

Buurtsportcoach is een uitgave van Arko Sports Media

BUURT SPORT COACH.

NR.4

GA ZO DOOR!



**SPORT EN BEWEGEN
IN DE BUURT**

De opbrengsten

Wist je dat...

*...in 368 (van de 380) gemeenten
buurtsportcoaches rondlopen (ruim 2.900 fte)?*

...er sinds 2012 1.026 Sportimpuls projecten van start zijn gegaan (607 Sportimpuls regulier, 131 Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht en 288 Sportimpuls Jeugd in lage inkomensbuurten)?

...er acht profielen zijn gemaakt voor de invulling van de functie buurtsportcoach in verschillende sectoren, en dat de meeste buurtsportcoaches werkzaam zijn in de sectoren sport en onderwijs, gevolgd door buurt en welzijn?

...er al zeven winnaars zijn van de Stimuleringsprijs Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris: Richard, Arjo, Tineke, Berna, Lianne, Idzard en...?

...er sinds de start van het programma Sport en Bewegen in de Buurt 107 bijeenkomsten zijn georganiseerd (Lerende Netwerken, Buurtsportcoachedagen en Kennisdagen), met ruim 9.100 deelnemers in totaal?

...de website www.sportindebuurt.nl gemiddeld bijna 40.000 bezoekers per jaar trekt?

...dit al het vierde BUURTSPORTCOACH magazine is, naast allerlei factsheets, brochures en filmpjes?

...de meeste Sportimpuls projecten uitgevoerd zijn in de provincie Zuid-Holland (171), gevolgd door Noord-Holland (146) en Gelderland en Noord-Brabant 117?

Opbrengsten voor de toekomst!

In 2012 startte het landelijk programma Sport en Bewegen in de Buurt. Het doel van het programma is u bekend: iedereen moet kunnen sporten en bewegen, dichtbij in de eigen buurt en op een veilige manier. Zodat een gezonde keuze ook een gemakkelijke keuze is. Om gemeenten en plaatselijke sport- en beweegaanbieders hierbij te ondersteunen kwam er een subsidieregeling – de Sportimpuls – en het aantal combinatiefunctionarissen werd uitgebreid met buurtsportcoaches tot 2.900 in totaal. Het begin was voorzichtig; hoe de Sportimpuls te benutten, hoe de buurtsportcoach te verbinden aan andere sectoren dan onderwijs en sport? We kunnen nu, zes jaar later, concluderen dat het programma Sport en Bewegen in de Buurt veel teweeg heeft gebracht.

Er is hard gewerkt aan de kwaliteit van sport- en beweegactiviteiten en hoe we nieuwe groepen mensen kunnen stimuleren te gaan sporten en bewegen. Zo ontstonden prachtige projecten als Sociaal Vitaal. Bestemd voor senioren die zelfstandig wonen en in een financieel lastige positie verkeren. En B-Fit, om bewegingsarmoede en overgewicht onder jongeren van 2 tot en met 15 jaar tegen te gaan. Het zijn twee van de vele projecten die door de Sportimpuls tot stand zijn gekomen. Ik hoop dat de projecten doorgaan. En ik hoop ook dat andere sportaanbieders gebruik gaan maken van de opgedane kennis over hoe je mensen aan het sporten kunt krijgen.



Het werk van de buurtsportcoaches is onmisbaar. Zij hebben niet alleen jongeren gestimuleerd te gaan sporten en bewegen, maar ook ouderen, mensen met een beperking en mensen met een andere culturele achtergrond. Daarnaast zijn interessante verbindingen tot stand gekomen tussen sport en welzijn en sport en kinderopvang. Hierover heeft u in de afgelopen jaren veel kunnen lezen in dit magazine. De opbrengsten wil ik koesteren en vasthouden voor de toekomst. Dat is ook de reden dat we in het Nationaal Sportakkoord hebben opgenomen het aantal buurtsportcoaches fors uit te breiden. Ik streef ernaar dat alle Nederlanders met plezier kunnen sporten en dat alle sport- en beweegaanbieders goed toegerust zijn om in de behoeften van sporters te voorzien.

Ik wil iedereen bedanken voor hun enorme inspanningen de afgelopen jaren en tegelijkertijd aanmoedigen om het goede werk voort te zetten. Zodat we samen bijdragen aan sport die heel Nederland verenigt!

*Bruno Bruins
Minister voor Medische Zorg en Sport*

inhoud

GA ZO DOOR!

3 Opbrengsten voor de toekomst!
▶ Voorwoord minister Bruno Bruins

6 Het fenomenale succes van de buurtsportcoach
▶ Vijf partners blikken terug op zes jaar Sport en Bewegen in de Buurt

13 Een actieve wijk
▶ Column Yassin Taouil

14 Van Congo en Irak naar fitklas in Lochem

16 Van combinatiefunctionaris naar 'verbindelaar'
▶ De ontwikkeling van het vak is verantwoordelijkheid van werkgevers, onderwijs én buurtsportcoaches zelf

22 Met dans de wereld een beetje anders maken

24 De integrale aanpak van Bon Bida Bonaire
▶ Sport en Bewegen in de Buurt ook op de BES-eilanden

28 "De grondgedachte is overal dezelfde: je doet iets voor de burger"

30 Lokale ervaringen met buurtsportcoaches
▶ Praktijkvoorbeelden uit vier gemeenten

36 Stuwende kracht op de achtergrond

38 Zwier en zwaai
▶ Column Tineke Meens

39 Sportimpuls: een beweging in gang gezet
▶ Inleiding Sportimpuls katern

42 Old Socks is een bloeiende senioren sportvereniging dankzij de Sportimpuls

44 Het is cool om bij Triple ThreaT te horen



06



30



42

- 46** Albert ontdekte zijn passie voor golf via Roden Fit en Gezond en spuit nu veel minder insuline
- 48** Maatwerk essentieel bij aanpak overgewicht onder West-Friese jongeren
- 50** Freerunnen bereikt Groningse jongeren die voorheen niet sportten
- 52** Sportdorp Grolloo creëert nieuw aanbod van sporten
- 54** FreerunXtra: freerunnen voor kinderen die extra aandacht nodig hebben
- 56** Sportstars laat jeugd in Deventer kennismaken met nieuwe sporten
- 58** Wekelijkse laagdrempelige sportinstuif brengt inwoners van Hoorn in beweging
- 60** Jongste kinderen in Heerlen bewegen meer via peuteropvang
- 62** De Bewegtuin staat in volle bloei
- 64** “Jongeren groeien van straatjochie uit tot rolmodel”
- 66** Van database naar lokale praktijk
 ▶ Erkende sport- en beweginginterventies
- 72** In alle opzichten ervaringsdeskundige
- 74** “Het gaat niet om scores, het gaat om ontwikkeling”
- 76** Innovaties in sport en bewegen voor kwetsbare doelgroepen
 ▶ Vijf ondernemers en hun product



52

66



Buurtsportcoaches aan het woord!

Ze zijn inmiddels met velen, maar waren er maar meer! Buurtsportcoaches zijn de oren en ogen van de buurt. Bruggenbouwers, die culturen dichterbij elkaar brengen. Hun passie en gedrevenheid zijn wapens tegen de individualisering, hun motivatie de samenleving beter te maken is oprecht en diep gevoeld.

colofon

Uitgave van
 Programma Sport en Bewegen in de Buurt

In opdracht van
 Vereniging Sport en Gemeenten

In samenwerking met
 Kenniscentrum Sport, NOC*NSF
 en ZonMw

Hoofdreductie
 Frans Oosterwijk

Redactie
 Ingrid Wijntjens, Marloes Aalbers,
 Joep van Lankveld, Annemieke Bekkers,
 Kim de Bruijn en Rimke de Groot
 (eindredactie)

Realisatie
 Arko Sports Media
 Wiersedreef 7
 3433 ZX Nieuwegein
 Tel 030 707 30 00
 info@sportsmedia.nl
 www.sportsmedia.nl

Fotografie
 Ronald van Dam, Hans Gerritsen,
 Sandra Israel, Anouk Romein, Caine Ruiz,
 SportVibes

Journalisten
 Tessa de Wekker, Ernst Bouwes,
 Eddy Veerman, Leon Janssen Lok,
 Edward Swier

Ontwerp/DTP
 Marco Reijnen, Home of the brave
 www.homeofthebrave.nl

Drukwerk
 PreVision
 www.pre-vision.nl

© 2018 Arko Sports Media
 Niets uit deze uitgave mag worden
 veeveelvoudigd, opgeslagen in een
 geautomatiseerd gegevensbestand of
 openbaar gemaakt in enige vorm of op
 enige wijze, hetzij elektronisch,
 mechanisch, in fotokopie of anderszins
 gereproduceerd door middel van
 boekdruk, foto-offset, fotokopie, microfilm
 of welke andere methode dan ook, zonder
 schriftelijke toestemming van de uitgever.





Vijf partners blikken terug op zes
jaar Sport en Bewegen in de Buurt

et fenomenale succes van de buurtsportcoach

EDWARD SWIER

Na zes jaar Sport en Bewegen in de Buurt is het een mooi moment om terug te kijken, in te zoomen op de resultaten van de laatste jaren en lessen voor de toekomst te trekken. En te constateren dat er met name zo veel moois is ontstaan dankzij de doorontwikkeling van programma's rond de combinatiefunctionaris, buurtsportcoach en Sportimpuls. "We hebben met zijn allen altijd goed naar het veld geluisterd", aldus Ingrid Wijntjens van Vereniging Sport en Gemeenten. "En we zijn meegegroeid met de tijd."

zegt Wijntjens, die met VSG het projectbureau van Sport en Bewegen in de Buurt bemande. "We spraken in het begin allemaal een andere taal, er waren verschillen. Maar al snel zijn we gezamenlijk opgetrokken."

Centraal stond daarbij één ding: Voor wie doe je het? "En dat is juist ook zo belangrijk. Dat je rekening houdt met elkaars, soms verschillende werkwijze,

Er wordt, hoewel het onderwerp serieus is, veel gelachen tijdens het rondetafelgesprek tussen Ingrid Wijntjens (VSG), Marian van Miert (LKCA - Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst), Maaïke van Meerten (NOC*NSF), Paul van der Meer (Kenniscentrum Sport) en Annemieke Bekkers (ZonMw). Het is duidelijk dat de partners de afgelopen jaren in goede harmonie hebben samengewerkt, steeds meer naar elkaar toegegroeid zijn én ook

maar weet dat je een gezamenlijk doel hebt", aldus Bekkers van ZonMw, dat zorg draagt voor de Sportimpuls. Ze zijn het allen met elkaar eens: de samenwerking is waardevol gebleken. "Omdat we elkaar nu ook buiten deze programma's om kunnen vinden. Daardoor is ook op andere terreinen veel in positieve zin veranderd", weet Van Meerten van NOC*NSF.

Wat hebben de afgelopen jaren, eerst maar eens voor wat de buurtsportcoach betreft, opgeleverd?

Wijntjens trapt, namens VSG, af: "Om te beginnen, en dat is niet niks, hebben we nu 2.900 fte gerealiseerd, zo'n 5.000 mensen. Dat was ook het maximale aantal, dat doel is dus behaald. Bijna alle gemeenten doen mee met de regeling en dat is echt, zonder overdrijven, een ontzettend groot succes. Want het is niet wettelijk verplicht. Er zijn bar weinig niet wettelijk verplichte regelingen die zo enthousiast ontvangen zijn. Er is, en dat is mooi, veel op basis van onderling vertrouwen gerealiseerd. Het veld en de politiek hebben de buurtsportcoach en de cultuurcoach vanaf het begin omarmd. Dat de buurtsportcoach, vanaf het begin tot op de dag van vandaag, door de hele Tweede Kamer wordt gesteund is best uniek. Dat betekent dat ook daar iedereen beseft dat de buurtsportcoaches lokaal veel brengen. Dat de regeling doorgaat, de Buurtsportcoachregeling is een structurele, is absoluut een succesfactor. Er komt bovendien vanaf 2019 geld bij, we zullen met nog ruim 750 fte gaan groeien." Van Meerten (NOC*NSF): "Wat ik mooi vind is dat, ondanks de behoorlijke vrijheid bij de invulling - je ziet vaak bij andere regelingen dat de neiging tot dichtregelen heel groot is, maar dat is hier niet gebeurd - de kern van de functie voor 99 procent behouden is gebleven. De inzet in de verschillende sectoren, het belang van de buurtsportcoach in de buurt, het verbindende element, de rol van spin in het web: het heeft zich allemaal bewezen. In het begin was

zin hebben in een vruchtbare samenwerking in de toekomst. Al druk doende invulling te geven aan het Sportakkoord en de nieuwe bestuurlijke afspraken van de Brede Regeling Combinatiefuncties, mogen ze nu nog even achteromkijken.

Ze hadden ieder zo hun rol, hun eigen achterban bovendien, sommigen al sinds de invoering van de Impuls brede scholen, sport en cultuur in 2008. "We hebben veel van elkaar geleerd",



“Bruggen slaan, lokale samenwerking organiseren - die ontwikkeling is volgens mij hartstikke goed geslaagd”

Paul van der Meer, Kenniscentrum Sport

er weleens angst dat het geld niet in mensen, maar in andere zaken zou worden gestoken. Maar nee, de functie is uitgebreid en de kern is overeind gebleven.”

Van der Meer (Kenniscentrum Sport): “Dat buurtsportcoaches behalve voor de jeugd ook steeds meer voor andere doelgroepen worden ingezet, is een groot succes gebleken. Binnen de Sportimpuls is dat op een gegeven moment ook gebeurd, daar is meer doelgroepenbeleid in gekomen. Bruggen slaan, lokale samenwerking organiseren – die ontwikkeling is volgens mij hartstikke goed geslaagd.”

Het programma heeft, letterlijk, niet stilgestaan. De rol van de buurtsportcoach veranderde in de loop der jaren.

Wijntjens: “De cofinanciering is onder meer veranderd. Aanvankelijk moest die verplicht vanuit de gemeente komen, later kon dat ook vanuit lokale partijen. En je hebt inderdaad die verbreding in doelgroepen gekregen. De combinatiefuncties waren in den beginne voor jongeren onder de 18 jaar. Nu is het een programma voor mensen van 0 tot 100. Dat is echt een goede zet geweest. Maar ook voor wat de sectoren betreft is de regeling veranderd. Naast onderwijs, sport en cultuur kunnen tegenwoordig ook verbindingen gelegd worden met andere sectoren. We hebben goed gereageerd op opmerkingen uit het veld en zijn met de tijd meegegaan.”

Van Miert (LKCA): “Daar is voor de cultuursector nog wel iets te halen. De cultuurcoach – de combinatiefunctionaris cultuur – richt zich nu nog voornamelijk op het leggen van verbindingen met het basisonderwijs. Sommige gemeenten zetten de cultuurcoach al breder in. Er liggen nu meer kansen om, net als met de buurtsportcoach is gebeurd, ook de cultuurcoach in de wijk te laten fungeren.”

Van der Meer: “We hebben het idee dat er lokaal steeds beter wordt nagedacht over wat er nu precies nodig is. Waar hebben

mensen die te weinig sporten, te weinig bewegen, behoefte aan? Welke partijen zijn nodig om ze te helpen? Er wordt beter rondgekeken, voordat er beleid gemaakt wordt, of er een burgerinitiatief wordt ondersteund. Dat is zowel binnen de



“Bijna alle gemeenten doen mee met de regeling en dat is echt, zonder overdrijven, een ontzettend groot succes”

Ingrid Wijntjens, VSG

Buurtsportcoachregeling als binnen de Sportimpuls een belangrijke, positieve ontwikkeling geweest.”

Wijntjens: “Dat vraaggericht werken is een succesfactor gebleken. En het is een goede zet gebleken om écht in te zetten op handjes en voetjes. Want die zijn altijd en overal nodig.”

Denken jullie dat door deze regeling de schotten omlaag zijn gegaan; dat binnen gemeenten de onderwijs-, cultuur- en sportmensen meer met elkaar zijn gaan praten?

Van Miert: “Ik heb het gevoel van wel.”

Wijntjens: “Wij komen vanuit VSG natuurlijk best veel op gemeentehuizen en ik denk het ook.”

Van der Meer: “Dat we het niet met zekerheid kunnen zeggen,

Stemmen uit de politiek

We vroegen drie leden van de Tweede Kamer wat in hun optiek de belangrijkste opbrengst, de grootste winst, van het programma Sport en Bewegen in de Buurt is geweest. Dit zijn hun antwoorden.

Michiel van Nispen, Tweede Kamerlid voor de SP: “Het programma Sport en Bewegen in de Buurt verlaagt de drempel voor jongeren, maar ook voor mensen met een beperking, om te kunnen sporten. Iedere euro van de Rijksoverheid gaat gepaard met financiering

door gemeenten en de inzet van vrijwilligers bij verenigingen. De SP is enthousiast over het programma. Het zou goed zijn als ook de zorgsector gaat meedoen, want je voorkomt met dit programma heel veel zorgkosten!”

Hanke Bruins Slot, Tweede Kamerlid voor het CDA: “Sport is maatschappelijk goud, dat verzilverd moet worden. Het programma Sport en Bewegen in de Buurt en de buurtsportcoach hebben mensen bij elkaar gebracht en (letterlijk) in beweging gezet.”

Rudmer Heerema, Tweede Kamerlid voor de VVD: “De grootste winst van het programma Sport en Bewegen in de Buurt is voor mij dat er meer samenwerking plaatsvindt tussen scholen, sportverenigingen en gemeenten, en dat er daardoor op veel plaatsen in Nederland meer kinderen meer bewegen.”

maar wel een vermoeden hebben, vind ik een teken aan de wand. Dat betekent dat het nog beter kan en dat het nog te weinig gebeurt.”

Wijntjens: “Tuurlijk, het kan altijd beter. Maar het verschilt per gemeente. Sommige zijn hier echt al heel ver mee. Je ziet vaak dat in kleinere gemeenten, waar de lijnen korter zijn, mensen elkaar makkelijker vinden. In grotere gemeenten heb je – soms ook letterlijk – net wat meer hokjes. Maar als je het vergelijkt met hoe we begonnen zijn, dan is er echt een groot, positief verschil. Je ziet dat ook in de cofinanciering. Voorheen kwam die echt alleen maar vanuit de sport, tegenwoordig zijn daar veel meer partijen bij betrokken: andere domeinen binnen de gemeente én lokale partijen. Wij willen dat lokaal goed wordt samengewerkt. Dus dan moeten we landelijk, in Den Haag, ook het goede voorbeeld geven. OCW en Sociale Zaken hebben de nieuwe bestuurlijke afspraken meegetekend, dus het begin is er.”

Van Miert: “VWS, OCW en Sociale Zaken kunnen daar de komende vier jaar samen mooi invulling aan geven.”

Van Meerten: “Het zou wel mooi zijn om in de toekomst meer de verbinding met het bedrijfsleven te leggen. Dat is bij Sport en Bewegen in de Buurt, hoewel VNO-NCW en MKB-Nederland in 2012 hebben meegetekend, minder goed gelukt.”

De buurtsportcoach is inmiddels een begrip, daar hoeven we niet meer over te twifelen.

Wijntjens: “In het begin was alles nieuw; bijna niemand wist wat de bedoeling was. We moesten wethouders en gemeenteraden echt overtuigen. En nu wil niemand meer zonder.”

Van der Meer: “De Kwaliteitsimpuls heeft daar ook aan bijgedragen. We weten nu allemaal beter wie het beste op welke plek kan zitten en welke competenties een buurtsportcoach nodig heeft.”

Van Miert: “Het is het vak van de toekomst. Je moet tegenwoordig netwerker en verbinder zijn.”

Van Meerten: “Wat ik echt tof vind is dat het imago van de buurtsportcoach zich erg positief heeft ontwikkeld de afgelopen jaren. Je ziet een bovengemiddelde trots bij buurtsportcoaches. Als ze bij Lerende

Netwerken of bij andere bijeenkomsten zijn, dan merk ik echt dat ze voor hun vak staan. Ze zijn super betrokken.”

Van der Meer: “Er zit heel veel energie in de buurtsportcoaches. Het zijn mensen die willen aanpakken, die lokaal vaak nog aan het pionieren zijn en tegen dingen aanlopen, maar toch een hoop mogelijkheden zien. Ze redeneren vanuit kansen. De ontwikkeling van de beroepsgroep blijft nog wel een aandachtspunt. De vaak gestelde vraag ‘Wat doet een buurtsportcoach precies en waar kun je ‘m voor gebruiken?’ geeft aan dat daar nog onduidelijkheid over is. De Kwaliteitsimpuls heeft geholpen, maar daar zullen we in de toekomst aan moeten blijven werken.”

Van Miert: “Die vraag wordt ook ten aanzien van de cultuurcoach soms nog gesteld: Wie of wat is dat, wat doet-ie precies? Dat was voor LKCA reden om voor onze honderden cultuurcoaches, zo’n 256 fte, een ‘rolleninstrument’ op te stellen. Ben ik meer coach-verbinder of vakdocent? Hoe kan ik mijn zichtbaarheid vergroten?”

Wijntjens: “Elke buurtsportcoach is uniek, maar dat maakt zijn profiel dan natuurlijk ook meteen een stuk lastiger.”

Van der Meer: “Dit gaat ook niet van de ene op de andere dag. Het is mooi om te zien dat de buurtsportcoaches zich nu verenigd hebben in de beroepsvereniging Wij Buurtsportcoaches. Ook daaraan kun je merken dat de beroepsgroep volwassen wordt.”

Van Miert: “Zeker. Ook de ene cultuurcoach is de andere niet. En het cultuurveld is zo veel anders dan het sportveld. We willen nu leergemeenschappen gaan opzetten voor cultuurcoaches met identieke vragen. Dat bij elkaar zetten, dat werkt. Het is goed dat ook de cultuurcoach in de Brede Regeling Combinatiefuncties genoemd wordt. En dat ze straks lokaal meer gaan samenwerken met buurtsportcoaches. In Rijswijk gebeurt dat al; daar zitten ze in hetzelfde gebouw en werken ze voor dezelfde doelgroepen, ieder met hun eigen expertise. Dat zou op veel meer plekken moeten gebeuren.”

