG-project. Studentes van de Haagse Hogeschool brachten onder coördinatie van Van Gemmert een lijvig rapport uit met daarin onder andere een uitleg over het project dat kinderen het belang van goede voeding op een speelse manier bijbrengt. Gezond Terras bestond uit een zestal thema's, zoals de Schijf van Vijf. Kinderen kregen plaatjes van voedingsmiddelen te zien en konden deze dan indelen in de juiste schijf. Verder bereidden moeders onder andere gezonde tussendoortjes op het plein en was er een bananenrace.

PATATJE MET De zomerse activiteiten vormden nog maar het begin van JOGG in Den Haag. Het projectteam beslist medio september hoe het verder gaat. Duidelijk is al wel dat het een project van de lange adem zal worden. Net als in Frankrijk bij het Epodeproject, zullen de eerste resultaten pas op de lange termijn zichtbaar worden. 'Na een jaar gaat de BMI (Body Mass Index, red.) echt niet naar beneden', meent projectleider Carolien van Hooijdonk van de GGD in Den Haag. Een stabiele verandering gebeurt pas na tien jaar. Dat moet ook het jongetje met een matje in zijn nek gedacht hebben. Al trappend tegen een bal en met een grote puntzak patat met beweegt hij zich over het Oranjeplein.

Leden projectgroep

In de projectgroep van JOGG-Oranjeplein zitten de volgende organisaties:

STIOM, Boog, Zebra, Parada (onderdeel Zebra), Bibliotheek, Politie, Buurthuis De Mussen, Context Parnassia BAVO-groep, Consultatiebureau, Bewonersorganisatie De Parapl, Sport en Recreatie van de Gemeente, de Haagse Hoge School, GGD (afdeling Gezondheidsbevordering en Epidemiologie).