Ook de Sportimpuls heeft sinds 2012 een enorme doorontwikkeling meegemaakt.

Bekkers (ZonMw): “Absoluut. In eerste instantie kon bij wijze van spreken iedere club die meer leden wilde een aanvraag indienen. Nu is een dergelijke insteek niet meer voldoende. Je moet de lokale behoefte aantonen, voor de doelgroepen die we tegenwoordig onderscheiden. Die focus is er gekomen, het programma heeft een enorme ontwikkeling meegemaakt. Lokale samenwerking is vanaf minuut één belangrijk geweest, maar het borgingsvraagstuk is met de jaren belangrijker geworden. Vanaf 2017 is cofinanciering verplicht gesteld, om het nadenken over borging in een veel eerder stadium te laten plaatsvinden. In de beginjaren waren sommige projecten na twee jaar afgerond, pas daarna ging men nadenken over borging. Tegenwoordig accepteren we geen aanvraag meer zonder dat daarin is uitgewerkt hoe het verder moet na de opstartsubsidie. Onderzoek wijst uit dat van de in 2014 gestarte projecten slechts elf procent is gestopt. 89 procent



“Het is goed dat de cultuurcoaches straks lokaal meer gaan samenwerken met buurtsportcoaches”

Marian van Miert, LKCA

gaat gedeeltelijk of in zijn geheel door. De verwachting is dat het in de jaren erna alleen maar beter is geworden.”

Van der Meer: “Het eerste jaar waren er meer dan 900 aanvragen, een gigantisch aantal. De Sportimpuls heeft een hoop energie losgemaakt, beantwoordde aan een behoefte. Het is goed dat er nu, via de aanvraag, al een duidelijke schifting wordt gemaakt. Er moet op vele vragen diepgravend antwoord worden gegeven, maar met zo’n flinke opstartsubsidie, die in het eerste jaar wel 150.000 euro kon bedragen, is dat niet meer dan wenselijk natuurlijk.”

Bekkers: “Belangrijk is vooral dat de Sportimpuls steeds vraaggerichter is geworden. Aanbieders gaan nu van tevoren bij de doelgroep vragen ‘Waarom beweeg je niet?’ en ‘Wat zou je willen?’, in plaats van aanbod op te zetten en vervolgens af te wachten of dit zou aanslaan bij de doelgroep.”

Van Meerten: “Dat is inderdaad heel belangrijk geweest. We hebben ook gezorgd dat de timing beter werd, dat het aanbod van activiteiten beter aansloot op de sportseizoenen en er extra ondersteuning kwam, want je hebt vaak te maken met vrijwilligersorganisaties. Ook wanneer het uiteindelijk niet tot een aanvraag kwam, of die niet gehonoreerd werd, zijn er vaak lokaal toch activiteiten gestart en kwam het alsnog tot beweegaanbod. Omdat men wist dat daar behoefte aan was. Er is nagedacht over aanbod, over samenwerken; er is door clubs en andere aanbieders contact gelegd met partijen om zich heen. Ook de samen-

werking tussen sectoren is veel beter geworden, mede dankzij de Sportimpuls en de buurtsportcoach. Bij vrijwel iedere Sportimpuls is tegenwoordig trouwens wel een buurtsportcoach betrokken.”

Van Meerten vervolgt: “Dat is denk ik ook wat we hier aan over-



“Wat ik echt tof vind is dat het imago van de buurtsportcoach zich erg positief heeft ontwikkeld de afgelopen jaren”

Maaïke van Meerten, NOC*NSF

houden. Zeker, we zijn scherp op de toekomst, weten dat er nog veel valt te ontwikkelen en willen dóór. Maar we mogen ook wel even stilstaan bij wat het allemaal heeft opgeleverd. De verhalen

Founding father Philip Geelkerken: “Buurtsportcoach is ultieme verbinder”

Philip Geelkerken mag je gerust ‘man van het eerste uur’ noemen. De Haagse onderwijs-expert was, als voorzitter van de daartoe opgerichte werkgroep, in 2011 één van de grondleggers van de structuur met buurtsportcoaches. Als geen ander kan hij, jaren later, vaststellen wat de opbrengsten van het programma Sport en Bewegen in de Buurt zijn geweest.

“Ik ben voorzitter geweest van de breed samengestelde werkgroep, met partners uit onderwijs, sport, cultuur en ook de gemeentelijke wereld, die onderzocht heeft of we de functie van de combinatiefunctionaris konden verbreden. Zo wisten we uiteindelijk het fenomeen buurtsportcoach te creëren. Het idee was dat we naar een gezonder, sportiever, bewegend Nederland

moesten, dat we op dat vlak meer verbinding moesten creëren dan er tot dan toe was. Al snel beseften we dat je dat moest doen door er op lokaal niveau vorm en inhoud aan te geven.”

“Nu, zoveel jaren later, kunnen we vaststellen dat er inmiddels een enorm aantal bewegingen is gemaakt. Er zijn duizenden buurtsportcoaches gekomen en zij hebben heel veel mooie activiteiten op lokaal niveau in gang gezet. Daar is in de praktijk veel behoefte aan gebleken. Het werk van de buurtsportcoaches, van Sport en Bewegen in de Buurt, is dus zeer succesvol geweest.”

“De buurtsportcoach is de ultieme verbinder van de sectoren sport, onderwijs en gemeenten. Vroeger waren dat drie eilandjes, iedereen maakte er in zijn eigen koker het beste van. Kennismaking en samenwerking, eerst op landelijk niveau en daarna decentraal, zijn uitstekend verlopen.”

“Als ik specifiek kijk naar de opbrengsten in het onderwijs, constateer ik dat heel veel scholen

een veel bewustere bewegingslijn hebben ingezet. Dankzij de buurtsportcoach zijn er verbindinglijnen gekomen tussen school en sport, tussen school en bewegen. Leerlingen hebben nu de kans kennis te maken met bewegingsaanbod op lokaal niveau, gezondheid is op school een thema geworden.”

“Ik denk dat er al met al heel veel goed is gegaan in de afgelopen periode. Maar het is nog niet ten einde, we kunnen niet genoegzaam achteroverleunen. Het moet altijd doorgaan, en zich verder ontwikkelen. We zijn nog niet waar we uiteindelijk willen zijn, er is nog heel veel te realiseren. De buurtsportcoach kan zich nog verder doorontwikkelen, het netwerk kan nog versterkt worden, we kunnen efficiënter worden en nog meer van elkaar leren. Nederland in zijn totaliteit zal moeten beseffen dat je moet bewegen, hoe belangrijk gezondheid is. Sport en bewegen heeft positieve invloed op je welbevinden, je humeur, je leervermogen. Het is belangrijk dat kinderen dat van jongs af aan meekrijgen.”



in dit en de vorige magazines, maar ook de verhalen die je in het land hoort, zijn echt prachtige learnings. Mensen hebben echt tools in handen gekregen om lokaal aan de slag te gaan.”

“Belangrijk is vooral dat de Sportimpuls steeds vraaggericht is geworden”

Annemieke Bekkers, ZonMw

En de toekomst, ziet die er ook mooi uit?

Wijntjens: “Natuurlijk. We sluiten nu Sport en Bewegen in de Buurt na zes jaar af, maar de buurtsportcoach blijft. En er komen ruim 750 fte bij.”

Van Miert: “Dat opent ook voor de culturele sector weer mogelijkheden. Er komen meer cultuurcoaches die net als de buurtsportcoach breder ingezet zullen worden.”

Van Meerten: “Er staat een mooie lijn voor de toekomst, we hoeven het – lokaal en landelijk – allemaal niet meer alleen te doen. De buurtsportcoach en de cultuurcoach kunnen aan de slag. De tijdsgeest zal van ons allen vragen ook de komende jaren flexibel te zijn en in te spelen op vragen uit het veld. Dat is de toekomst: vraaggericht werken, in samenwerking met anderen, als uitwerking van het nieuwe Sportakkoord en de Brede Regeling Combinatiefuncties.”

VNG maakt nieuwe vierjarige afspraken met Rijk

De waardering voor de buurtsportcoach is sterk gegroeid. Het is een constatering die de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) met veel enthousiasme doet. “De structurele aanwezigheid van personen die de directe omgeving kennen, verbindingen kunnen leggen en laagdrempelige participatieactiviteiten organiseren, blijkt onontbeerlijk en positief te zijn”, aldus Lydia Jongmans, senior beleidsmedewerker van de VNG.

De VNG tekende namens de gemeenten met het Rijk en de betrokken partners de Bestuurlijke Afspraken over de Impuls brede scholen, sport en cultuur en later de Brede impuls combinatiefuncties. Bovendien is de VNG betrokken bij de monitoring. Jongmans: “De Rijksgelden aan gemeenten worden verleend via een decentralisatie-uitkering in het gemeentefonds. Dit nieuwe type uitkering getuigt van vertrouwen van het Rijk in de lokale overheden. Er worden daarbij af-

spraken gemaakt over gezamenlijke doelstellingen en inzet, maar er is niet langer sprake van een afrekencultuur. Bij de Impuls was de VNG-activiteit erop gericht dat gemeenten dit vertrouwen zouden waarmaken en dat is gelukt. De gemeenten hebben de afgesproken combinatiefuncties en buurtsportcoaches meer dan volledig gerealiseerd.”

Het was niet alleen financieel pionieren, er was ook sprake van beleidsmatige innovatie. “Er dienden functionarissen te komen in dienst van één werkgever, maar structureel werkzaam voor meerdere sectoren. In het begin lag de focus op de combinatie (brede) school en sport. Later kwamen daar nieuwe terreinen bij, zoals welzijn, zorg, gezondheid, kinderopvang en bedrijven”, aldus Jongmans. “Het vernieuwende idee heeft in de praktijk weerklank gevonden. Zocht de sport aanvankelijk verbinding met de andere sectoren, nu komen deze – gelet op de rol van de buurtsportcoaches – op hun beurt vaak naar de sport.”

Qua werkzaamheden van de combinatiefuncties is er sprake van een ontwikkeling. Aanvankelijk lag het accent sterk op uitvoerende

werkzaamheden. “Later ging het ook om coördinerende en bemiddelende activiteiten. Nu is er zelfs sprake van een Buurtsportcoach Plus, die begeleiding biedt aan groepen met een meervoudige problematiek, onder meer qua beweging.”

De waardering voor de buurtsportcoach is, zoals al geconstateerd, sterk gegroeid. Jongmans: “Enerzijds omdat er de laatste jaren meer wetenschappelijk bewijs is gekomen dat bewegen relevant is. Niet alleen voor het lichaam, maar ook voor de geest. Anderzijds omdat in het kader van de decentralisaties in het sociaal domein de structurele aanwezigheid van personen die de directe omgeving kennen, verbindingen kunnen leggen en laagdrempelige participatieactiviteiten organiseren, onontbeerlijk blijkt te zijn. Veel bewoners spreken inmiddels dan ook van ‘onze’ buurtsportcoach.”

De VNG heeft, mede dankzij de positieve bevindingen, in juni met veel enthousiasme nieuwe, vierjarige, bestuurlijke afspraken met het Rijk gemaakt in het kader van de Brede Regeling Combinatiefuncties.

Een actieve wijk

Toen ik tien jaar geleden nog op de basisschool zat, had ik veel contact met de jeugdwerkers en sportcoach bij mij in de wijk Brabantpark. Samen met mijn vriend Youssef heb ik veel leuke activiteiten mogen organiseren; we zijn hiermee zelfs een keer in de prijzen gevallen bij de Rabobank, waardoor we een klein geldbedrag wonnen om nieuwe activiteiten te organiseren en het iets groter aan te pakken. Enkele jaren later kwam ik via Breda Actief in aanraking met het project Citytrainers, waarbij je leert hoe je sport- en spelactiviteiten organiseert voor een bepaalde doelgroep. In de lessen werd ook aandacht besteed aan het presenteren van jezelf en het omgaan met conflicten. Aangezien dergelijke conflicten met enige regelmaat voorkomen in de wijk, had ik dus de juiste bagage om dit aan te pakken.

Mark, mijn sportcoach in de wijk, betreft me bij veel van zijn activiteiten en ik help altijd graag mee. Ik vind het heel leuk dat er nu jongens van 10 jaar in de wijk rondlopen die aangeven later net zoals ik te willen worden. Ik ben me bewust van het feit dat die jongens mij in de gaten houden en dat ik dus een positieve indruk moet achterlaten. Ik heb hierin een belangrijke voorbeeldfunctie en let er ook goed op dat jongens respectvol zijn naar elkaar, en ook richting nieuwe jongens en meiden die naar het veldje komen.

“IK VIND HET HEEL LEUK DAT ER NU JONGENS VAN 10 JAAR IN DE WIJK RONDLOPEN DIE LATER NET ZOALS IK WILLEN WORDEN”

We proberen voor iedereen een veilige omgeving te creëren om de kinderen te kunnen laten sporten. Ik heb onder andere geholpen bij de Weuro, het EK vrouwenvoetbal van vorig jaar, de Urban Sport Tour, bij wijk sportactiviteiten en andere initiatieven in de wijk. Omdat ik een van de meest actieve Citytrainers in Breda ben, kreeg ik de mogelijkheid om via Breda Actief en de Richard Krajicek Foundation (RKF) een scholarship te volgen. Hiervoor moet ik honderd uur aan sportactiviteiten organiseren in de wijk. In ruil wordt een deel van mijn schoolgeld vergoed.

Omdat ik in mijn examenjaar zat koos ik ervoor om hier nog even mee te wachten. Ik wilde namelijk eerst mijn diploma halen en daarna kijken wat ik voor de wijk kan betekenen. Inmiddels ben ik geslaagd en ga ik nu studeren om sportcoach/jeugdwerker te worden. Een beroep dat mij gezien mijn achtergrond erg goed ligt.




Achter de schermen zijn de sportcoach van Breda Actief, de jeugdwerker van de wijk en de projectleider van Citytrainers hard bezig om van het NAC-court in de wijk een RKF-veldje te maken. Wellicht kan ik daar in de toekomst, eventueel samen met andere afgestudeerde Citytrainers, toffe sportactiviteiten organiseren namens de Richard Krajicek Foundation en in samenwerking met de jeugdwerkers en de sportcoach van Breda Actief. Omdat we dankzij deze mooie samenwerking extra sportactiviteiten kunnen organiseren in de wijk, zie je dat de wijk weer opbloeit en dat iedereen naar het ‘kooitje’, zoals wij het NAC-court noemen, wil komen. Alle culturen zie je op dat veldje bij elkaar komen, om samen plezier te maken, onder het genot van een toffe sportactiviteit.

Yassin Taouil (18 jaar) werkt als sportcoach/jeugdwerker in de wijk voor de gemeente Breda. Hij is met zijn activiteiten verbonden aan OBS De Tweesprong in Breda en volgt tevens een opleiding Sociaal Werk niveau 4 aan het Vitalis College.

Kees Damhuis

VAN CONGO EN IRAK NAAR FITKLAS IN LOCHEM

Nadat hij zijn jongensdroom najoeg en als beroepsmilitair op vredesmissies in Congo en Irak diende, werd Kees Damhuis – na wat omwegen – naar Gelderland gegidst. Als combinatiefunctionaris van Stichting Welzijn Lochem zet hij zich in om de fitheid van de kinderen op de scholen in kaart te brengen en te verbeteren. “Je bent de spin in het web, tussen de kinderen, ouders, scholen en gemeente.”  EDDY VEERMAN

“In Lochem zijn er zestien basisscholen, verdeeld over elf kerken”, steekt Damhuis van wal. “Vanuit Stichting Welzijn Lochem brengen we een breed schoolprogramma en ik ben daarin als combinatiefunctionaris verantwoordelijk voor de pijler Sport. We zetten in op zogeheten Fitklassen: door middel van het afnemen van de eurofittest op de scholen willen we de fitheid van

**“WIJ ZIJN EEN BELANGRIJKE
SCHAKEL TUSSEN DE GEMEENTE
EN DE BURGERS”**

de Lochemse jeugd in kaart brengen.” Aan de hand van de eerste resultaten schreef Damhuis een interventie. “Ik benoemde vanuit de testen de zaken die slecht scoorden, zoals hand-oogcoördinatie, sprongkracht of conditie. De lessen die uit de interventie komen – de zogeheten Beweegimpuls-lessen – zijn zo ontworpen dat zij de minst scorende onderdelen van de eurofittest ver-

beteren. Elke school heeft in totaal twintig uur per jaar recht op mij. Daarnaast geven we in het brede schoolprogramma lessen die een groepsleerkracht normaal gesproken niet snel zal geven, zoals slackline, freerunning, ultimate frisbee, Burner Games en coöperatieve spelen. Ook zijn er sportverenigingen die lessen aanbieden op de scholen.”

“Na enige tijd nemen we de fittest nog eens af; de resultaten zijn steevast heel goed. Met deze cijfers over het resultaat van de beweeginterventie kun je een goed en duidelijk beeld overbrengen naar de gemeente.”

Damhuis werkt samen met JOGG en de GGD. “Ik heb korte lijntjes met de coördinator ‘brede school’ en werk veel samen met jongerenwerk. De GGD komt bij ons in de klas om tijdens de fittest het BMI te meten. Zo krijg je een veel completer beeld van het kind. De cijfers van ongezond gewicht komen daardoor sneller op de radar bij de GGD en met die cijfers kunnen we verder. De school kan dan met de ouders in gesprek gaan.”

Het is en blijft altijd een keuze van een school om mee te doen.



“We zijn nu drie jaar bezig. De meeste scholen doen mee aan de Fitklassen en een aantal maakt daarnaast gebruik van de Beweegimpuls-lessen: lessen die meer gericht zijn op de motorische verbeterpunten. Inmiddels is bewezen dat deze Beweegimpuls-lessen een positief effect hebben op de motoriek van kinderen. Vandaar dat we een pilot gaan draaien om ze meer te stimuleren op scholen.”

Uitbreiding

“Twee jaar terug waren er in deze gemeente nog twee vakdocenten lichamelijke opvoeding actief. Inmiddels is de een gestopt en de ander alleen dit schooljaar nog actief. Die ontwikkeling baarde mij zorgen en ik heb gekeken hoe mijn inzet nog effectiever kan zijn voor scholen. Zo heb ik de externe partij Alles In Beweging ingehuurd om vier workshops te geven over bewegen in de klas. Nadat ik het probleem had aangekaart bij de scholen, meldden zich wel veertig leerkrachten aan. Dat is heel mooi, want zij zien in de praktijk als beste dat regelmatig bewegen goed is voor de concentratieboog van de kinderen.”

“De gemeente heeft ondertussen geïnvesteerd in uitbreiding, waardoor we een extra sportcoach kunnen inzetten. We willen tevens de samenwerking aangaan met een hogeschool en studenten inzetten om data te verwerken.” Damhuis bezoekt wel-

eens studiedagen en netwerkbijeenkomsten voor buurtsportcoaches. “Dan zie je dat er in andere gemeenten een heel team klaarstaat, terwijl ik - nu nog - in m'n eentje zestien scholen 'beman'. Dan moet je voortdurend keuzes maken.”

Voeten in de drek

“De buurtsportcoach zal naar mijn mening blijven bestaan, maar de naam is inmiddels een containerbegrip geworden en zegt minder over de inhoud. Wij staan met onze voeten in de drek, zijn een belangrijke schakel tussen de gemeente en de burgers. Omdat ik hier inmiddels vier jaar werk, weten scholen me sneller te vinden, in allerlei situaties. Ouders ook. Zo kwamen er bijvoorbeeld eens ouders naar me toe om melding te maken van een vechtpartij op een schoolplein waar ik mijn wekelijkse buurtsportactiviteit geef. Ik kon een leerkracht appen en die ging meteen aan de slag om het op te lossen. Dat maakt je - onmisbaar wil ik niet zeggen - een meerwaarde.”

Van combinatie- functionaris naar 'verbindelaar'

De ontwikkeling van het vak is verantwoordelijkheid van werkgevers, onderwijs én buurtsportcoaches zelf

Zo'n tien jaar zijn ze er inmiddels, de combinatiefunctionarissen/buurtsportcoaches, en ze zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. De inhoud van hun werk ontwikkelt zich in een stormachtig tempo: buurtsportcoaches zijn uitvoerend, coördinerend, adviserend, begeleidend en ook steeds meer ontwikkelend. Dat vraagt andere, nieuwe competenties, waar werkgevers en het onderwijs op in moeten springen. Maar: "Het is van het grootste belang dat ook buurtsportcoaches zélf bezig zijn met de ontwikkeling van hun vak."

LEON JANSSEN LOK

Die uitspraak komt van René van den Burg, die op verschillende plekken in het land maatrajecten uitvoert waarin buurtsportcoaches bijgespijkerd worden op het gebied van dialoogvoering, strategie en organisatieontwikkeling. Van den Burg was zo'n 25 jaar actief op het terrein van arbeidsverhoudingen, waarvan een flink deel als directeur van de Werkgevers in de Sport (WOS). De laatste jaren is hij als zelfstandige actief en inmiddels

begeleidde hij al honderden mensen bij de ontwikkeling van het vak van combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches.

Geweldige doelgroep

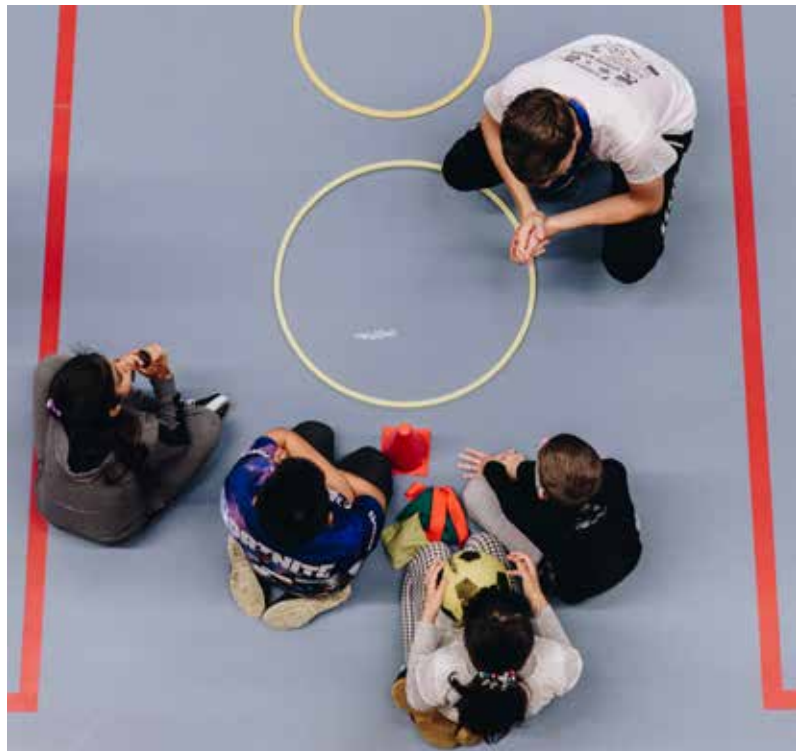
Daarmee begon Van den Burg een paar jaar geleden, toen hij door de Stichting Werkgever Sportclubs Den Haag benaderd werd. "Men wilde daar graag dat de buurtsportcoaches bezig waren met hun vak en met de ontwikkeling van het vak. We hebben



René van den Burg



Brigitte Musters



“Het is ondenkbaar dat buurtsportcoaches niet een continue factor zijn, die vraag is een gepasseerd station”

toen een opleiding ontwikkeld van zes dagdelen. Ze stonden allemaal in hun trainingspak op het veld, uitvoerend bezig voor de jeugd. Heel enthousiast, maar ze deden weinig aan de ontwikkeling van de vereniging, niets aan borging of structuur. Ze moesten ook veel meer in een adviserende rol gaan komen.” Het traject in Den Haag werd door de praktische en individuele insteek een succes en kent inmiddels een uitrol naar andere steden. “Dit is een geweldige, jonge doelgroep, die volop consumeert en het prachtig vindt dat hun vakgebied zich aan het ontwikkelen is”, vertelt Van den Burg stralend. “Ik werk veel met competenties en daarbij probeer ik de doelgroep van een uitvoerende functie naar een adviserende en begeleidende functie te brengen, en eigenlijk ook nog een derde stap te laten maken, namelijk naar een ontwikkelaarsfunctie. Of zoals ik vaak zeg: van trainingspak naar maatkostuum. En daar komen heel andere competenties bij kijken: je moet dan bijvoorbeeld een inspirator kunnen zijn. Ik geloof heilig in deze ontwikkeling: ook als je naar het Sportakkoord kijkt, zie je dat je die ontwikkelaarsrol, die inspiratorrol, de trekken- en verbindende rol, in de komende jaren steeds meer zult gaan zien. Ik noem die trend: van combinatiefunctionaris naar – met een verzonnen woord – verbindelaar.”

Beroepsvereniging van groot belang

“Straks hebben we misschien wel 5.000 mensen die met dit vak bezig zijn. Die leveren een belangrijke bijdrage aan de samenleving en daar mag en moet je trots



op zijn! Daarom ben ik ook een enorme voorstander van de oprichting van een beroepsvereniging (zie ook kader). Niet zozeer als een instituut of als een vakbond, maar meer als een emancipatiebeweging voor het vak zelf.” Hoe enthousiast Van den Burg ook is, obstakels ziet hij ook wel. “Het moeilijke voor de beroepsvereniging en het trots zijn op je vak is dat er eigenlijk meerdere vakken zijn. Er is niet één buurtsportcoach. De mensen zitten bovendien door het hele land, op een functie-inhoud die heel verschillend kan zijn. Het wordt dus een hele uitdaging om iedereen te bereiken. Maar goed, die beroepsgroep is er en die gaat zich heus wel doorontwikkelen en nuanceringen krijgen. Het is ondenkbaar dat buurtsportcoaches niet een continue factor zijn, die vraag is een gepasseerd station en dat is grote winst!

Het is nu tijd dat de beroepsgroep zelf opstaat: wees trots, ga aan de bak, knok voor je positie, niet alleen qua salaris, maar juist in waardering!”

Goed werkgeverschap

Een belangrijke verantwoordelijkheid voor de professionalisering en doorontwikkeling van het vak ligt dus bij de buurtsportcoaches zelf, maar ook werkgevers kunnen zich hier niet aan onttrekken. Volgens Van den Burg is het zaak dat zij afstappen van het doorloophuis: “Ze moeten mensen in dienst nemen omdat ze goed zijn en die moeten ze perspectief bieden. Ze moeten nadenken over welk soort mensen ze nodig hebben in hun organisatie en dat vraagt dus om meer dan projectaanstellinkjes regelen.” Een voorbeeld van een organisatie die daar actief mee bezig is, is Sportservice Noord-



Brabant, waar Brigitte Musters aan het roer staat. "Als werkgever hebben wij jaren geleden al besloten om bij goed functioneren en voldoende ontwikkelbereidheid over te gaan tot vaste dienstverbanden. We zagen namelijk dat het speelveld aan het veranderen was en dat de buurtsportcoaches bij steeds meer doelstellingen ingezet werden. Van combinatiefunctionaris onderwijs, sport en cultuur tot een verbinder die sport en bewegen inzet als middel om kwetsbare doelgroepen te ondersteunen en te begeleiden. Sterker nog, op een bepaald moment leek de buurtsportcoach wel het antwoord op alle vragen, van breedtesport tot talentidentificatie, van verenigingsondersteuning tot inzet in welzijn, van side-events tot wijkteams, et cetera. Ook andere partijen meldden zich bij ons met een projectidee 'dat dan toch uitgevoerd kan wor-

Ook de WOS zet zich in voor carrièreperspectief buurtsportcoach

In de voortgangsbrief sportbeleid van juni dit jaar liet minister Bruins weten dat de WOS (Werkgevers in de Sport) de komende jaren een belangrijke partner is om de werkomstandigheden en het carrièreperspectief van buurtsportcoaches te verstevigen en te borgen. Beleidsadviseur Ronald Veldman vertelt hoe de WOS daar invulling aan wil geven: "De WOS staat voor goed werkgeverschap in de sport voor alle beroepsgroepen. We merken dat de regeling ook op arbeidsvoorwaardelijk terrein zijn weg heeft gevonden, maar dat er ook nog wel wat vraagstukken liggen. De ontwikkeling van het vak is mooi en past goed bij de behoeften van de sector. De structurele inbedding draagt bij aan goede werkomstandigheden en voorwaarden voor deze belangrijke beroepsgroep. Het is dan ook positief dat er vanuit de beroepsgroep nu mensen ontstaan om zich als werknemers te verenigen."

"Naast een goede werknemersvertegenwoordiging van deze groep is het voor ons als werkgeversorganisatie van belang dat de werkgevers zich ook (blijven) verenigen op het gebied van arbeidsvoorwaarden, maar ook van kwaliteitsontwikkeling van de buurtsportcoaches. Hiermee willen en gaan we de komende jaren aan de slag."

Omdat buurtsportcoaches onder verschillende cao's kunnen vallen, zijn ook andere werkgeversorganisaties aan zet. Veldman: "Het is belangrijk dat we met z'n allen het vak van de buurtsportcoach aantrekkelijker maken. Daarom zoeken wij nadrukkelijk de verbinding met andere branche- en belangenorganisaties in de sector sport en bewegen, maar ook in de cultuurwereld."

EVC-traject en functieprofielen

Buurtsportcoaches zijn een sterk groeiende beroepsgroep. Om te werken aan kwaliteit en om buurtsportcoaches te ondersteunen in hun ontwikkeling, heeft Kenniscentrum Sport het EVC-traject (Erkenning van Verworven Competenties) ontwikkeld. In 2016 deden 23 buurtsportcoaches mee aan een pilot. Op basis van de pilot is het traject verbeterd. Buurtsportcoaches die hun competenties willen aantonen, bijvoorbeeld omdat ze in de praktijk veel meer doen dan waar ze voor zijn opgeleid, kunnen zich aanmelden. Meer weten? Neem contact op met Kenniscentrum Sport: www.kenniscentrumsport.nl. Het brede functieprofiel dat is opgesteld voor het EVC-traject heeft daarnaast (mede) als basis gediend voor acht voorbeeldfunctieprofielen, ingedeeld per setting. In alle profielen worden twee niveaus onderscheiden: mbo/uitvoerend niveau en hbo/coördinerend niveau. Deze voorbeeldprofielen zijn te vinden op www.sportindebuurt.nl.

den door de buurtsportcoaches'. Enerzijds onderstreept dit natuurlijk de toegevoegde waarde van de buurtsportcoach, maar tegelijkertijd wordt er dus ook een steeds groter beroep op ze gedaan, wat in tijd niet altijd past. We zien een verschuiving van enkel uitvoerend naar met name een verbindende en ontwikkelende rol. En van de lokale coördinatoren verwachten we ook advies en een stuk cofinanciering. Daarom kijken we bij het toekennen van een vast dienstverband niet alleen naar het functioneren nu, maar ook naar de ontwikkelbereidheid en het ontwikkelvermogen van de buurtsportcoach."

Cao en certificering

In de nieuwe regeling voor buurtsportcoaches wordt van gemeenten verwacht dat zij afspraken maken met werkgevers over opleidingen en arbeidsvoorwaarden: minimaal twee procent van de loonkosten moet

besteed worden aan opleiding en kwaliteit. Musters gaat daar op in: "Als goed werkgever hecht ik veel waarde aan ons menselijk kapitaal, want ons werk draait om mensen. Zo nemen wij buurtsportcoaches aan op basis van de CAO Sport, een cao met een volwaardige pensioenregeling en goede arbeidsvoorwaarden, waaronder marktconforme salarissen, waarmee we dus aan de voorwaarden die de regeling stelt voldoen. Daar hoort investeren in *employability*, een leven lang leren, bij. Ik ben ervan overtuigd dat dit loont: alleen zo kunnen we werkelijk impact creëren op lokaal niveau en dat is onze voornaamste uitdaging."



"Verder is het de kunst om doel en middel te blijven onderscheiden. Er is de afgelopen tijd gestart met certificering. Ik ben erg voor erkenning, maar certificering is geen doel op zichzelf. En dat geldt ook voor het volgen van een opleiding: dat moet je niet doen omdat er budget is, dat moet je doen omdat het iets toevoegt aan je persoonlijke ontwikkeling. Het gesprek tussen leidinggevende en buurtsportcoach blijft dus essentieel, ongeacht hoe de professionalisering er concreet uit gaat zien."

Realiseren van impact

Musters ziet dat het niet (enkel) meer gaat om het uitvoeren en tellen van sport- en beweegactiviteiten, maar om het realiseren van impact. "Lokale toegevoegde waarde en preventie zijn daarbij sleutelwoorden. Ik zou het persoonlijk fantastisch vinden wanneer ook de zorgverzekeraars hierin een structurele rol gaan vervullen en met ons die

toegevoegde waarde aantonen. In de tussentijd ben ik vooral trots op de waardering die onze buurtsportcoaches lokaal krijgen, want dat bevestigt dat we met de juiste ontwikkelingen bezig zijn en dat we dus graag onze bijdrage (blijven) leveren aan de verdere professionalisering."

Het aantonen van het effect van de werkzaamheden die buurtsportcoaches doen, dat ziet ook Dennis Arts als een van de belangrijkste uitdagingen voor de komende tijd en als een voorwaarde voor een goede doorontwikkeling van het vak. Arts is onderwijsmanager Sportkunde aan Fontys Sporthogeschool in Eindhoven en tevens

voorzitter van het Landelijk Opleidingsoverleg Sportkunde. "Sport en bewegen mag en moet leuk zijn, maar daar kan het niet bij blijven. Het is aan ons (opleidingen, gemeenten en buurtsportcoaches zelf) om te laten zien welke effecten er zijn op complexe zaken als bijvoorbeeld integratie, eenzaamheid en gezondheid."

Sportkunde leidt (ook) op tot buurtsportcoach

Waar Van den Burg wat sceptisch is over de opleidingsmogelijkheden voor buurtsportcoaches ("Er wordt niet gewerkt vanuit het veld, maar te veel vanuit theorieën"), wordt dat stevig gecounterd door Arts: "Er is inderdaad geen specifieke opleiding voor buurtsportcoaches, maar als je het profiel bekijkt van de opleiding Sportkunde, dan zie je daar uitvoering, management, beleid, onderzoek en advies uitdrukkelijk in terugkomen. Dit opleidingsprofiel komt heel erg overeen

“Op een bepaald moment leek de buurtsportcoach wel het antwoord op alle vragen”

met wat de buurtsportcoaches in de praktijk doen.”

“Vroeger had je op hbo-niveau alleen de ALO, maar veel afgestudeerde leraren lichamelijke opvoeding kwamen helemaal niet in het onderwijs terecht. Analoot aan de ontwikkelingen in het sportbeleid (denk aan de BOS-regeling en de combinatiefunctieregeling) ontstonden er hbo-opleidingen op het gebied van sport en bewegen buiten de context van het onderwijs. Die zijn tegenwoordig verzameld onder de naam Sportkunde, waarbij de afzonderlijke hogescholen wel hun eigen accenten leggen. Kenmerk van Sportkunde is dat we heel

praktijkgericht zijn. Dat kan ook niet anders, want de veranderingen gaan heel snel. Domein doorbrekend werken, daar gaat het momenteel om. Dé buurtsportcoach bestaat niet, maar je kunt wel een set van competenties benoemen die je vervolgens kunt doorontwikkelen met kortlopende cursussen, masterclasses, *coaching on the job* en intervisiebijeenkomsten. Daarmee kun je de buurtsportcoach op persoonlijk vlak sterker maken.”

Steeds beter beroepsperspectief

Ook Arts is blij met de komst van een beroepsvereniging: “Dat juichen we als op-

leiding natuurlijk toe. Als daar een profiel komt te liggen met competenties die een buurtsportcoach nodig heeft, dan geeft dat ons als opleiding de mogelijkheid daar op in te spelen. Met het opleidingsprofiel dat wij nu hebben opgesteld, heb je een brede bachelor. Het is verleden tijd om alleen maar uitvoerders of beleidsmakers op te leiden. Het is onze inzet dat we samen met CIOS-en en mbo Sport en Bewegen tot een verdere specialisatie komen. Verschillende opleidingen kunnen dan hun bijdrage leveren aan het vak van buurtsportcoach. Ik ben in ieder geval blij dat we onze studenten een beroepsperspectief kunnen geven”, besluit Arts.

De beroepsvereniging: Wij Buurtsportcoaches

Sinds 5 juli van dit jaar is er een officiële beroepsvereniging: ‘Wij Buurtsportcoaches’. Een van de bestuursleden is Sigrid Schweitzer, die in 2009 combinatiefunctionaris handbal in Amsterdam werd, en dat sinds kort combineert met een functie als makelaar sport & bewegen in Schagen. “Ik heb zelf gemerkt hoe mijn werk is veranderd in de loop der jaren”, zegt ze. “En ik zie ook hoe het beroep van buurtsportcoach in heel Nederland aan het veranderen is. Anderhalf jaar geleden is een groepje mensen als aanjaaggroep onder procesbegeleiding van Kenniscentrum Sport begonnen met de voorbereidingen voor de komst van een beroepsgroep en ik heb me daar bij aangesloten. Aanleiding was een behoeftepeiling onder een paar honderd buurtsportcoaches.

We willen meer smool geven aan de buurtsportcoach, want er wordt heel veel óver ons gepraat, maar niet of nauwelijks mét ons. Als je bijvoorbeeld naar het Sportakkoord kijkt: daar staat zo ontzettend veel in waar buurtsportcoaches in de praktijk bij betrokken zijn. Daarom hebben we de ambitie uitgesproken om bij het volgende Sportakkoord een van de ondertekenaars te zijn. En hopelijk is dan minstens twee derde van de beroepsgroep bij ons aangesloten.”

‘Wij Buurtsportcoaches’ is niet met veel tromgeroffel geïntroduceerd. “We willen onze strategie goed uitstippelen. De komende tijd gaan we wel meer van ons laten horen. We hebben er bewust voor gekozen dat mensen pas vanaf 2019 lid kunnen worden. De doelgroep is best moeilijk te bereiken, omdat er zo veel verschillende typen buurtsport-

coaches zijn, die ook bij verschillende werkgevers in dienst zijn. Ik denk dat er wel meer dan twintig benamingen zijn voor buurtsportcoaches. Daarom moeten we eerst veel op pad en van ons laten horen. Het is daarbij ook belangrijk om meer support en denkkraft aan ons te binden. We hebben een bestuur van drie (met Arno de Swart van SportService Zwolle en Bas de Wit van SportSupport Kennemerland), maar de groep eromheen moet veel groter worden, liefst met een landelijke dekking. Samen met die groep buurtsportcoaches willen we onze strategie verder ontwikkelen.”


Schweitzer weet uit eigen ervaring dat de doelgroep niet eenduidig is. “Veel mensen die onder de Brede Regeling Combinatiefuncties vallen zijn zich daar helemaal niet van bewust. Of ze ontdekken pas na een tijdje dat buurtsport-

coaches die een paar kilometer verderop werken met dezelfde zaken bezig zijn. Daarom is een beroepsvereniging zo belangrijk: we moeten ervoor zorgen dat wij als sport- en beweegprofessionals van elkaar leren en elkaar inspireren. We moeten elkaar ontmoeten, zowel fysiek als online. En we willen met het werkveld een kwaliteitsnorm vaststellen en bewaken voor verschillende niveaus. Dat is belangrijk om ons als buurtsportcoaches beter te kunnen profileren, of je nu in de uitvoering bezig bent of meer als ontwikkelaar. Dat er nu geen sprake meer is van een impuls, maar van een regeling, is mooi. Maar wij moeten aan tafel zitten op de momenten dat het om ons gaat, of het nu gaat om waardering, salaris of opleidingsmogelijkheden.”

www.wijbuurtsportcoaches.nl

Marinka Korff

MIET DANS DE WERELD EEN BEETJE ANDERS MAKEN

In een tijd waarin kinderen zo veel mogelijkheden hebben, maar er ook heel veel van ze wordt gevraagd, blijkt De Stilte de verbeeldende kracht in het kind naar boven te halen. “De pareltjes zijn de momenten dat het je lukt om de leerkracht een andere kant van het kind te laten zien”, zegt Marinka Korff, combinatiefunctaris in Breda, over het fascinerende effect van danseducatie in het primair onderwijs. “Het mooiste is dat we alleen lichaamstaal gebruiken. We merken in de bovenbouw dat dit een welkome aanvulling is op een ontzettend taalrijk school- en kinderleven, met al die moderne middelen van communicatie.”  EDDY VEERMAN

De Stilte bestaat 23 jaar, is het meest bereide professionele dansgezelschap van Nederland en danst voor kinderen over de hele wereld. “Ik heb de Dansacademie gevolgd, daarna jaren gedanst en als freelancer lesgegeven bij De Stilte”, begint Korff. “Van de ene op de andere dag – ik deed hier al een project waar ze tevreden over waren – had ik mijn huidige droombaan. Alles kwam samen: lesgeven, coördineren, het docententeam van een school aansturen en begeleiden, overleggen met het dansgezelschap en het ontwikkelen van educatief materiaal. Dat ik ook zelf op de vloer heb gestaan is een voordeel, daardoor blijf je

dicht bij de kinderen waarvoor je het doet. Een van mijn taken bij De Stilte is het verankeren van danseducatie in Breda. Dit doen we door lessen te geven bij de voorstellingen die we doen.” Bij De Stilte gaat men uit van het spelende kind. Korff: “Als je speelt leer je het beste. Samen kijken leerlingen naar de uitvoering. Daarna wordt erover gesproken en worden ze zelf uitgedaagd. Wat ons uniek maakt, is dat we receptief en actief aan

“KINDEREN ZIJN KRITISCH. ALS HET ZE VERVEELT GAAN ZE IETS ANDERS DOEN”



elkaar koppelen. Wij geloven in het zelf doen – nadat de kinderen een voorbeeld hebben gezien – en we geloven dat dat alleen kan als je de uitvoering op het hoogste niveau – de professionele kunstvorm – aanbiedt. Kinderen zijn immers kritisch. Als het ze verveelt gaan ze iets anders doen.”

“Wij zijn er specialisten in om na het bekijken van de voorstelling de koppeling te leggen naar actief beoefenen en zo de creativiteit te stimuleren en het eigen lichaam te ontdekken. Leerlingen leunen en steunen letterlijk en figuurlijk op elkaar tijdens samenwerkingsopdrachten. Je moet dus een veilige omgeving creëren om dat mogelijk te maken.”



Goed zoals je bent

“Daarnaast geven we teamtrainingen aan leerkrachten, Pabo-studenten en pedagogisch medewerkers. Zo leggen we een bodem om de kinderen nog beter te bereiken en het draagvlak binnen de school te vergroten. Als de leerkracht enthousiast is krijg je de kinderen al op een ander niveau binnen.”

“Het mooiste is als de leerkracht in de praktijk zelf ook verrassende dingen constateert. Stille kinderen die uit hun schulp kruipen, een mooie samenwerking die ontstaat tussen kinderen. Wij geven op een positieve manier les: je bent goed zoals je bent, je mag jezelf laten zien, je eigen ideeën uiten. Het drukke kind dat over de grond rolt is ook oké en krijgt ook een compliment. Alleen dán kun je van elkaar leren. Soms heb je chaos nodig om tot creativiteit te komen. We hebben uiteraard wel bepaalde dansdoelen en streven ook naar bewegingskwaliteit.”

Verdieping

“Dans, bewegen en muziek kan mooie verdieping geven. De kracht - hier in Breda - is het lokale karakter. Eén school zei: ‘Wij werken altijd groepsdoorbrekend en zo willen we de danslessen ook’. Dat vonden we eerst zelf ook spannend. Maar je zag de jongeren zich optrekken aan de ouderen, en andersom gingen de ouderen voorzichtig om met de jongsten. Het gaf zo’n mooi bewustzijn bij iedereen. Ze merken vooral hoe dans de taal van iedereen kan zijn.”




HANS GERITSSEN



De integrale aanpak van Bon Bida Bonaire

Sport en Bewegen in de Buurt ook op de BES-eilanden

Het zonovergoten Bonaire is met haar prachtige koraalriffen en parelwitte stranden dé bestemming voor een zalige zon- en duikvakantie, jubelen de reiswebsites. Jaarlijks komen bijna een half miljoen toeristen per vliegtuig of cruiseschip naar deze BES-gemeente, die maar iets meer dan 20.000 vaste bewoners heeft. Voor hen lijkt het leven op het paradijselijke eiland niet erg gezond. Bijna zes op de tien Caribische Nederlanders hebben overgewicht, van wie de helft ernstig. Ook een groot deel van de jeugd kampt met dit probleem, door een gebrek aan beweging en ongezond voedingsgedrag.  ERNST BOUWES

“De levensstijl is hier passiever dan in Nederland”, vertelt fysiotherapeut Robert Smaal, die na zijn studie reageerde op een advertentie in Bonaire om ruim tien jaar geleden de fysiotherapiepraktijk BonFysio over te nemen. “Fietsen is gevaarlijk, voor wandelen of joggen is het vaak te warm, terwijl de gang naar een sportclub vrij uitzonderlijk is. Veel ouders hebben hun kinderen bovendien nooit gestimuleerd om gezond te leven. Door de speciale bestuursvorm van Bonaire (BES-gemeente) kregen de zorgverzekeraars meer aandacht voor

het eiland. Op Bonaire hebben veel volwassenen problemen met obesitas en/of diabetes en dat begint al bij de jongeren. Gezond voedsel is duur en sporten is door de warmte en de kosten niet gebruikelijk. Verder was de kennis over een gezonde levensstijl minimaal. In 2013 ontving de gemeente de JOGG-status (de Jongeren Op Gezond Gewicht-aanpak) om de preventie van overgewicht te verbeteren.”

RealFit

Intussen had Smaal BonFysio uitgebreid tot het multidisciplinair gezondheidscentrum

trum Bon Bida Bonaire, met naast de fysiotherapiepraktijk ook nog een diëtiste, een logopediste, een mental coach, een leefstijlcoach, een psycholoog, een ergotherapeut, een maatschappelijk werkster en een bedrijfsarts. “Ik ben toen op zoek gegaan naar beproefde methodes, waarbij ik stuitte op de Sportimpuls, die vooral bedoeld is om mensen te activeren.”

“Om subsidie aan te vragen heb ik daarop een plan geschreven voor het gebruik van RealFit, dat ontwikkeld was door Huis voor de Sport Limburg. Deze bewezen voor de lange termijn effectieve gecombineerde leefstijlinterventie richt zich precies op onze doelgroep van 13 tot 18 jaar. Door die waardering in de database met sport- en beweeginterventies weet je dat het werkt, als je het protocol goed uitvoert. Eén van de voorwaarden daarvan was de samenwerking met een kinderpsycholoog en een diëtist. En een fysiotherapeut, maar die hadden we uiteraard al in onze praktijk.”

“Van de vele aanvragen bij ZonMw behoorden wij, tot onze vreugde, tot de succesvolle dat jaar (2013). Op dat moment was onze praktijk een stuk kleiner dan nu, terwijl de organisatie en coördinatie van het project een nieuwe ervaring voor mij was. Gelukkig ging het direct verrassend goed. Ik vond het heel leerzaam om te zien hoe effectief het programma bleek, mede dankzij het inschakelen van de ouders van de kinderen met overgewicht. Het was een groepsgewijs project met bij iedereen dezelfde problematiek, waardoor de kinderen steun aan elkaar hadden. Ze maakten zelfs hun eigen Whatsapp-groepjes. De kinderpsycholoog betrok de ouders bij de gesprekken met de kinderen waarin ze uitlegde hoe belangrijk, hoe leuk en hoe relatief makkelijk een gezonde levensstijl kan zijn. Daardoor groeide het begrip en de hulp in de thuissituatie.”

Beter zelfbeeld

Eén van de ingeschakelde deskundigen bij RealFit was Lucinda van der Wardt. “Aangezien ik een diëtistenpraktijk heb gevestigd bij Bon Bida Bonaire, betrok

“Fietsen is hier gevaarlijk, voor wandelen of joggen is het vaak te warm, terwijl de gang naar een sportclub vrij uitzonderlijk is”

ken ze mij regelmatig bij dergelijke leefstijlprojecten, waarmee ik in Nederland al ervaring had opgedaan. We begeleidten de deelnemers een jaar lang met verschillende deskundigen, zoals de diëtist, leefstijlcoach en beweegcoach. Hierdoor leren ze om te werken aan het, hopelijk blijvend, veranderen van hun gewoontes en een nieuwe, betere leefstijl, zo dat ze dit ook kunnen volhouden. Diverse deelnemers ervoeren een verbetering van algeheel welbevinden en het letterlijk beter in hun vel zitten. Enkelens merkten ook op gezondheidsvlak verbeteringen, zoals min-

en meer zelfwaardering, terwijl ouders en begeleiders bewuster zijn geraakt van een gezondere levensstijl. Daarbij was het protocol voor de gesprekken met de ouders heel duidelijk, weet Smaal. “Zo stond in alle sessies inhoudelijk weergegeven welke producten en welke onderwerpen aan de orde kwamen. Verder wist de fysiotherapeut bijvoorbeeld ook precies met welke groep kinderen hij op een bepaalde dag een buitenactiviteit ging ondernemen. Daardoor kregen de professionals veel houvast tijdens het verloop van het project.”



der knie- en rugklachten en lagere bloeddruk en glucosewaarden.”

RealFit is in 2015 afgesloten, waarbij alle jongeren de interventie, vaak ook met succes, hebben afgemaakt. Naast een lager BMI bleek dat zij vooral mentaal zijn gegroeid, vertelt het afsluitend rapport. Ze kunnen beter omgaan met tegenslagen en verleidingen, hebben een beter zelfbeeld

Onder één dak

Bon Bida Bonaire werkt nu aan een eigen uitvoering van het RealFit-programma. “Bij de borging hebben we na overleg met de gemeente nog huisartsen toegevoegd. Daarna hebben we contact gelegd met de zorggroep die op de BES-eilanden werkt aan medische preventie. Sindsdien hebben we een pilot gedaan met een proefgroep

op kosten van de zorgverzekeraar en nu loopt bij deze zorggroep een aanvraag voor een vervolgtraject. Deelnemers komen dan binnen via de huisarts. Intussen hebben we alle benodigde deskundigen aan onze praktijk toegevoegd, waardoor we het hele programma onder één dak kunnen plannen en uitvoeren. Dat werkt ook goed voor de deelnemers en hun ouders. Eén van de doelen is daarnaast het doorgaan met bewegen na afloop van het traject. Soms nemen we deelnemers mee om te zwemmen in zee, doen we een bootcamp of wandelen we met z'n allen een berg op, zodat ze leren actief te zijn zonder dat het geld kost. Het leven is hier duur, terwijl het inkomen vaak laag is. Sporten bij een club heeft geen hoge prioriteit."

Beweegkuur Bonaire: intensieve begeleiding als meerwaarde

In september 2017 is een nieuw Sportimpuls-project gestart op het eiland. Gezondheidscentrum Bon Bida Bonaire organiseert de Beweegkuur Bonaire, waarin volwassenen met problematisch overgewicht na een doorverwijzing van huisartsen van het Bonaire Medical Centre een jaar lang begeleiding en behandeling krijgen van een diëtist, een leefstijlcoach, een fysiotherapeut en een sportinstructeur. "Het interessante van deze interventie – die eigendom is van Huis voor Beweging – voor de gezondheidszorg is dat deze groep mensen in de toekomst een grote kostenpost kan vormen vanwege allerlei lichamelijke complicaties", vertelt Smaal. "Maar de bewoners van de Caribische eilanden zien een stevig lichaam juist vaak als een schoonheidsideaal. Tegenwoordig probeert de overheid wel een gezondere levensstijl te propageren, maar het zal niet meevallen om de weekendcultuur op Bonaire te veranderen. Dan zie je grote families met z'n allen op het strand zitten met veel drank en grote lappen vlees op de barbecue. Super gezellig, maar natuurlijk niet zo best voor het lichaamsgewicht. Gelukkig heeft Edison Rijna, de gezaghebber



van Bonaire, onze aanvraag mede onderkend, om maar aan te geven hoe belangrijk de gemeente de Beweegkuur vindt."

Spaarstand

De deelnemers aan de Beweegkuur gaan een jaar lang drie keer in de week sporten onder begeleiding van de leefstijlcoach en de diëtist, die informatie geven over een gezondere leefstijl. "Ik las over de Beweegkuur op de Facebook-pagina van Bon Bida", vertelt deelnemster Tineke

naar de huisarts gestuurd om te kijken of er iets aan mijn schildklier mankeerde, omdat ik al gezond eet en beweeg. Maar deze was gelukkig in orde. Door het vele lijnen in het verleden was mijn lichaam in een spaarstand terechtgekomen. Mijn dieet werd aangepast en na een paar maanden ging mijn lichaam echt vet verbranden. Zonder deze begeleiding was ik daar nooit achter gekomen. Inmiddels ben ik op een heel gezonde manier elf kilo afgevallen. En geloof me: afvallen na de overgang valt

“Diverse deelnemers ervoeren een verbetering van algeheel welbevinden en het letterlijk beter in hun vel zitten”

Mourits, die zeven maanden geleden aan de interventie is begonnen. "Aangezien ik vanaf mijn pubertijd te zwaar ben en al vele diëten heb gevolgd, met wisselend resultaat, had ik de hoop opgegeven. Ik ben nu 60 jaar en nog steeds veel te zwaar, hoewel ik best gezond eet en beweeg. De vooruitzichten op begeleiding door een arts, diëtist, fysiotherapeut en coach in de Beweegkuur deden mij overstag gaan." Voor Mourits is de intensieve begeleiding de meerwaarde. "Na de eerste intakegesprekken met de coach en diëtist werd ik

niet mee. Ik voel me stukken fitter en mijn knieën doen minder pijn."

Strategie

Jeroen Frank is de leefstijlcoach bij het project. "Ik zie mezelf graag als schakel tussen de deelnemer en de 'specialisten'. Ik geef ondersteuning bij de gedragsverandering die de deelnemer ondergaat. Afhankelijk van hoe ver de deelnemer is in zijn veranderproces bestaat de begeleiding uit bewustwording van huidig en nieuw gedrag, het volhouden en het benoemen van

“Soms nemen we deelnemers mee om te zwemmen in zee of doen we een bootcamp, zodat ze leren actief te zijn zonder dat het geld kost”

risicomomenten en vervolgens het bedenken van een strategie hiervoor. De meerwaarde voor de deelnemers is de inbreng van de begeleiders, die een gesprek aangaan over wat ze zelf willen veranderen. Zo geeft een fysiotherapeut of diëtist aan wat wenselijk is, waarna de deelnemer dit bespreekt met de leefstijlcoach. Daarna stellen ze samen vast wat haalbaar is. Door de intrinsieke motivatie aan te spreken is een verandering beter vol te houden.”

Volgens Frank behoren de korte lijnen tot de succesfactoren. “Ik werk in hetzelfde gebouw als de diëtist en de fysiotherapeuten, waardoor overleg heel spontaan en gemakkelijk gaat. Een ander pluspunt is dat onze gym heel uitgebreid is en na afloop van het programma speciale tarieven heeft voor de deelnemers aan de Beweegkuur. Het programma zelf is bij ons geheel gratis, om het voor iedereen toegankelijk te maken.”

Sportcoach Silvio Semeleer leidt met Wijkaanpak lokale buurtsportcoaches op

In het verlengde van RealFit en de Beweegkuur probeert sportcoach Silvio Semeleer met zijn buurtsportcoaches de inwoners van Bonaire in hun vrije tijd aan het sporten te krijgen en te houden. “Daardoor zijn zelfs diverse talenten ontdekt in atletiek, voetbal en volleybal, die in de toekomst voor Bonaire kunnen uitkomen in internationale wedstrijden”, vertelt Semeleer, onderscheiden in de Orde van Oranje-Nassau vanwege bijna 25 jaar vrijwilligerswerk op het Koninkrijksdeel. Hij is tegenwoordig projectleider van de buurtsportcoaches op het eiland. De status als BES-eiland heeft veel veranderingen gebracht, vertelt Semeleer. “Sindsdien doen we mee aan de programma’s om zo veel mogelijk mensen in beweging te krijgen, en vooral de jeugd. Samen met sportadviesbureau NSA hebben we daarvoor zo’n vier jaar terug ‘Liga di Bario’ opgezet, een straatvoetbaltoernooi voor meisjes en jongens in alle wijken van het eiland. Daarbij probeerden we steeds zo veel mogelijk ouders bij de wedstrijden te betrekken. Twee jaar lang organiseerden we wekelijks een toernooitje in een andere wijk, met veel spelers en toeschouwers.”

Vervolgens kwam Semeleer in contact met het project Wijkaanpak van de Nederlandse Sport Academie, waarna hij de opleiding tot instructieleider succesvol afrondde. “Daarmee kon ik op Bonaire een cursus opzetten voor het opleiden van buurtsportcoaches. Via mijn contacten uit de periode van ‘Liga di Bario’ heb ik een tiental geschikte kandidaten benaderd, die de cursus met goed gevolg hebben afgelegd. Daardoor hebben we nu zeven jongens en drie meisjes actief in de wijken. Vier van hen werken zelfs fulltime voor het Wijkaanpak-project. Zij zijn buurtsportcoach en organiseren allerlei activiteiten voor de jeugd én ouderen in de wijken.”

Instroom van buiten

Semeleer koos als deelnemers aan de cursus alleen personen uit die gemotiveerd mee wilden werken aan de programma’s op het eiland. “Niet de mensen die een certificaat wilden halen om vervolgens te vertrekken. Nee, de cursus was gericht op het diploma én doorstroming naar ons project. Uit elke wijk heb ik één cursist aangenomen.”

De tien coaches moeten wel rekening houden met flexibele werktijden, legt Semeleer uit. “Overdag werken ze met de schoolgaande jeugd, maar in de avonden komen de jonge tieners thuis van hun opleiding of hun werk. Ook dat is een belangrijke doelgroep. Daarnaast mogen we de 60-plussers niet vergeten en de mensen met een beperking al helemaal niet.”

Het doel van de aanpak met de buurtsportcoaches is om zo veel mogelijk mensen op Bonaire in beweging te krijgen, maar daarnaast is ook een doorstroming van talenten ontstaan. “In december nemen we ieder jaar selectiegroepen van de jeugd in de leeftijd van 14 tot 17 jaar mee naar internationale sporttoernooien zoals atletiek-, zaal- en veldvoetbal- of zwemwedstrijden. Zij krijgen de kans op speciale trainingen en kunnen een keer meedoen aan een wedstrijd. Dat is een mooie bijkomstigheid voor de topsport op het eiland.”

Bonaire profiteert ook van de recente bevolkingsgroei, zegt Semeleer. “De afgelopen jaren zijn veel Europese Nederlanders hier naartoe gekomen. De cultuur verandert door die instroom van buiten. Deze nieuwe inwoners kunnen ook meedoen aan de activiteiten van de buurtsportcoaches. Iedereen is welkom. We merken de vooruitgang.”

Aanpak overgewicht speerpunt

In februari bezocht staatssecretaris Paul Blokhuis van VWS de ABC-eilanden. “Uitgangspunt is dat we maximaal gebruikmaken van wat lokaal of in de regio kan”, schreef hij in het verslag van zijn werkbezoek. Daarin belooft Blokhuis de investeringen in de sport via de buurtsportcoaches op Bonaire verder uit te breiden, zodat er meer sport- en beweegactiviteiten komen voor kinderen, op de scholen via het bewegingsonderwijs en in de wijken door naschoolse opvang. Daarnaast is de aanpak van overgewicht één van de speerpunten van het Nationaal Preventieakkoord van Blokhuis.

Semeleer bereidt zich daar al op voor. “Met de Wijkaanpak ga ik voor het najaar een nieuwe cursus opzetten. Daarvoor zoeken we tien tot vijftien goeie jonge mensen uit alle wijken om het aantal buurtsportcoaches op het eiland uit te breiden. Het aantal verschillende doelgroepen is zo groot, terwijl je goed moet weten hoe je iedere groep specifiek moet aanpakken. Dit is zo belangrijk voor ons eiland.”

Niels Visser

“DE GRONDGEDACHTE IS OVERAL DEZEELFDE: JE DOET IETS VOOR DE BURGER”

Wat begon als een pilot, groeide uit tot een succesformule. “Er waren zo veel huisartsen en praktijkondersteuners die zich enthousiast meldden dat de vraag groter was dan de capaciteit. Dus moesten we op een gegeven moment een stop plaatsen op de deelname van huisartsen”, zegt Niels Visser. Hij is in Rotterdam als sportconsulent de buurtsportcoach binnen Bewegen naar Beter (BnB), dat vanuit MEE Rotterdam Rijnmond mensen met een chronische aandoening, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, begeleidt naar en ondersteunt bij het bewegen.  EDDY VEERMAN

“We werken samen met Rotterdam Sportsupport, huisartsen en praktijkondersteuners van IZER, therapeuten van FysioHolland en de Bewegemaatjes van Avant Sanare”, somt Visser op. “De insteek is dat de huisarts of praktijkondersteuner binnen het consult aanvoelt of iemand meer beweging nodig heeft of tegen drempels aanloopt. Vervolgens is het mijn taak met de patiënt te bespreken welk aanbod bij behoefte en doel past. We zorgen ervoor dat iemand met een warme overdracht naar de sportaanbieder kan. Dat kan zelfstandig, met behulp van een maatje of via de sportconsulent die meegaat naar de aanbieder, om het zo laagdrempelig mogelijk te maken. Zodra de patiënt begon-

“IK DENK DAT ONZE BRANCHE VANWEGE DE LOKALE KRACHT ALLEEN MAAR VERDER ZAL GROEIEN”

nen is met een bewegingsprogramma koppelen wij dat terug naar de aanmelder. In sommige gevallen leidt het er uiteindelijk toe dat de huisarts naderhand bepaalt dat de medicatie kan worden verminderd.”

De pilotfase werd 2,5 jaar geleden gestart met vijf huisartsen. “Dat groeide snel uit naar zo’n veertig artsen. Dat leidde tot een

wachtrij van patiënten, wat ons noodzaakte om geen aanmeldingen meer aan te nemen. We moesten het eerst goed neerzetten, om het dan van daaruit verder uit te bouwen. In Rotterdam zijn er onwijs veel huisartsen en praktijkondersteuners met deze doelgroep in hun praktijk die zich nog niet hebben aangesloten bij BnB. We kunnen dus echt nog héél veel bereiken. Maar dat kan ik niet in m’n eentje.”

“In 2017 heb ik zo’n 140 mensen gezien, die we voor het merendeel structureel aan het bewegen hebben gekregen. Anderen moesten eerst nog een medisch traject in alvorens zij aan sporten konden denken. Om mij te ontlasten hebben we nu iemand die coördineert en de verbinding legt met sportverenigingen, zorg en revalidatiecentra. Verder is Bewegemaatjes een belangrijke partner geworden. Als ik de indicatie krijg dat iemand een steunpilaar nodig heeft, dan koppelen we een maatje aan hem, die soms een echte vriend of vriendin wordt.”

Cijfers

Visser hoopt dat er meer beweging komt bij de zorgverzekeraars en beleidsbepalers. “Maar de indruk dat van hogerhand urgentie wordt gevoeld en dat men klaar is om te investeren, die merken wij niet. Ze willen cijfers zien en daar heb je onderzoek voor nodig. De Hogeschool Rotterdam heeft dat uitgevoerd en hopelijk



kunnen we met de onderzoeksresultaten de zorgverzekeraars laten zien wat sport en bewegen oplevert. Of het nu gaat om medicatieafname of dat mensen geen isolement meer voelen.”

“We hebben mooie succesverhalen, maar zien ook de andere kant: mensen die het financieel niet trekken. In het begin kunnen we nog een aanvraag bij een fonds voor ze doen; intussen hoop je dat ze hun leefstijl zo hebben omgegooid dat ze zelf het lidmaatschap kunnen betalen. Toch haken sommigen af. Die komen dan gelukkig wel terug bij de praktijkondersteuners, maar het gaat je soms wel aan het hart.”

Opleiding

“De lokale kracht van de buurtsportcoach is dat hij op het plein staat. Dat is altijd laagdrempeliger dan een trainer bij een club. Ook is hij breed inzetbaar. Verschillen tussen de soorten buurtsportcoaches zullen er voorlopig wel blijven. Elke organisatie heeft een eigen visie, werkt met andere doelgroepen, maar de grondgedachte blijft dezelfde: je gaat wat doen voor de burger.”

“Zoals wij meer en beter moeten aantonen wat we precies doen,

zo moeten gemeenten, zorgverzekeraars en de welzijnspartijen eens vaker de handen ineenslaan. Opdat er gezamenlijk wordt geïnvesteerd, niet alleen door het ministerie. Ik denk dat onze branche vanwege de lokale kracht alleen maar verder zal groeien. Het zou goed zijn als er een expliciete opleiding komt, want dan kun je dezelfde leerstof uitdragen en alle buurtsportcoaches langs dezelfde meetlat leggen. Het zou een opleiding kunnen zijn met aanvullende keuzevakken, afgestemd op doelgroepen, onder andere aangepast sporten. Mooi toch, als je zo je rugzak kunt vullen?”

Lokale. ervaringen met buurtsportcoaches

Praktijkvoorbeelden uit vier gemeenten

Vrijwel alle gemeenten maken tegenwoordig gebruik van de inzet van combinatiefunctionarissen of buurtsportcoaches. In dit artikel wordt beschreven hoe de gemeenten Apeldoorn, Borne, Hoogeveen en Den Haag die inzet vormgeven en wat daarbij de succesfactoren zijn.

LEON JANSSEN LOK

APELDOORN: EEN BREED SPECTRUM

Nathan Stukker is wethouder in Apeldoorn, heeft sport - en daarnaast ook onderwijs en de Wmo - in zijn portefeuille en vertelt dat zijn stad het maximale aantal fte's inzet, zo'n dertig in totaal. Een kleine 25 daarvan zijn actief op het terrein van sport en bewegen. "De combinatiefunctionarissen hebben veelal een eigen functienaam: zo kennen we beweegcoaches, consultants, vakleerkrachten, sportmanagers, talentbegeleiders, coördinatoren aangepast sporten en verenigingsondersteuners. Kenmerkend is dat ze allemaal bijdragen aan het bevorderen en stimuleren van een sport- en beweegklimaat in Apeldoorn."

"Hun inzet beslaat een breed spectrum:

ze zijn actief in de buurten en wijken en bieden na schooltijd en in vakanties allerlei sportactiviteiten aan in samenwerking met scholen en sportverenigingen. De combinatiefunctionarissen zijn ook actief binnen het onderwijs, inclusief het speciaal onderwijs: ze geven onder andere invulling aan lessen bewegingsonderwijs. Daarnaast ondersteunen ze de vele sportverenigingen die Apeldoorn rijk is. Ze geven trainingen en cursussen, maar ook maatwerkbegeleiding bij initiatieven om het aanbod te verbreden."

"Er is ook sprake van een loketfunctie en een meer coördinerende rol op het gebied van aangepast sporten. Sporters met veel talent krijgen extra begeleiding en we doen mee aan het JOGG-programma. Ten slotte is er extra aandacht voor een



van de kernsporten van Apeldoorn, volleybal. Want Apeldoorn is een volleybalstad. De cofinanciering gebeurt zowel door de gemeente Apeldoorn zelf als door de diverse partners in de sport, het onderwijs en de zorg. Het werkgeverschap is voor de meeste van de combinatiefunctionarissen belegd bij sportbedrijf Accres, maar een aantal is in dienst bij de externe partners.”

Sport en bewegen voor iedereen

Een breed palet aan doelgroepen dus. Stukker: “Dat doen we bewust: ons uitgangspunt is dat in Apeldoorn iedereen meedoet. Dat geldt voor ons beleid in het hele sociaal domein, voor ons onderwijsbeleid en ook voor sport. Wij zien sport als een heel mooie en gezonde manier om mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te krijgen. Want sport is niet alleen goed voor lijf en leden, maar voor je hele welbevinden. Je leert erdoor samenwerken, omgaan met verliezen en winnen, zelfdiscipline, relativëren: allemaal belangrijke vaardigheden in onze samenleving. En jong geleerd is natuurlijk oud gedaan, daarom richten we ons met name op jongeren: met bewegingsonderwijs op de scholen (inclusief speciaal onderwijs), met sportstimuleringsprojecten en met sportevenementen. Maar ook ouderen, chronisch zieken en mensen met een beperking hebben onze aandacht, want ook zij moeten mee kunnen doen.”

“Apeldoorn probeert de ideale stad te zijn voor gezinnen in de breedste zin van het woord, dat is één van onze strategische beleidsdoelen. Daarom zijn we nu bijvoorbeeld bezig met het uitbreiden of uitdager maken van de speelplekken in de stad en willen we dat ook graag doen bij schoolpleinen. De inzet van de combinatiefunctionarissen sluit daar naadloos op aan.”

Een echte sportstad

Succesfactoren in Apeldoorn? “Dat zijn in de eerste plaats de mensen zelf”, vindt Stukker. “Het zijn allemaal bevlogen, enthousiaste mensen met niet alleen een hart voor sport, maar ook voor de men-

sen voor wie zij werken, de inwoners van de gemeente Apeldoorn. Daarnaast is het belangrijk dat het goed georganiseerd is, zodat er spijkers met koppen kunnen worden geslagen.”

Als wethouder probeert Stukker vooral een link te leggen met andere beleidsvelden. “Dat is voor mij precies waar het om gaat! Alles wat we als gemeente doen, doen we voor onze inwoners. En dus is het zaak alles wat je doet zo veel mogelijk met elkaar in samenhang te doen. Ik denk dan ook dat ik het meest trots ben op het feit dat we zo in de breedte werken: voor én met heel veel mensen en partnerorganisaties. In iedere hoek van Apeldoorn is er wel iets te doen op het gebied van sport en beweging, voor iedere leeftijd en doelgroep.”

“Ik denk dat ik het meest trots ben op het feit dat we zo in de breedte werken”

“Daarnaast is er ook een groeiend topsportsegment, met een duidelijke verbinding naar de topsportevenementen die steeds vaker de weg naar onze stad weten te vinden. Rondom die topsportevenementen, zoals laatst bijvoorbeeld bij het EK beachvolleybal en ook bij de start van de Giro in 2016, organiseren we allerlei activiteiten in de stad, juist om de verbinding te leggen met breedtesport, maar ook met thema's als leefstijl en gezondheid. Hierin vervullen de combinatiefunctionarissen ook een rol. Al met al zijn er heel veel mensen en organisaties actief en is er ook heel veel draagvlak en enthousiasme. Op deze manier maken we van de regulering gebruik om van Apeldoorn een echte sportstad te maken. Een sportstad waar iedereen kan meedoen.”

SPORTINCLUSIEF DENKEN IN BORNE

Het Twentse Borne staat erom bekend dat er binnen het gemeentehuis een mooie en

goede samenwerking is, ook op financieel vlak. Jurgen Schiphorst is projectcoördinator Sport, Zorg en Beweging in Borne en vertelt hoe dat precies in elkaar steekt: “Het belangrijkste doel van de inzet van de buurtsportcoaches bij ons is te zorgen dat alle inwoners van Borne een leven lang sporten of bewegen. Daarmee stimuleren we een gezonde leefstijl, ontmoeting, verbinding en participatie. Waar we voorheen eigenlijk alleen inzetten op sport en onderwijs, is dat met de introductie van de term ‘sportinclusief denken’ wel veranderd. Door de transitie in 2015, waarbij de gemeente verantwoordelijk werd voor de Wmo, Jeugdzorg en uitvoering van de Participatiewet, is uitvoeringsorganisatie Borne Sport bij deze beleidsuitvoeringstaken aangehaakt door sport als middel aan

te bieden. Voordeel is dat Borne Sport gehuisvest is binnen het gemeentehuis, waardoor de lijntjes met de beleidsmedewerkers van diverse beleidsterreinen kort zijn en er adequaat samengewerkt kan worden op thema's in het sociaal domein.” “Dit heeft erin geresulteerd dat de buurtsportcoachregeling vanuit diverse beleidsterreinen wordt medegefinancierd. Verder dragen onder andere het onderwijs, de kinderopvang en sportverenigingen bij aan de cofinanciering. Wij hebben sinds 2013 4,6 fte aan formatieplaatsen en we zetten daartoe elf buurtsportcoaches in. Er is één coördinator, er zijn er vier werkzaam in het onderwijs, twee als participatiecoach bij sportverenigingen, één als buurtsportcoach senioren, één voor de jeugd, één als verenigingsondersteuner en één buurtsportcoach arrangementen. Hun inzet draagt ertoe bij dat de ambities van de sportvisie worden uitgedragen en dat er gewerkt wordt aan doelstellingen ten aanzien van sport, Wmo, gezondheid, leef-

baarheid, armoede, jeugd en participatie. De kracht van de buurtsportcoaches zit in hun kwaliteit en professionaliteit en het leggen van verbindingen.”

Verbinden met een hoofdletter

Die integrale benadering vanuit de diverse beleidsterreinen, waarbij sport als een belangrijk middel wordt ingezet, beschouwt Schiphorst als dé succesfactor in het Bornse model. “Borne Sport is een jong, dynamisch, enthousiast en professioneel team, dat nauw in verbinding staat met het dorp, goed luistert naar wat inwoners en verenigingen te zeggen hebben en daarop adequaat inspelt. Vooral de diversiteit in werkzaamheden en de teamsamenstelling maken Borne Sport succesvol. We zijn er echt trots op dat sport een belangrijke rol is gaan spelen als voorliggende voorziening. Om een voorbeeld te geven: wij kijken samen met consultants van andere beleidsterreinen naar wat een kind nodig heeft. Welke ondersteuning heeft een sportvereniging bijvoorbeeld nodig om een kind te laten sporten dat twee keer per week naar een zorgboerderij gaat? Door tijdelijk een sportpedagoog in te schakelen om de trainer enkele handvatten aan te reiken, waardoor het sportplezier bij het kind en de trainer toeneemt, kan dat kind een van de bezoeken aan de zorgboerderij vervangen door een bezoek aan een vereniging. Het kind staat centraal en niet het systeem.”

De rol van Schiphorst is vooral ‘verbinden met een hoofdletter’. “Ik ben bijvoorbeeld gewoon op de lokale groenteboer of tandartspraktijk afgestapt. En ik heb met collega’s van andere beleidsterreinen veel gepraat over de (economische) meerwaarde van sport en bewegen, waarbij er mooie nieuwe verbindingen tot stand zijn gebracht.”

Hij heeft dan ook een advies voor anderen die op zoek zijn naar een betere samenwerking: “Ga vooral een kop koffie drinken bij zowel interne als externe partijen en kijk wat je voor elkaar kunt betekenen. Door dit kopje koffie hebben we ervoor kunnen zorgen dat niet direct naar dure



zorg wordt gezocht, maar dat we eerst met elkaar bekijken wat nodig is. Dit levert op termijn sociale, maatschappelijke en economische winst op en zorgt voor een (sport)inclusieve samenleving, waarbij iedereen meedoet.”

DE INTEGRALE AANPAK VAN HOOGEVEEN

Ook Hoogeveen is een gemeente waar de integrale aanpak en de afstemming met andere beleidsafdelingen én maatschappelijke partners een belangrijke succesfactor is. Niet voor niets werd de Drentse gemeente in 2015 Sportgemeente van het Jaar. Een goed voorzieningenniveau, een gevarieerd sportaanbod, een meer dan gemiddelde sportparticipatie en goed doordachte verbindingen tussen sport en andere beleidssectoren waren destijds argumenten van de jury om Hoogeveen met de prijs aan de haal te laten gaan.

“Samenwerking speelt bij ons op veel fronten”, zegt Harold Wassink, teamleider sportfunctionarissen bij de Samenwerkingsorganisatie De Wolden Hoogeveen.

“In Drenthe is er al veel overleg over sport tussen de gemeenten onderling. SportDrenthe – waar wij als sportfunctionarissen bij in dienst zijn – speelt daar een belangrijke rol in. Maar ook binnen Hoogeveen (en ook in De Wolden) hebben wij heel veel afstemming met de beleidsmedewerkers en de wethouders.” Wassink legt uit dat gewerkt wordt met een Actieplan Sport en Bewegen en dat daarbij wordt ingezet op vijf thema’s: “Gezonde Scholen, Vitale sportverenigingen, Reguliere sportstimulering, Kwetsbare doelgroepen en Versterken van samenwerking in de driehoek buurt-onderwijs-sport. Aan die thema’s hangen vervolgens allerlei projecten en activiteiten, zoals Grenzeloos Actief, Special Heroes en Citytrainers, het van oorsprong Bossche initiatief waarbij jongeren cursussen krijgen om hun organisatietalent in te zetten in de wijk.”

Buurtsportcoach van het jaar

Integraal werken en het aangaan van samenwerkingsverbanden vormen de rode draad bij alles wat er in Hoogeveen ge-

beurt op sportgebied. Wassink geeft enkele voorbeelden: “In het kader van JOGG worden vanuit de Hanzehogeschool in Groningen studenten ingezet bij bestaande activiteiten. Bij side-events geven zij extra aandacht aan zaken als voeding, gezondheid en slapen. En met Drenthe Beweegt en Drenthe Gezond willen we provinciaal honderd Gezonde Scholen hebben. Wij proberen dan echt te kijken op welke manieren wij daaraan kunnen bijdragen. Twee projecten - ‘Sport JIJ ook?’ en ‘De sportfunctionaris als Gezonde Schoolondersteuner’ - streeden zelfs mee om de titel ‘Beste sportinitiatief’.”

“Sport JIJ ook? is eigenlijk een simpele, makkelijk te kopiëren aanpak”, aldus Wassink. “Maar we weten er juist die kinderen mee te bereiken die het hard nodig hebben, die structureel te weinig bewegen. Met haar inzet voor dit project werd onze collega Berna Nijboer zelfs winnaar van de Stimuleringsprijs Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris 2015. Lokaal, regionaal en zelfs internationaal (ze won ook de European Ambassadors Award, red.) heeft dat veel teweeggebracht. Wij proberen dan ook zo veel mogelijk te laten zien wat we doen, onder andere door alles te meten. De echte structurele gevolgen zie je natuurlijk pas op lange termijn, maar met monitoring en het inzichtelijk maken van resultaten hopen we het getoonde zelf en de inzet binnen het gemeentehuis en daarbuiten te belonen en te behouden.”

Ruimte voor specialisatie

“We zijn nu bezig met het opstellen van een nieuw actieplan”, besluit Wassink. “En uiteraard gaat het ons daarbij ook weer om betrokkenheid van maatschappelijke partners zoals scholen, welzijnsinstellingen en culturele organisaties, om sport breed als middel in te zetten. Daarbij worden we geholpen door het feit dat Hoogeveen de meest kindvriendelijke gemeente van Nederland wil worden. Via de website Actief jong Hoogeveen laten we kinderen en jongeren kennismaken met het bestaande en nieuwe sportaanbod. Maar er wordt daadwerkelijk op iedereen een beroep gedaan:



Wat kun jij doen om het zo aangenaam mogelijk te maken voor kinderen en jongeren? De kracht van sport wordt daarmee optimaal benut. En die kracht van sport zit niet alleen in plezier en positiviteit, maar ook in de organisatiekracht. Bij vrijwilligers, maar ook in ons eigen team.”

“Daarom vind ik het belangrijk om medewerkers perspectief op doorontwikkeling en specialisatie te bieden. Dé buurtsportcoach bestaat niet. Het werk past niet meer in één persoon, maar moet als team worden opgepakt, waarbij er ruimte moet zijn voor specialisaties en een specifieke aanpak.”

BREDE INZET IN DEN HAAG

In een grote gemeente als Den Haag zijn uiteraard veel combinatiefunctionarissen

en buurtsportcoaches actief. Alicia Ferrageau de Saint Amand is Themaconsulent Sportstimulering op de afdeling Sportbeleid en Activering en geeft een indruk van hoe de 116,5 fte (ruim meer dan de 88,5 waarvoor subsidie beschikbaar wordt gesteld) worden ingezet. “Om te beginnen zijn er schoolsportcoördinatoren en jeugdsportcoördinatoren. De eerste zijn docenten bewegingsonderwijs die als opdracht hebben naschools sportaanbod op en rond de school te organiseren en aan te bieden. Het aanbod wordt gedeeltelijk door de schoolsportcoördinator zelf gegeven en deels door jeugdsportcoördinatoren aangeboden. Die laatste werken voor zowel sportverenigingen als scholen en zorgen daarmee voor verbinding van het naschoolse aanbod met het aanbod op de sportvereniging.”



“Dan hebben we streetsportcoaches die laagdrempelige, gratis toegankelijke, professionele activiteiten op sportief ingerichte (semi)openbare ruimten organiseren

ben bewegcoaches die mensen met een beperking stimuleren, bemiddelen, begeleiden en ondersteunen naar sport- en beweegactiviteiten. En ten slotte zijn er buurtsportcoaches gericht op mensen met een verstandelijke beperking die verbonden zijn aan of wonen in een instelling.”

Buurtsportcoach sport en gezondheid

Toch springt vooral een ander type buurtsportcoach in Den Haag in het oog: de buurtsportcoach sport en gezondheid. Ferrageau de Saint Amand vertelt wat deze functie inhoudt: “De buurtsportcoach sport en gezondheid is in 2014 gestart in drie wijken in Den Haag, te weten de Schilderswijk, Laak en Moerwijk/Morgenstond; in 2017 is de wijk Transvaal toegevoegd. Er is gekozen voor deze wijken vanwege de lage sportparticipatie en de grote gezondheidsproblemen. Daarnaast is meegewogen of er voldoende draagvlak was bij een aantal sport-, buurt-, welzijns- en zorgorganisaties om gezamenlijk aan deze uitdaging te werken.”

Ferrageau de Saint Amand is feitelijk de ‘verbindingsofficier sport en zorg’ en richt zich daarin met name op de inactieve volwassenen. “Om een sterke verbinding te leggen tussen sport en gezondheid is gekozen voor een unieke aanpak, door vanaf het eerste moment samen met die organisaties uit de wijken de pilots te ontwikkelen. In een stuurgroep is de samenwerking bekrachtigd in de vorm van een samen-

“Ga vooral een kop koffie drinken bij zowel interne als externe partijen en kijk wat je voor elkaar kunt betekenen”

werkingsovereenkomst waarin een gezamenlijke visie op de rol van de buurtsportcoach en de partijen is vastgelegd. Een van de stuurgroepleden vervult daarbij het werkgeverschap voor de buurtsportcoach sport en gezondheid.”


Ketenaanpak

De buurtsportcoach probeert samen met de andere partijen volwassenen en ouderen die onvoldoende actief zijn en daardoor gezondheidsrisico's lopen, of al gezondheidsklachten hebben, duurzaam aan het sporten en bewegen te krijgen. “Het plezier in bewegen en het bevorderen van een gezonde leefstijl staan centraal”, geeft Ferrageau de Saint Amand aan. “Voor het veranderen van de leefstijl van onvoldoende actieve Hagenaars is het belangrijk om te werken aan een aantal factoren: benaderingsstrategie, motiveren, begeleiden en het vinden en/of organiseren van aantrekkelijke, passende (beweeg)activiteiten. De buurtsportcoach sport en gezondheid heeft een breed netwerk opgebouwd dat gezamenlijk aan deze factoren werkt.”

De aanpak om de doelgroep op deze manier duurzaam in beweging te krijgen werkt prima. “Als je vraagt waar ik trots op ben, dan zeg ik: op de integrale aanpak die in de vier wijken waar een buurtsportcoach sport en gezondheid actief is, is gerealiseerd. De combinatie van zo'n functionaris die als spin in het web coördineert en een stuurgroep, bestaande uit (wijk)organisaties vanuit diverse disciplines met sturing vanuit de sector Sport van de gemeente, heeft ervoor gezorgd dat een ketenaanpak sport-zorg-welzijn is ontstaan in de vier wijken. Daarnaast is bij de stuurgroepleden een *sense of urgency* ontstaan om nut, noodzaak en acties rond sport en bewegen binnen de eigen organisatie actief uit te dragen.”

Patrick Klaassen

STUWENDE KRACHT OP DE ACHTERGROND

Hij staat niet op het veld of in de zaal. Patrick Klaassen laat de uitvoering van wat hij bedenkt over aan andere buurtsportcoaches. Klaassen is als gezondheidsmakelaar deels actief vanuit de buurtsportcoachregeling in de gemeente Maasdriel en richt zich op gezondheidsbevordering en preventie van de kwetsbare groepen. Dat gebeurt dus meer op de achtergrond. “De buurtsportcoaches in het veld, vaak jonge mensen, zijn sterk in het menselijke aspect en bruisen van energie. Een verademing om te zien.”  EDDY VEERMAN

Zijn werkgever is GGD Gelderland-Zuid. De doelgroepen waarop hij en andere gezondheidsmakelaars zich richten zijn ouderen, jeugd en inwoners met een lage sociaaleconomische status. Klaassen: “Speerpunt vanuit het gemeentelijk gezondheidsbeleid

“HET PERFECTE PLAATJE IS DAT WENS EN BEHOEFTE BIJ DE INWONERS ZELF VANDAAN KOMEN”

is bewegestimulering. Ik probeer daarbij altijd een koppeling te maken met andere thema's van gezondheidsbevordering en preventie. Denk aan valpreventie, psychische gezondheid en eenzaamheid. Bewegen en sporten is belangrijk om het lichaam fit en vitaal te houden, biedt mogelijkheden om nieuwe sociale contacten op te doen en geeft energie om ook met andere uitdagingen aan de slag te gaan.”

Speerpunten

Klaassen komt nauwelijks nog op de werkvloer. “In mijn vorige baan werkte ik als combinatiefunctionaris en deed ik activiteiten met jeugd en ouderen. Nu is mijn rol meer op de achtergrond.” “Vanuit mijn rol adviseer ik de gemeente over haar gezondheidsbeleid en denk ik mee over de invulling van de gekozen speerpunten. Vanuit die speerpunten leg ik de verbinding met partijen



in de gemeente, die een bijdrage kunnen leveren bij het vormen van de aanpak. Dit zijn partijen uit de eerstelijns zorgverlening: de huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten en diëtisten. Maar ook uit de directe leefomgeving, zoals welzijnsorganisaties, sportverenigingen, collega-buurtsportcoaches, de GGD en, het allerbelangrijkste, de inwoners zelf. Het perfecte plaatje is dat wens en behoefte bij de inwoners zelf vandaan komen; dan heb ik meteen ook contact met de potentiële deelnemers.”



Eigenaarschap

“Als procesbegeleider kan ik waar nodig adviseren, bijsturen en meeschrijven aan een plan of subsidieaanvraag. Mijn focus ligt op het neerzetten van een integrale aanpak die duurzaam is en gedragen wordt door alle betrokkenen. Eigenaarschap is hierbij het sleutelwoord. Als je gedragsverandering nastreeft en mensen structureel in beweging wilt krijgen, dan moeten ze er zelf achter staan. Ze moeten dat eigenaarschap zelf ook voelen.”

Met betrekking tot valpreventie is op initiatief van Klaassen een ketenoverleg gestart. “Met lokale zorgprofessionals, welzijn en de gemeente. In totaal zijn er elf partners aangesloten. We zijn voorlichting gaan organiseren, maar bieden ook interventieprogramma’s. Hier zit een belangrijke koppeling met beweegstimulering, want ouderen zullen voldoende moeten bewegen ter preventie van valincidenten. Het liefst samen met andere mensen: dat geeft meer energie en sociaal contact en ze zitten lekkerder in hun vel.”

“Het grote voordeel van de buurtsportcoach is dat die vanuit een Rijksregeling onder gemeentelijke regie wordt ingezet. Het is geen commerciële partij. Door buurtsportcoaches in te zetten kun je een programma of project laagdrempelig houden voor kwetsbare groepen. Bij mensen met een lage sociaaleconomische status komt het vaker voor dat ze minder sporten of bewegen. Wij gaan daarmee aan de slag en moeten tevens zorgen dat de buurtsportcoaches op de plannen zijn toegerust.”

“Lokaal gezien blijft maatwerk belangrijk. Als er een opleiding tot buurtsportcoach zou komen, zou dat mijns inziens een meerwaarde zijn. Het maakt je als buurtsportcoach beter onderlegd, bijvoorbeeld bij het aanvragen van subsidies, in projectmatig werken en bij plannen schrijven.”



Zwier en zwaai

“IK KAN ECHT TROTS ZIJN DAT LEERLINGEN ZO GEZOND EN VOL BEWEGING OPGROEIEN”

In mijn loopbaan heb ik vele mooie momenten gekend, maar de Sportiefste basisschool van Nederland 2017 neerzetten, en daarvoor de erkenning en prijs krijgen vanuit KVLO en NOC*NSF, is wel een moment waar ik heel trots op ben. De sportiefste basisschool van Nederland word je niet zomaar. Toen ik begon te werken voor de gemeente Tilburg en gekoppeld werd aan basisschool De Vijf Hoeven, was de school een traditionele school zoals er velen in Nederland zijn. Leerlingen kregen één en soms twee keer per week een gymles en er was nog niet zo veel aandacht voor het belang van bewegen en gezondheid.

Nu bruist de school. Elke dag krijgt elke klas bewegingsonderwijs. Daarnaast krijgen leerlingen de mogelijkheid om meerdere keren naar buiten te gaan om te bewegen en wordt er bewegend leren aangeboden op verschillende momenten in de klas. Er is veel contact met verenigingen, clubs en gezondheidsorganisaties om bewegen en gezonder leven te stimuleren. Ook heeft de school vijf Gezonde Schoolvignetten vanuit de Gezonde School. Ouders en leerlingen zijn zich ervan bewust dat gezond opgroeien niet alleen goed is voor je lichaam, maar dat het ook de schoolprestaties verbetert. Dit bewustzijn is goed voor de kinderen, want zo zullen zij hopelijk deze manier van leven ook in de toekomst toepassen. Ik ben blij dat ik de aanjager ben geweest van dit succes en kan dan ook echt trots zijn dat leerlingen zo gezond en vol beweging opgroeien. Dat zou ik elk kind toewensen.

Door de vele mooie momenten bij de gemeente Tilburg en de basisschool ben ik op zoek gegaan naar hoe ik nog meer kan betekenen voor de maatschappij. Inmiddels werk ik voor Fontys Hogescholen en leer ik studenten hoe ze goede gymlessen kunnen verzorgen op de basisschool. En daarnaast hoe belangrijk het is om een gezonde leefstijl aan te leren bij kinderen. Ook ben ik uitgekozen voor het landelijke project Curriculum.nu waar ik samen met vijftien andere docenten werk aan een curriculum voor geheel Nederland rondom het thema bewegen en sport (zie ook www.curriculum.nu). Zowel dit project als het werken bij Fontys zorgt ervoor dat ik hoop dat de maatschappij steeds gezonder gaat worden en zich er bewuster van is dat sporten en gezonder leven veel moois kan brengen. Ik geloof er zelf in ieder geval heilig in en sport het liefst elke dag en let op wat ik eet. Zo blijf ik het voorbeeld van mijn eigen boodschap: zwier en zwaai!




Tineke Meens (31 jaar) werkt als combinatiefunctionaris voor de gemeente Tilburg en was tot afgelopen schooljaar verbonden aan basisschool De Vijf Hoeven.

🐦 @juf10eke

📌 jufTineke-meens



SPORTIMPULS: EEN BEWEGING IN GANG GEZET

In september 2018 zijn de projecten uit de zevende en tevens laatste ronde van de Sportimpuls gestart. De projecten uit deze ronde lopen door tot en met 2020. De Sportimpuls ondersteunt lokale sport- en beweegaanbieders bij het opstarten en uitvoeren van hun lokale projecten en wordt uitgevoerd door ZonMw (in samenwerking met NOC*NSF en Kenniscentrum Sport). De Sportimpuls heeft als doel mensen die niet of te weinig bewegen, of dreigen te stoppen met hun sport- en beweegactiviteiten, te stimuleren om blijvend fysiek in beweging te komen door gebruik te maken van vraaggestuurd lokaal sport- en beweegaanbod op maat. Vanaf de start van de Sportimpuls in 2012 zijn er heel veel mooie projecten opgezet, zijn mensen in beweging gebracht en hebben we lessen geleerd en ervaringen opgedaan die we graag met u delen.  ANNEMIEKE BEKKERS (ZONMW)

“We hebben een enorme hoeveelheid kennis en ervaring opgedaan, waar de sportwereld ongetwijfeld veel profijt van gaat hebben”

D

e Sportimpuls kent drie regelingen, namelijk Sportimpuls (sinds 2012), Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht (sinds 2013) en Sportimpuls Jeugd in lage inkomensbuurten (sinds 2014). In dit kader komen goede voorbeelden van alle drie de regelingen aan bod. Daarnaast gaat specifieke aandacht uit naar projecten die qua samenwerking en borging een goed voorbeeld zijn. Dit zijn namelijk de thema's waarvoor de afgelopen jaren veel aandacht is geweest en die bij goede invulling garantie op succes konden bieden.

Lessen en ervaringen Sportimpuls

Welke onderdelen van de Sportimpuls-regeling hebben goed gewerkt?

De Sportimpuls is een regeling met duidelijke criteria. Het wordt als positief ervaren dat aanvragers volledig uitgewerkte plannen in moeten dienen en dat het merendeel van het geld naar de uitvoering gaat. ZonMw is de onafhankelijke partij die de middelen zorgvuldig en op transparante wijze uitzet. ZonMw maakt hierbij gebruik van een goed uitgewerkte systematiek. Het is positief dat de Sportimpuls zich richt op het in beweging krijgen van de niet- of minder actieven. De keuze voor een sportaanbieder als hoofdaanvrager werkt vooral goed als het om een sterke sportaanbieder gaat en de hoofdaanvrager ook daadwerkelijk een belangrijke rol in de uitvoering speelt. Verdere positieve punten van de Sportimpuls zijn dat er lokale samenwerkingsverbanden worden opgezet tussen partijen uit de sport, zorg, welzijn en onderwijs en dat deze samenwerking bekrach-

tigd moet worden met het ondertekenen van een intentieverklaring. Daarnaast zijn het werken met interventies van de Menukaart Sportimpuls, de vraaggerichtheid van aanvragen, de specifieke aandacht voor kwetsbare doelgroepen en het verplicht inbrengen van cofinanciering zaken geweest die de Sportimpuls beter hebben gemaakt en ervoor hebben gezorgd dat projecten beter doordacht en geborgd zijn.

Welke onderdelen hebben minder goed gewerkt?

De regeling is te complex voor de gemiddelde sportvereniging. Adviesbureaus hebben hier op ingespeeld door zichzelf als schrijver in te laten huren. Er staan te veel interventies op de Menukaart die zich onvoldoende van elkaar onderscheiden. Bovendien kan het verplicht gebruikmaken van interventies beperkend werken, omdat iedere lokale situatie om een specifieke invulling vraagt. De Menukaart vraagt in relatie tot de lokale invulling ook om meer flexibiliteit van interventie-eigenaren. Een sportaanbieder (als verplichte hoofdaanvrager) is niet altijd sterk genoeg om zijn maatschappelijke rol te pakken. Samenwerking met sterke partners (uit andere sectoren) is nodig om tot een goed resultaat te komen. Daarnaast is er weinig aandacht voor de doelgroep die wel beweegt, maar die dreigt uit te vallen en zijn de monitoring en evaluatie van de lokale projecten vaak onderbelicht.

Welke aanpassingen zijn gedaan?

De ervaringen die zijn opgedaan tijdens het proces van aanvragen en beoordelen hebben geleid tot aanpassingen. Deze



kunnen worden onderverdeeld in aanpassingen betreffende de procedure van aanmelding en beoordeling, aanscherping van de criteria, de kwaliteit van de Menukaart, de inrichting van de ondersteuning voor aanvragers, de communicatie en het registratiesysteem van ZonMw waarmee projectleiders hun rapportage moeten indienen. Belangrijke wijzigingen betreffen de verplichte samenwerking met de gemeente en de interventie-eigenaar, het ondertekenen van een intentieverklaring, de vraaggerichtheid van een aanvraag (behoefte van de doelgroep), het beschrijven van generieke interventies, het goed uitwerken van de (financiële) borging en het verplicht stellen van cofinanciering. Daarnaast zijn er in de loop der jaren drie verschillende Sportimpuls-regelingen ontstaan (Sportimpuls, Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht en Sportimpuls Jeugd in lage inkomensbuurten) die gezamenlijk belangrijke kwetsbare doelgroepen bedienen.

Wat heeft de Sportimpuls opgeleverd? Welke ervaringen kunnen we in beeld brengen?

De managementrapportages laten zien dat de projecten ruimschoots aan de hoofd-doelstellingen van het programma hebben beantwoord als het gaat om vernieuwend sportaanbod en samenwerking met actoren buiten de sport. De Sportimpuls leidt tot een groter sportaanbod, een toename van het aantal leden bij sportverenigingen

en een betere samenwerking tussen partners zoals de gemeente, de buurtsportcoach en de sportvereniging. Dit blijkt uit onderzoeken naar de borging van de

projectleiders, uitvoerders en deelnemers. In dit Sportimpuls-katern wordt een aantal projecten uitgelicht. Projectleiders, uitvoerders en deelnemers komen aan het woord.

“De Sportimpuls leidt tot een groter sportaanbod en een toename van het aantal leden bij sportverenigingen”

Sportimpuls-projecten (2012-2013 en 2014), uitgevoerd door het Mulier Instituut. De meeste projecten (respectievelijk 88 en 89%) die deelnamen aan het onderzoek hebben de opgezette activiteiten na de projectperiode geheel of gedeeltelijk voort kunnen zetten. Factoren die de borging van activiteiten hebben bevorderd zijn samenwerkingsverbanden die voor alle betrokken partijen wat opleveren, planmatig en vraaggericht werken en enthousiaste

Zij delen met u de lokale successen, maar ook de dingen die beter konden en waarvan ze geleerd hebben. Namens het team Sportimpuls willen we alle betrokkenen bij de projecten bedanken voor hun tomeloze inzet. We kunnen trots zijn op de (voorlopige) opbrengsten van de Sportimpuls.



OLD SOCKS IS EEN BLOEIENDE SENIOREN-SPORTVERENIGING DANKZIJ DE SPORTIMPULS

Je bent nooit te oud om te leren. Tenminste, zo luidt het gezegde. Toch zijn er maar weinig mensen die op latere leeftijd beginnen met een sport. Zonde, zegt Marian Schijf. Te oud om te sporten ben je namelijk nooit, is de overtuiging van deze adviseur Sport en Bewegen. Samen met senioren sportvereniging Old Socks werkt zij hard om het sporten voor ouderen op de kaart te zetten in de gemeente Heumen.  TESSA DE WEKKER

Tussen 2013 en 2015 kreeg het project 'Te oud om te sporten? Nee hoor!' een Sportimpuls-subsidie. In die tijd groeide het aantal leden van Old Socks van 180 naar 350 nu. Ook werd een samenwerking opgezet met drie andere senioren sportverenigingen in de omgeving en de gezondheidszorg. Van die samenwerkingsverbanden profiteert de senioren sport in Heumen en omstreken nog steeds. "Door de Sportimpuls heeft onze naamsbekendheid een enorme boost gekregen. Ook de ouderen zelf weten ons aardig te vinden, maar het kan natuurlijk altijd beter", zegt Schijf.

In 2013 zijn via de gemeente honderden ouderen die inactief waren aangeschreven om mee te doen met een fitheidstest. Uiteindelijk zijn ruim 500 senioren getest. 300 mensen hebben daarna een jaar lang

meegedaan aan het programma dat door Schijf en Old Socks was opgezet. De interventies GALM en SMALL waren hiervoor leidend. Uiteindelijk zijn 236 deelnemers lid geworden van Old Socks. De vereniging heeft tijdens en na de Sportimpuls-periode vijf nieuwe activiteiten opgezet en zeven nieuwe groepen gestart.

De nulde lijn

Old Socks plukt de vruchten van de Sportimpuls nog steeds. Niet alleen vanwege de verbeterde naamsbekendheid van de vereniging bij de doelgroep. De vereniging heeft, onder leiding van Schijf die als adviseur nog steeds verbonden is aan de club, ook een plek in de eerstelijnszorg bemachtigd. "We zitten aan tafel als het gaat om sportstimulering voor de kwetsbare senior", zegt Schijf.

Dat was niet eenvoudig, vertelt ze. "Het

heeft veel energie gekost om in beeld te komen bij de gezondheidszorg. In principe willen mensen in de gezondheidszorg alleen samenwerken met anderen in de gezondheidszorg. Het kost tijd om daar tussen te komen. Je moet heel overtuigend binnenkomen. Nu zijn de contacten heel goed."

Zo is er contact met het aanspreekpunt in het plaatselijke gezondheidscentrum. "Zij heeft weer contact met de huisartsen. Het doel is dat huisartsen patiënten die niet naar de fysiotherapeut hoeven, maar wel moeten bewegen, ons kaartje geven om contact op te nemen. We willen de nulde lijn in de gezondheidszorg zijn, op de menukaart staan van de gezondheidszorg. Dat is gelukt."

Schijf werkt in het kader van het stimuleren van senioren sport ook samen met apothekers en fysiotherapeuten. Tijdens



de Sportimpuls-periode is met hen een plaatselijke valpreventiegroep opgezet. Schijf: "Nog steeds komen we twee keer per jaar bij elkaar en worden valpreventietrainingen gegeven aan ouderen."

Een ander belangrijk samenwerkingsverband dat is ontstaan tussen 2013 en 2015 is dat tussen Old Socks en de buurverenigingen Kwiek Actieve Leefstijl, Beweegcollectief Mook en Middelaar en Gennep Vitaal. Nog steeds werken de vier seniorenverenigingen samen. De grootste drijfveer achter de samenwerking is de kwaliteit van het kader op hoog niveau brengen en houden. "Onze docenten zijn heel belangrijk. Je kunt wel allerlei leuke programma's aanbieden, maar als de docent de les niet goed geeft, komt er niemand", zegt Schijf.

De vier verenigingen verzorgen en betalen elk jaar scholingen voor de docenten. Daarnaast hebben ze samen een salarissysteem opgezet volgens de cao sport. "Onze docenten zijn zzp'er of in dienst via Sportservice Noord-Brabant", zegt Schijf. De meeste docenten werken voor meer dan één vereniging, waardoor ze meer uren kunnen maken. "Daardoor zijn we aantrekkelijker voor goede docenten."

Ledenaanwas

Ook op bestuurlijk en organisatorisch gebied werken de vier clubs samen. Als laatste zetten ze regelmatig samen nieuw sportaanbod op. Zo starten binnenkort kennismakingslessen Disq Training. Een Disq is een soort mobiele gym, een heupgordel met aan beide kanten weerstandsapparaten. "Stagiairs van de HAN en het ROC gaan die lessen geven", vertelt Schijf.

soort nieuw aanbod willen we toch steeds nieuwe aanwas krijgen."

Sinds de sportstimuleringsperiode is Old Socks een stabiele gezonde vereniging. De betere bekendheid, zowel bij de doelgroep als in de gezondheidszorg, zorgt ervoor dat de vereniging ook in de toekomst voldoende ledenaanwas verwacht en de activiteiten kan blijven aanbieden. Die worden betaald vanuit de contributie. Schijf: "Dat


“We zitten aan tafel als het gaat om sportstimulering voor de kwetsbare senior”

“Hiermee willen we met name de jongere ouderen, tussen 55 en 70 jaar, aanspreken. We hopen 200 mensen in vier gemeenten te laten kennismaken met deze vorm van fitness. We blijven nadenken over nieuw sportaanbod en nieuwe doelgroepen. Zo hebben we bijvoorbeeld onlangs ook een nordic walking-groep opgezet bij twee verenigingen. De fittesten die we tijdens de Sportimpuls deden kunnen vanwege de kosten niet meer. Maar met dit

succes komt mede dankzij de subsidie.” Ze geeft wel aan dat het prettig zou zijn als er een kleine vervolgsubsidie zou bestaan. “Met name om te kunnen blijven investeren in de contacten en de samenwerking met de gezondheidszorg. Om die belangrijke samenwerking te consolideren zou een kleine extra subsidie welkom zijn.”



HET IS COOL OM BIJ TRIPLE THREAT TE HOREN

‘Jongerenwerk’. Dat klinkt saai. Zo saai dat veel jongeren het bij voorbaat al niet meer interessant vinden om met activiteiten mee te doen. Hoe anders is dat bij Triple ThreaT in de Haarlemse wijk Schalkwijk. Triple ThreaT is hip én vooral van de jongeren zelf. “Jongeren willen bij ons horen. We zijn ‘cool’”, zegt Philip Schemmekes, voorzitter van Triple ThreaT en een van de oprichters.  TESSA DE WEKKER

Triple ThreaT is in negen jaar uitgegroeid tot een *urban community*. Het begon met basketbal en dans, maar inmiddels organiseert Triple ThreaT veel meer: van verschillende sportactiviteiten tot workshops solliciteren, van huiswerkbegeleiding tot dj'en.

Schemmekes begon in 2009 samen met Okrah Donkor met Triple ThreaT. Beiden groeiden op in Schalkwijk, een multicultureel stadsdeel in het zuiden van Haarlem met zo'n 31.000 inwoners. Ook basketbalden ze op het hoogste niveau in Nederland. Schemmekes: “Okrah zag dat hij heel anders in het leven stond dan veel leeftijdsgenoten in de wijk. Dat kwam door zijn passie voor basketbal. Daar stopte hij al zijn tijd en energie in, waardoor hij geen tijd had om rotzooi te trappen. Hij wilde ook andere jongeren in de wijk een passie geven.”

In 2009 begonnen Donkor en Schemmekes met het organiseren van basketbal, urban dance en ‘gewoon een beetje chillen’

in een lokale gymzaal. “Dat liep een beetje uit de hand”, zegt Schemmekes lachend. Hij en Donkor studeerden marketing. Met die ervaring hebben ze Triple ThreaT neergezet als merk. “In essentie zijn we natuurlijk een stichting die maatschappelijke vraagstukken oplost. Maar zo verkopen we het niet. We hebben Triple ThreaT gebrand als community, een merk. Met ons eigen logo, stijl en kleding. We werken samen met voor jongeren aansprekende partners, zoals het festival Vunzige Deuntjes en Top-Notch, het grootste platenlabel voor rap in Nederland. Daardoor zijn we cool.”

Rolmodellen

Inmiddels heeft Triple ThreaT meer dan 5.000 Schalkwijkse jongeren bereikt met onder andere workshops op scholen. Ruim 1.700 jongeren hebben meegedaan met incidentele activiteiten zoals TTT Sunday, streetball en Basketball'sCool op woensdag. Uit deze activiteiten zijn inmiddels 527 jongeren doorgestroomd naar structurele deelname. Alle activiteiten zijn

kosteloos voor deelnemers. Schemmekes: “We willen alles zo laagdrempelig mogelijk houden. Anders sluit je bij voorbaat al jongeren uit.”

Tegenover deelname staat wel wat: dat je je gedraagt en later wat terugdoet voor Triple ThreaT. “We hoeven niet meer op pad te gaan om aan jongeren te trekken. Ze komen naar ons toe. Dat betekent wel dat je je volgens onze normen en waarden moet gedragen. We leiden daarnaast eigen rolmodellen op. Dat zijn jongeren uit de wijk, zelf deelnemers, die het in zich hebben andere jongeren te trekken en dingen te organiseren. Die leggen positieve normen op, positieve groepsdruk. We zijn inmiddels zo ver dat bij Triple ThreaT horen cool is. En drank en drugs zijn niet cool.”

Jongeren hebben rolmodellen uit hun eigen omgeving nodig, zegt Schemmekes. “Natuurlijk is Ali B een rolmodel. Maar hij staat veel te ver weg. Terwijl Anour van op de hoek die bij de Mac werkt, basketbalt en iets leuks organiseert voor andere jongeren, wel een eigen rolmodel is. We heb-



ben nu een meidenactiviteit op woensdagmiddag. Probeer pubermeiden maar eens te activeren, dat is ontzettend lastig. Maar twee van onze rolmodellen zijn naar hun oude scholen gegaan en inmiddels lopen hier op woensdag vijftig meiden rond die de tofste dingen doen.”

Alle ideeën voor nieuwe activiteiten komen van de jongeren zelf. “Het klinkt misschien gek, maar Okrah en ik zijn al oud met 28 en 24 jaar. De jongerencultuur is heel apart. Wat vandaag cool is, is morgen alweer uit. De experts zijn de jongeren zelf. Ideeën komen van hen, anders doen we het niet. Wij helpen en sturen bij.”

Zelf geld verdienen

Schemmekes en Donkor zijn inmiddels fulltime in dienst van Triple ThreaT. Na de subsidieperiode van Sportimpuls bedruipt de organisatie nu voor een groot deel zichzelf. “We krijgen nog wel subsidie, van de gemeente Haarlem bijvoorbeeld. Laatst heeft een aantal jongeren zelf een plan geschreven en daarmee een gemeentelijke projectsubsidie binnengehaald. Maar we willen niet alleen maar afhankelijk zijn van subsidie.”

Daarom verdient Triple ThreaT een deel van

“We willen alles zo laagdrempelig mogelijk houden. Anders sluit je bij voorbaat al jongeren uit”

de begroting zelf, met sociaal-maatschappelijk ondernemen. Zo is het showbasketbalteam van Triple ThreaT in te huren voor demonstraties, verzorgt het creatieve team videoreportages en fotografie voor bedrijven en worden teambuildingsclinics en sportdagen voor bedrijven georganiseerd. Samenwerking met partners in de stad is essentieel voor de organisatie. Naast de gemeente werkt Triple ThreaT onder andere samen met Sportsupport, de Rabobank, de Krajicek Foundation en Centrum Schalkwijk, het winkelcentrum in de wijk waar veel activiteiten plaatsvinden en waar Triple ThreaT een eigen ruimte heeft. Schemmekes heeft de wijk waar hij is opgegroeid langzaam zien veranderen de


afgelopen jaren. “Je flikt hier niet zomaar iets meer, want je wordt in de gaten gehouden.”

Basketbalvereniging TTT

Naast de stichting bestaat sinds een paar jaar basketbalvereniging Triple ThreaT. De club is voortgekomen uit de stichting en heeft inmiddels vijftien teams, waarvan vier jeugdteams die op het hoogste landelijke niveau spelen. Leden betalen contributie als ze lid worden.



ALBERT ONTDEKTE ZIJN PASSIE VOOR GOLF VIA RODEN FIT EN GEZOND EN SPUIT NU VEEL MINDER INSULINE

Onlangs liep Albert Postma vroeg in de ochtend over de golfbaan van Roden. “Ik zag het wild oversteken. Prachtig was het.” Vier keer per week slaat Albert een balletje. En loopt hij zo’n zeven kilometer, ongemerkt. “Ik ben 26 kilo afgevallen. Zonder Roden Fit en Gezond was ik nooit gaan golfen.”  TESSA DE WEKKER

Albert is 68 en heeft diabetes. Sporten deed hij al een hele tijd niet meer. Vroeger wel. Hij handbalde en later was hij twintig jaar waterpoloscheidsrechter. Maar door zijn drukke baan en de zorg voor zijn zieke vrouw, die hij zeven jaar heeft verzorgd, had hij geen tijd en energie meer om te sporten. “Maar op een

staan van Roden Fit en Gezond. In 2013 is dit programma met behulp van een Sportimpuls-subsidie opgezet. Inactieve inwoners van Roden en omgeving van 55 jaar en ouder met een aandoening of het risico daarop kunnen meedoen aan een zogenaamd varioprogramma. In vijf maanden maken ze kennis met acht sporten, waaronder wandelen, tennis,

Dorien van Bommel. Zij is lifestylecoach en bestuurslid van de Stichting Roden Fit en Gezond. “Soms creëren we een eigen groep. Een aantal jaar geleden waren er twaalf deelnemers die wilden gaan tennissen. Daar is toen een aparte groep bij de tennisvereniging voor opgezet, zodat ze samen door konden.”

Na de subsidieperiode van twee jaar zijn de initiatiefnemers doorgeshaan met het project. Van Bommel: “We vonden het zonde als we na twee jaar zouden stoppen. We hebben sponsors gezocht, andere subsidies en mensen hebben ook giften gedaan. Daarnaast betalen deelnemers een eigen bijdrage. Het is wel een uitdaging om elk jaar voldoende budget te vinden.”

“Het goede van Roden Fit en Gezond is dat je van veel verschillende sporten kunt proeven”

gegeven moment besepte ik dat ik iets moest gaan doen. Ik groeide dicht en moest steeds meer insuline spuiten.” Zijn diabetesarts wees Albert op het be-

zwemmen, fitness en golf. “Daarna is het de bedoeling dat de deelnemers doorstromen naar het reguliere sportaanbod bij de aanbieders en verenigingen”, zegt

Variatie

Sinds 2013 heeft Roden Fit en Gezond bijna 200 mensen aan het sporten ge-

kregen. Veel van hen zijn na afloop van het programma doorgegaan met een bepaalde sport. Anderen hebben nog een of meerdere keren meegedaan met Fit en Gezond. Albert bijvoorbeeld. “Ik heb drie reeksen gedaan. De laatste keer kwam golf bij het programma. Dat vond ik meteen leuk. Ik wist toen dat dat mijn sport zou worden. Anders was ik waarschijnlijk gaan tennissen. Ik moet iets met een bal doen. Maar het is ook goed dat ik andere sporten, zoals aquajoggen en yoga, heb geprobeerd. Het goede van Roden Fit en Gezond is dat je van veel verschillende sporten kunt proeven.”

Dat merkt Van Bommel ook uit gesprekken met deelnemers. “De variatie vinden deelnemers erg leuk. Ook het samen in een groep sporten slaat aan. We zitten er nu aan te denken om een structureel variolidmaatschap van de verschillende verenigingen te ontwikkelen, maar dat is niet eenvoudig. De lessen komen voor de sportaanbieders bovenop hun reguliere aanbod. Ze moeten voor een paar weken ruimte maken. We zijn aan het uitzoeken of en hoe we dit kunnen oplossen, want de variatie slaat wel aan.”

Albert kwam via zijn diabetesarts bij Roden Fit en Gezond. De stichting werkt ook samen met verschillende fysiotherapiepraktijken, huisartsen en maatschappelijk werk. Van Bommel: “Met name de praktijkverpleegkundigen van de huisartsenpraktijken zijn onmisbaar. Zij proberen mensen te motiveren om mee te doen en slagen daar bijzonder goed in.”

Ontdekken wat bij je past

Richtje van der Veen is zo'n praktijkverpleegkundige. Zij begeleidt patiënten met onder andere hoge bloeddruk en te hoog cholesterol, overgewicht en COPD. “Ik wijs patiënten in gesprekken op het bestaan van Roden Fit en Gezond. Als ze enthousiast zijn, dan geef ik met goedkeuring van de patiënt hun telefoonnummer door aan Dorien. Zij nodigt ze dan uit voor een persoonlijk gesprek.”

Mensen hoeven dus niet zelf contact op te nemen. “Dat is vaak een grote stap.



Op deze manier maken we kennismaking laagdrempeliger”, zegt Van der Veen. Overigens is niet iedereen meteen enthousiast. “Dan laat ik het even rusten en

niet goed komen.” Inmiddels is hij 26 kilo lichter. “Daar gaat het me nog niet eens om. Ik voel me beter, fitter en gezonder. Ik spuit veel minder insuline, dus het be-

“Het belangrijkste is om mensen in hun waarde te laten en niet te zeggen: je moet”



begin ik er later nog eens over. Mensen komen hier regelmatig. Vaak moeten ze er even over nadenken, of zien ze allerlei beren op de weg. Ze zijn bang dat ze niet goed mee kunnen komen. Dat hoeft niet, want Roden Fit en Gezond is voor iedereen. Het belangrijkste is om mensen in hun waarde te laten en niet te zeggen: je moet.”

Albert had weinig aansporing nodig. “Als ik op mijn stoel zou blijven zitten, zou het

wegen helpt echt. Twee vrienden van mij zijn op mijn aanraden ook aangesloten bij Roden Fit en Gezond. De een volleybalt nu, de ander doet aan aquajoggen. Ook als je ouder bent, kun je nog een nieuwe sport gaan doen. Je moet alleen ontdekken wat bij je past. Dat kan via Roden Fit en Gezond.”



MAATWERK ESSENTIEEL BIJ AANPAK OVERGEWICHT ONDER WEST-FRIESE JONGEREN

Het is essentieel dat jongeren met overgewicht in het juiste programma terechtkomen. Dat hebben de verschillende partners geleerd tijdens de interventie RealFit, West-Friese Scholieren gezond op gewicht. “RealFit is een preventieprogramma. Als er sprake is van obesitas, is een preventieprogramma vaak niet afdoende”, zegt gedragsdeskundige Cisca Rijpkema. Daarom zijn er twee vervolgp programma’s geborgd: Active Life en Obese Toppers.  TESSA DE WEKKER  ANOUK ROMEIN

Even terug naar oktober 2015. Sportcentrum Hoorn, de scholen Tabor College en Atlas College en GGZ-instelling Huis Vol Compassie (met daarin onder andere een diëtist en gedragsdeskundige) slaan de handen ineen en beginnen met behulp van de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht de RealFit-interventie in Hoorn. Twee jaar later zijn zeventig jongeren met overgewicht aan het bewegen gebracht. “Bij RealFit gaat het om mindset en gedragsverandering. Wie ben ik en hoe kan ik mezelf een ander eetpatroon aanleren en meer bewegen?” zegt Leslie Voorzaat, manager van Sportcentrum Hoorn. Samenwerking met het onderwijs is essentieel, zegt hij. “Daar vonden we de kinderen met overgewicht om mee te doen. Wie zijn wij als Sportcentrum om deze kinderen te benaderen? De LO-docenten waren heel belangrijk. Met hen en de GGD hebben we aan de voorkant een plan van aanpak gemaakt en bepaald welke leerlingen in aanmerking kwamen.”

Commitment

De jongeren hadden vervolgens een persoonlijk gesprek met de docent/combinatiefunctiefunctionaris en kregen een brief mee. Voorzaat: “Een mooie positieve brief met: ‘We hebben een kans voor jou’. Als je gaat zeggen: ‘Je moet meedoen, want je bent te dik’, dan gaan de hakken natuurlijk in het zand.” Daarna was er een vrijblijvende informatieavond voor leer-

In twee jaar tijd deden zeventig jongeren mee. In dertien weken kregen zij sportlessen onder schooltijd, tien groepsbijeenkomsten met de gedragsdeskundige, drie groepsbijeenkomsten met de diëtiste en een-op-eensessies met een diëtist. Voorzaat: “Ouders werden actief betrokken. Bij de informatieavond al vroegen we om commitment: ‘Luister, als jullie je handtekening zetten om mee

“Van de zeventig deelnemers zijn er maar drie niet doorgaan met een sport”

lingen en ouders. “Heel belangrijk, want daar leg je het contact met de ouders. Die moet je heel actief en positief benaderen. De eerste aanspraak vinden ouders vaak vervelend. Maar als ze horen dat het een kans is voor hun kind, worden ze gaandeweg de informatieavond enthousiast.”

te doen, dan verwachten we dit en dit van je’. Afbakening van het commitment aan de voorkant, zowel bij ouders als bij jongeren, is heel belangrijk. En bij school ook. De RealFit-lessen waren op dinsdag en donderdag het achtste uur. Met school werden afspraken gemaakt dat een leer-

ling een ingeroosterde les dertien weken mocht missen.”

Individuele aanpak

Na dertien weken ging de LO-docent, die vaak ook combinatiefunctionaris was, met de leerling praten over een vervolgsport. Voorzaat: “Dat kan fitness zijn bij ons, maar ook een andere sport bij een vereniging. Soms zag je groepjes van twee, drie, vier die samen doorgingen. Dat werkte heel goed. Van de zeventig

de lessen vanuit RealFit hebben ze samen twee nieuwe interventies opgezet: Active Life en Obese Toppers. Rijkkema: “We wisten het al, maar we zijn er gedurende het project meer en meer achter gekomen dat *one size fits all* niet werkt. Een groep heeft wel meerwaarde, want ouders en kinderen hebben steun aan elkaar. Maar soms is de problematiek zo divers dat een individuele aanpak noodzakelijk is.” Active Life is een preventieprogramma voor jongeren die het risico op obesitas hebben,

Active Life kost de deelnemers 25 euro per maand. De rest betaalt de school. Daar krijgen ze geld voor van de gemeente Hoorn.”

Pionieren

Bij kinderen met obesitas is de problematiek groter. Daarom is de begeleiding van de diëtist, gedragsdeskundige en beweegdeskundige in het programma Obese Toppers intensiever. Dat programma wordt betaald door de gemeente Hoorn vanuit het



zijn er maar drie niet doorgeslagen met een sport.”


Eind 2017 eindigde de laatste RealFit-cursus. Maar daarmee is de samenwerking tussen Sportcentrum Hoorn, de scholen en Huis vol Compassie niet voorbij. Met

maar nog niet zo ver zijn. Voorzaat: “Active Life is goedkoper, maar wel langduriger. De essentiële driehoek sport-diëtist-gedragsdeskundige en de samenwerking met de scholen blijft gehandhaafd, maar de kosten zijn lager. RealFit kost 1.000 euro voor drie maanden. Geen gezin gaat dat betalen.

budget voor innovatiesubsidie. Rijkkema: “Daar ligt nog meer de nadruk op maatwerk, om op een positieve wijze de strijd aan te gaan met de overvloedige kilo's. Vaak is een gezin hier al langer mee bezig en moet eerst gekeken worden wat al goed gaat en waar nog hulp nodig is. Soms kan er in een gezin bredere problematiek spelen, waardoor er onvoldoende aandacht en tijd is voor voeding en beweging. Er kan ook sprake zijn van een medische oorzaak en daarom werken we in Obese Toppers ook samen met de medisch verpleegkundige van onze GGZ-instelling. Via haar zijn de lijntjes naar de huisarts en medisch specialisten weer heel kort. We willen iedereen de juiste zorg bieden. Dat is pionieren, maar het maakt onze samenwerking wel uniek.”



FREERUNNEN BEREIKT GRONINGSE JONGEREN DIE VOORHEEN NIET SPORTTEN

Freerunnen is hot. Het is een nieuwe stoere sport die met name jongeren aanspreekt. Met behulp van de Sportimpuls heeft gymnastiekvereniging Kracht & Vriendschap in Groningen de afgelopen drie jaar clinics gegeven op middelbare scholen en in het speciaal onderwijs. Het resultaat: 47 extra freerunleden voor de club én een speciale groep voor het speciaal onderwijs. “We hebben jongeren bereikt die voorheen niet sportten”, zegt Daphne Veldman van K&V.  TESSA DE WEKKER

Kracht & Vriendschap werkt onder andere samen met stichting Special Heroes. Die organisatie stimuleert sport en bewegen van kinderen en jongeren in het speciaal onderwijs. “Het gaat om kinderen tussen 6 en 18 jaar met een auditieve beperking, verstandelijke beperking en/of gedragsproblematiek”, vertelt Oscar Elsinga van Special Heroes.

Special Heroes heeft een systematiek ontwikkeld om kinderen via clinics op school met een bepaalde sport kennis te laten maken. “Belangrijk voor deze doelgroep, met name voor de jongeren met gedragsproblemen, is dat ze vertrouwd raken met de trainer. En andersom ook. Dat kan niet in één les”, zegt Elsinga.

Daarom worden altijd drie clinics tijdens de gymlessen gegeven. Door trainer en vakdocent, die de kinderen al kennen, samen. “Maar daarvoor voeren we gesprekken met de trainer, iemand van Special Heroes, de school en de vakdocent. Het is voor de trainers van de vereniging vaak

de eerste keer dat ze met kinderen in deze doelgroep te maken krijgen. We bespreken wat ze kunnen verwachten.” Die aanpak werkt heel goed, zegt Veldman. “Daardoor krijgen trainers handvatten om met deze kinderen om te gaan. Dat is ook fijn voor de reguliere lessen, want daarin zitten ook kinderen met gedragsproblematiek en een korte spanningsboog.”

Tijdens de vier lessen op school kunnen de kinderen vervolgens kijken of ze de sport leuk vinden. Bovendien leert de trainer

nog een aantal lessen na schooltijd volgen. Deze lessen worden opnieuw gegeven door de trainer en de vakdocent samen.

Rustpunt

Dit systeem is de afgelopen twee jaar niet alleen toegepast op scholen voor speciaal onderwijs in Groningen, maar ook op reguliere middelbare scholen. Met succes. Tijdens de Sportimpuls-periode zijn 47 jongeren in de leeftijd van 10 tot 23 jaar vanuit de clinics lid geworden van K&V. Zij draaien

“Het karakter van freerunnen spreekt jongeren aan. Je kunt je op je eigen niveau ontwikkelen”

tijdens die clinics van de vakdocent. “En andersom”, zegt Elsinga. “De vakdocent is er ook blij mee, want hij krijgt inspiratie voor de gymlessen.” Na de clinics binnen school kunnen leerlingen die de sport leuk vinden

nu mee in de reguliere groepen. Daarnaast heeft Kracht & Vriendschap een les opgezet op een school voor speciaal onderwijs. Elsinga: “Voor sommige jongeren was de stap naar een reguliere les te groot. Op

dinsdagmiddag in het laatste uur wordt daarom een freerunles gegeven op hun school door de trainer en de vakdocent. Deze leerlingen zijn wel gewoon lid van de vereniging.” Ze doen ook mee met andere



Heroes doorgegaan. De scholen betalen de clinics nu zelf. Elsinga: “Voor een aantal scholen hebben we de Gezonde Schoolsubsidie aangevraagd, waarmee zij de trainers kunnen betalen voor de clinics. Andere scholen houden een sponsorloop omdat ze deze clinics belangrijk vinden. En weer andere scholen halen het geld ergens anders vandaan.”

Inmiddels heeft Kracht & Vriendschap 300 freerunleden op een totaal van 900 leden. Door de samenwerking tussen de club en verschillende partijen in Groningen heeft de sport zich als een olievlek over de stad verspreid. Veldman: “Het freerunnen heeft de club een enorme boost gegeven. Wij zijn van oorsprong een turnvereniging. We merken dat veel kinderen na hun twaalfde stoppen en dat vooral ook jongens snel verdwijnen uit de club. Freerunnen spreekt



activiteiten van de club, zegt Veldman. Bijvoorbeeld met de jaarlijkse freerunjam. “Dat is hartstikke leuk. Zo worden deze jongeren binnen de vereniging opgenomen.”

Veldman en Elsinga hebben twee verklaringen voor het succes van het project. “Ten eerste de sport zelf”, zegt Veldman. “Het karakter van freerunnen spreekt jongeren aan. Je kunt je op je eigen niveau ontwikkelen. De zaal wordt uitdagend ingericht en er zijn veel minder regels dan bij bijvoorbeeld turnen. Op school moet je al in een stramien, bij deze sport niet. In de lessen zelf hebben we natuurlijk wel regels voor hoe we omgaan met elkaar. We merken dat de kinderen die structuur heel fijn vinden. Zeker omdat niet iedereen dat thuis meekrijgt. De sportles is een soort rustpunt met heldere structuur.”

Als tweede geeft Elsinga het belang van de goede kennismaking tussen jongere en trainer aan. “Dan voelt het kind zich veilig bij de trainer. Dat is voor deze doelgroep extra belangrijk.”

Olievlek

Na afloop van de Sportimpuls-periode zijn de clinics op scholen en de samenwerking tussen Kracht & Vriendschap en Special



ook oudere kinderen, met name jongens, aan. Ook jongeren die nooit gesport hebben. Het is allemaal veel groter geworden dan we vooraf verwacht en gehoopt hadden. De groep in het speciaal onderwijs is de kers op de taart. Het is fantastisch dat we ook deze jongeren structureel aan het sporten hebben gekregen.”





SPORTDORP GROLLOO CREËERT NIEUW AANBOD VAN SPORTEN

Sport en bewegen als bindmiddel om een samenleving leefbaar te houden. Dat was het idee achter Sportdorp Grolloo en Omstreken. In 2015 kreeg het Sportdorp een Sportimpuls. Inmiddels zijn de activiteiten van het Sportdorp ondergebracht bij de plaatselijke sportvereniging. “De activiteiten dragen bij aan de saamhorigheid in het dorp”, zegt Roelof Dilling.  TESSA DE WEKKER

Dilling is bestuurslid van de omnisportvereniging SGO, met een voetbal-, gymnastiek-, volleybal- en hardloopafdeling. Ook zat hij in de projectgroep van het Sportdorp. “De projectgroep is opgehouden te bestaan na de subsidieperiode. Om ervoor te zorgen dat de activiteiten door konden gaan, hebben we Sportdorp ondergebracht bij de supportersclub van SGO. Samen met een ander lid van de projectgroep zit ik nu in dat bestuur”, vertelt hij.

Grolloo is een dorp in Drenthe met zo’n 1.500 inwoners. Een dorp met ambitie, zeker op sportgebied. Zo was Grolloo zeven jaar geleden het eerste olympische dorp van Nederland. 75 procent van de inwoners deed er aan sport. Grolloo is ook een dorp dat kampt met een krimpende bevolking. Sportdorp is met name in krimpregio’s een manier om nieuwe sport- en beweegactiviteiten te ontwikkelen.

Ons kent ons

Een van de succesfactoren van Sportdorp is de samenwerking tussen de verschillende partners. Zo was Sport-

Drenthe betrokken bij het project tijdens de subsidieperiode. Dorien van de Kant fungeerde als projectleider vanuit de provinciale sportorganisatie. “Mensen vanuit verschillende achtergronden zaten in de projectgroep”, vertelt ze. “Iemand vanuit SGO, een leerkracht van de basisschool, tevens buurtsportcoach van de gemeente, welzijnswerk, het Markehuis (het dorpshuis, red.), enthousiaste inwoners en SportDrenthe. Samenwerking is

dorp niet, daarvoor is het te klein. Toen sloegen Sportdorp en het Markehuis de handen ineen. Het dorpshuis, waar Dilling ook bestuurslid van was, had het moeilijk. Exploitatietekort, bezuinigingen en het vertrek van de peuterspeelzaal als vaste huurder zorgden ervoor dat het Markehuis financieel lastig zat. Dat zou op termijn kunnen betekenen dat er weer een voorziening uit het dorp zou verdwijnen, wat de leefbaarheid van Grolloo niet ten goede

“Grolloo heeft heel erg een ons-kent-onscultuur. Persoonlijke benadering is belangrijk”

essentieel. We hadden overal mensen zitten die overal weer mensen kenden. Zo was het bereik groot. Grolloo heeft heel erg een ons-kent-onscultuur. Persoonlijke benadering is belangrijk.”

Een van de eerste acties van het Sportdorp was een behoeftepeiling onder de inwoners. Fitness bleek op het verlanglijstje van een flink aantal inwoners te staan. Maar een sportschool heeft het

zou komen. “Toen kwam het idee om in de ruimte die leeg kwam een fitnessruimte te starten”, vertelt Dilling.

Vrijwilligers knapten de ruimte op en vanuit Sportdorp werden apparaten aangeschaft en goede begeleiding geregeld. Inmiddels zijn veertig mensen lid van de fitnessclub. Na afloop van de subsidieperiode is fitness een aparte afdeling geworden van SGO.

Dorpsmaaltijd en mountainbiken

Naast fitness heeft Sportdorp de afgelopen twee jaar nog elf activiteiten opgezet. Onder andere bootcamp, mountainbiken, jeu de boules, beachvolleybal en een dorpsmaaltijd werden uitgetoet. De dorpsmaaltijd bleek een schot in de roos. “Nog steeds wordt maandelijks zo’n avond gehouden in het dorpshuis”, zegt Van de Kant. “Dat heeft niet direct iets met sport te maken, maar komt de leefbaarheid in Grolloo wel ten goede. Het is een ontmoetingsplek geworden.”

Ook het mountainbiken bleek een succes. “Het is de bedoeling dat we een aantal keer per jaar gaan deelnemen aan een tocht in de omgeving en in de periode daarvoor trainingen aanbieden”, zegt Dilling. Om het recreatieve wandelen en fietsen te stimuleren is een gedetailleerde kaart van de dorpen en de prachtige omgeving gemaakt met daarop fietsknooppunten en wandelroutes. Deze kaart is huis aan huis verspreid.

Niet alle activiteiten slaagden. Sporten waar geen animo voor bleek na een proefperiode werden stopgezet. Van de Kant: “Dat is het voordeel van zo’n subsidie. Je kunt activiteiten uitproberen. Lukte het niet, dan was het geen ramp. Nu mogen experimenten niet te veel meer kosten, want dan raakt het de vereniging.”

Van de Kant verwacht dan ook niet dat Sportdorp nu de subsidieperiode voorbij is nog net zo veel activiteiten zal ontplooiën als de afgelopen twee jaar. Dat hoeft ook niet, zegt ze. “Je kunt niet nieuw aanbod blijven creëren voor een dorp van 1.500 mensen. Op een gegeven moment is het wel verzadigd. Het is belangrijk dat er af en toe evenementen worden georganiseerd en, als er behoefte is, nieuw aanbod.”

Sportcarrousel

Dat zijn Dilling en zijn medevrijwilligers zeker van plan. Zo wordt er nu gedacht aan een sportcarrousel met drie sporten, zoals beachvolleybal, ATB en jeu de boules. “Verder zijn we nu aan het kijken of we walking football kunnen opzetten”, vertelt Dilling. Een van de grootste winstpunten van Sportdorp is de samenwerking die is ont-



staan tussen verschillende partijen in het dorp. “Daar maken we nog steeds gebruik van”, zegt Dilling. Onder andere in het nieuwe project Grolloo Zorgt. Dat is ontstaan uit de fittesten die Sportdorp heeft aange-



boden aan negentig inwoners uit het dorp in samenwerking met een fysiotherapiepraktijk in Assen. Dilling: “Grolloo Zorgt is een zorgproject gericht op ‘naoberschap’, het omzien naar elkaar. We zijn bezig een professionele coördinator aan te stellen. Er zullen ook beweegactiviteiten komen, zoals wandelen. Het accent ligt dan niet zo zeer op het sporten op zich, maar meer op een bezigheid en de ontmoeting.”



FREERUNXTRA: FREERUNNEN VOOR KINDEREN DIE EXTRA AANDACHT NODIG HEBBEN

Voor kinderen met gedragsproblematiek is er maar weinig geschikt sportaanbod. Ze hebben vaak extra aandacht nodig en dat kunnen niet alle sportclubs of -trainers bieden. Vereniging Kunst & Kracht in Tilburg wilde dat wel en startte in 2016 met behulp van de Sportimpuls de les FreerunXtra. Wekelijks doen zo'n twaalf tot vijftien kinderen mee met de freerunles. TESSA DE WEKKER SPORTVIBES

FreerunXtra verschilt met name wat de grootte van de groep en het pedagogisch kader betreft van de reguliere lessen van Kunst & Kracht. Maximaal vijftien kinderen tussen 10 en 14 jaar zitten in een FreerunXtra-groep, tegenover 25 in een reguliere les.

"In 2012 zijn we bij Kunst & Kracht gestart met freerunnen. Een opkomende sport, razend populair", zegt Janneke Aussems. Zij was tijdens de Sportimpulsperiode projectleider van FreerunXtra. De club kreeg steeds meer vragen over de mogelijkheid van een les voor kinderen met gedragsproblematiek. "Cluster 4-scholen (scholen voor kinderen met gedragsproblemen, red.) vroegen of we clinics konden geven tijdens de gymlessen. Maar daarna konden de meeste kinderen niet terecht in de reguliere lessen. Ook vanuit onze trainers kregen we signalen dat sommige kinderen in de reguliere lessen uitvielen vanwege de 'chaotische' omgeving. Een freerunles is

nu eenmaal een georganiseerde chaos", zegt Aussems lachend. Als derde kreeg Kunst & Kracht vragen van ouders en (zorg)begeleiders van deze doelgroep of hun kinderen konden komen freerunnen. "Toen besloten we dat we een speciale les wilden opstarten."

Met behulp van de Sportimpuls werden in korte tijd clinics op scholen in het speciaal onderwijs gegeven. Binnen een maand had Kunst & Kracht een groepje van acht kinderen en kon FreerunXtra van start.

Persoonlijke ontwikkeling

Adam van der Sterre heeft de les tweeënhalve jaar gegeven, maar is onlangs vanwege persoonlijke omstandigheden gestopt. "Het was heel leuk om de sterke kant van freerunnen te kunnen gebruiken voor deze doelgroep", zegt hij. "Bij freerunnen draait het niet om het verslaan van een tegenstander, maar om het verslaan van jezelf en om persoonlijke ontwikkeling. Dat is met name voor deze doelgroep heel geschikt."

De meeste kinderen in zijn les hadden problemen met hun zelfvertrouwen, vertelt Van der Sterre. "Ze moesten leren dat ze er mogen zijn. Het waren echt niet alleen maar stuiterballen. Die zaten er ook tussen natuurlijk, maar er waren ook kinderen bij die teruggetrokken in een hoekje kropen. Het gaf een kick om ze te helpen hun grenzen te verleggen. Voor de een was dat een salto leren, voor de ander het wandrek in klimmen. Het maakte niet uit. Het mooiste was als iemand na lang oefenen iets deed. Zo durfde een kind heel lang niet het wandrek op. Opeens zat hij bovenin. Dat zijn heel mooie momenten, vooral als je dan de gezichten ziet. Ze gaan met een grijns naar huis. Dat is onbetaalbaar."

Hij noemt het karakter van de sport freerunnen de grootste succesfactor om deze doelgroep aan het sporten te krijgen en te houden. "Er zijn allerlei verschillende vaardigheden bij freerunnen. Je kunt doen waar jij goed in bent. Je kunt je op heel veel vlakken ontwikkelen en dingen

leren. Dat draagt bij aan de succesbeleving. Daarnaast spreken de trucjes natuurlijk enorm aan.”

Inleving

Aussems beaamt dat en noemt daarnaast nog een aantal andere succesfactoren. Het enthousiasme van de gymdocenten op de scholen bijvoorbeeld. “Zonder hen hadden we FreerunXtra nooit kunnen opzetten. Het begon met de clinics op de scholen voor speciaal onderwijs. Daarna

“Er is voor deze kinderen niet zo veel aanbod, en juist freerunnen is heel geschikt”

dragsproblemen. Daarnaast heeft Kunst & Kracht een pedagogisch kader rondom de les gebouwd. Aussems: “Daarin zitten vrijwilligers van de club die voor hun werk bijvoorbeeld psycholoog, orthopedagoog of begeleider van een woongroep zijn. De

deze doelgroep. “Er is voor deze kinderen niet zo veel aanbod, en juist freerunnen is heel geschikt.” Van der Sterre: “Ik herkende wel wat van mezelf in veel kinderen. Ik heb zelf een lastige jeugd gehad met onder andere pestproblematiek. Ik wilde



hebben we na schooltijd op de scholen clinics gegeven voor de enthousiaste kinderen. Weer een stap verder was een workshop in onze eigen zaal. Kunst & Kracht haalde de kinderen op van school, maar ouders of begeleiders moesten ze zelf komen halen. Zo konden we meteen de ouders erbij betrekken en konden ze zien hoe leuk de kinderen het freerunnen vinden.”

Ook trainer Van der Sterre heeft een belangrijke rol gespeeld in het succes van FreerunXtra, zegt Aussems. “Hij was zeer flexibel in te zetten voor het gehele traject, waardoor de kinderen hem vanaf de eerste clinic leerden kennen. Maar het belangrijkste is dat hij zich goed kan inleven in de doelgroep. Hij laat de jongeren echt in hun waarde.” Van der Sterre heeft een bijscholing gedaan om les te geven aan kinderen en jongeren met ge-



eerste paar weken waren zij bij de lessen, zodat Adam vragen kon stellen. Later waren ze op afstand beschikbaar. Dat werkt heel goed.”

Aussems hoopt dat andere gymnastiekverenigingen ook aan de slag willen met

ze het gevoel geven: ik ben er voor je en wil je helpen vooruit te komen. Dat hebben ze nodig en het is mooi als je dat via een freerunles kunt geven.”



SPORTSTARS LAAT JEUGD IN DEVENTER KENNISMAKEN MET NIEUWE SPORTEN

Het is een bekend gegeven: tussen 12 en 18 jaar stoppen veel jongeren met sport. Ook in Deventer zag men dat. Om kinderen en jongeren in aanraking te laten komen met nieuwe sporten heeft Sportbedrijf Deventer een aantal jaar geleden Sportstars bedacht. Kinderen kunnen een jaar lang tijdens en na schooltijd verschillende sporten beoefenen. “We hopen dat ze na afloop een keuze maken voor de sport die ze het leukst vinden”, zegt Tim van Beek, combinatiefunctionaris bij Sportbedrijf Deventer.  TESSA DE WEKKER  RONALD VAN DAM

Sportstars is in 2015 met behulp van de Sportimpuls Jeugd in lage inkomensbuurten opgezet. In eerste instantie voor leerlingen in het voortgezet onderwijs in de drie wijken vlakbij het sportpark Keizerslanden. Tijdens de lessen lichamelijke opvoeding konden de leerlingen van verschillende locaties van het Eddy Hillesum Lyceum kennismaken met sporten als atletiek, rugby, tennis en schaatsen. Daarna volgden clinics bij de verenigingen. “We hadden een enquête gehouden onder de leerlingen en daar kwam uit dat veel leerlingen onbekend waren met een aantal sporten hier in Deventer, zoals rugby of atletiek. Lang niet alle kinderen in deze wijken zijn opgegroeid met sport en als dat wel zo was, dan deden ze vaak aan voetbal”, vertelt Van Beek. “Je merkte dat de leerlingen de variatie van sporten erg leuk vonden, ze maakten kennis met voor hen onbekende sporten.”

Tussen 2015 en 2017 hebben 1.506 leerlingen deelgenomen aan de clinics tijdens

de lessen lichamelijke opvoeding. 108 zijn uiteindelijk doorgestroomd als lid van een van de deelnemende verenigingen.

Sportkaart

Naast de gymlessen maken clinics na schooltijd deel uit van Sportstars. Dat gedeelte was tijdens de eerste editie voor leerlingen in het voortgezet onderwijs minder succesvol. Van Beek: “De meeste leerlingen zitten tot laat op school. Ze konden niet deelnemen.” In plaats daarvan werd een zogenaamde sportkaart ontwikkeld.

mee te trainen. Maar daarvoor moesten de jongeren zich per vereniging aanmelden en uitzoeken hoe het werkte. Met de kaart willen we de drempel verlagen voor het meedoen aan de kennismakingslessen. Dit kant-en-klare aanbod werkt goed”, aldus Van Beek, die vanuit het Sportbedrijf de verenigingen begeleidt.

Inmiddels is Sportstars uitgebreid naar leerlingen in het basisonderwijs en naar een tweede wijk in Deventer. Het basisschoolprogramma werkt beter dan Sportstars voor het voortgezet onderwijs, zegt

“Je merkte dat de leerlingen de variatie van sporten erg leuk vonden”

Daarmee konden en kunnen jongeren drie tot zes proeftrainingen volgen tijdens de reguliere trainingen van de clubs, vaak in de avond. “Veel verenigingen boden al de mogelijkheid om een aantal keer gratis

Van Beek. “Deze kinderen hebben wel tijd om na school te sporten bij de verenigingen.”

Het programma is iets aangepast. Kinderen kunnen gevarieerd lid worden van

Sportstars. Ze kunnen voor een blok van vijf weken lid worden (5 euro), voor een halfjaar (30 euro) en voor een heel schooljaar (45 euro). Elke week kunnen ze dan twee middagen sporten bij een sportvereniging. Elke vijf weken wordt een andere sport aangeboden, door trainers van de clubs samen met buurtsportcoaches. Van Beek: “Momenteel zijn 170 kinderen na schooltijd actief bij de verschillende verenigingen. Het project werkt op basisscholen ook beter, omdat kinderen dan jonger met de voor hen juiste sport in aanraking komen, waardoor ze in de puberteit minder snel uitvallen.”

Vertrouwensband

Jurrien ten Hoeve is atletiektrainer bij AV Daventria, een van de deelnemende verenigingen. Hij maakt de Sportstars-clinics voor zijn vereniging. “De deelnemers aan Sportstars hebben we normaal niet op de atletiekbaan. Wij zijn gevestigd in Keizerslanden, maar uit die wijk hebben we maar heel weinig leden. Veel kinderen in Keizerslanden krijgen sport niet van huis uit mee. Wellicht vanwege de lagere sociaaleconomische status van veel gezinnen. Regelingen als het Jeugdsportfonds zijn vaak onbekend bij de ouders.”

Ook rugbyclub The Pickwick Players doet mee aan Sportstars. De vereniging ziet het ledental niet direct groeien. “Eén clinic is niet voldoende om voor de sport te kiezen”, laat bestuurslid Sanne van den Brink weten. Daarom wordt er nu een serie clinics van één sport aangeboden. Ondanks dat het de club nog geen nieuwe leden heeft opgeleverd, is The Pickwick Players wel blij met Sportstars en de sportkaart, waarmee inmiddels 45 middelbare scholieren een aantal rugbytrainingen hebben gevolgd. “Het zijn laagdrempelige manieren om de jeugd aan het sporten te krijgen. En het helpt ons meer bekendheid te geven aan onze sport. Door Sportstars en de samenwerking tussen de verenigingen, het Sportbedrijf en het onderwijs bereiken we een doelgroep die normaal moeilijk te bereiken is voor ons als rugbyclub.”



Die samenwerking is essentieel, zegt ook



starten. Essentieel is wel de coördinerende rol van een Sportbedrijf. De vrijwilligers bij verenigingen gaan op een gegeven moment iets anders doen en hebben minder tijd. De coördinatie van het Sportbedrijf is belangrijk voor de borging van Sportstars.”



WEKELIJKSE LAAGDREMPELIGE SPORTINSTUIF BRENGT INWONERS VAN HOORN IN BEWEGING

Tien procent van de inwoners van de gemeente Hoorn heeft een beperking. Lichamelijk of geestelijk, auditief of visueel, autisme of een chronische aandoening. Een groot deel van deze doelgroep kan niet terecht bij het reguliere sportaanbod. Daarom organiseert de gemeente samen met onder andere gezondheidscentrum Kersenboogerd een wekelijkse sportinstuif. Inmiddels maken zo'n zeventig mensen gebruik van dit sportuur, dat nu in drie wijken gegeven wordt.  TESSA DE WEKKER  CAINE RUIZ

“Voor sommige deelnemers is het echt een uitje. Ze kijken de hele week uit naar die donderdagmiddag. Even anderhalf uur eruit, lekker bewegen en vooral samen zijn”, zegt Erwin Langenhorst. Hij is buurtsportcoach bij Team Sport van de gemeente Hoorn en geeft de sportinstuif op donderdagmiddag in de wijk Kersenboogerd. “Het sociale aspect is misschien nog wel belangrijker dan het sporten op zich. We drinken ook altijd een bakje koffie na afloop. Dan kunnen mensen hun verhaal kwijt.”

Kersenboogerd Fit is vijf jaar geleden opgestart vanuit de Sportimpuls. In een deel van de wijk Kersenboogerd in Hoorn wonen veel mensen met een lagere sociaal-economische status. Een wijkscan gaf toen inzicht in de voorkomende problematiek. Het bleek dat er relatief veel mensen wonen met een chronische en/of psychische aandoening. Voor chronisch zieken met een psychische aandoening was en is er Big Move GGZ. Maar de overstap daarna naar het reguliere sport- en beweegaanbod

bleek erg lastig. “De drempel is voor veel mensen veel te hoog”, zegt Pedro Koning, coördinator van Team Sport van de gemeente Hoorn.

Om die overgang te vergemakkelijken werd een Sportimpuls aangevraagd. In eerste instantie werd die gebruikt om mensen binnen verenigingen en bij andere sportaanbieders op te leiden om de doelgroep te kunnen begeleiden. Vervolgens verzorgden verschillende sportaanbieders gastlessen binnen het Big Move-traject om de stap naar vereniging of sportschool

liep het vaak stuk op de financiën. Deze mensen kunnen de contributie niet betalen. Daarom zijn wij in het gat gesprongen met de sportinstuiven”, vertelt Koning.

De Sport- en Cultuurstrippenkaart

De sportlessen staan open voor mensen met een chronische en/of psychische aandoening, maar ook voor inwoners met lichtere problematiek. De eigen bijdrage is 2 euro per les. Koning: “Dat kunnen de meeste deelnemers wel betalen.” Voor de

“Het sociale aspect is misschien nog wel belangrijker dan het sporten op zich”

makkelijker te maken. “Maar ook na deze warme overdracht lukte het vaak niet om deze doelgroep onder te brengen bij het reguliere sportaanbod. De problematiek bij veel mensen bleek toch te groot. Ook

deelnemers met een laag inkomen bestaat de mogelijkheid gebruik te maken van de Sport- en Cultuurstrippenkaart. Dat is een kaart waarmee inwoners van Hoorn met een laag inkomen hun sport of culturele ac-



tiviteiten kunnen betalen. “Bovendien zitten ze er niet aan vast. Ze betalen gewoon per keer”, voegt Langenhorst toe.

Het zijn niet alleen de lage kosten die de sportinstuiven tot een succes maken. De inhoud van de lessen is helemaal afgestemd op de doelgroep. Langenhorst: “De gouden regel is: doe wat je kan. We doen van alles, op een rustige manier. Balspelen, grondvormen van bewegen, loopoefeningen, coördinatie. Het verschil in de groep is heel groot. Sommige mensen zijn best fit, anderen hebben overgewicht, of last van hun benen of armen. Niemand kijkt raar op als het even niet lukt. Dan rust je even en doe je daarna weer mee. Dat laagdrempelige helpt enorm om mensen over de streep te trekken.”

Bovendien biedt Langenhorst een luisterend oor. Tijdens de les en na afloop onder het genot van een kop koffie of thee. “Ik vraag altijd hoe het is gegaan, wat goed ging en wat minder. Voor mij is het ook een continu leerproces. En de mensen zelf kunnen natuurlijk ook aangeven wat ze de volgende keer graag willen doen.”

De kern van de groep is hecht, merkt Langenhorst. “Sommige deelnemers spreken ook buiten het sporten af.” Koning: “Ze gaan samen eten of wandelen. Dat is wat

we willen. Zo helpt de sportinstuif om mensen uit hun sociale isolement te halen.”

Bijeffect

Nadat de subsidieperiode van de Sportimpuls voorbij was, heeft de gemeente Hoorn de financiering op zich genomen. Koning: “De gemeente heeft een structureel budget beschikbaar om de groep mensen met een chronische aandoening en/of psychische

problemen in beweging te krijgen en houden. Daar worden ook de sportinstuiven uit betaald, want de eigen bijdrage van de deelnemers dekt de kosten vaak niet.”


Inmiddels worden de sportinstuiven ook in twee andere wijken gehouden. In totaal doen er zo’n zeventig mensen per week mee. Nieuwe deelnemers komen nog steeds uit het Big Move GGZ-project. Koning: “Ook werken we samen met het gezondheidscentrum, 1.Hoorn (het zorgen ondersteuningsloket van de gemeente, red.) en wijkteams om de sportinstuiven bekend te maken. Mensen kunnen zich aanmelden via 1.Hoorn, het gezondheidscentrum of via het aanmeldformulier op de website van Team Sport. Dankzij dit project is de samenwerking met verschillende organisaties goed van de grond gekomen. Dat is misschien niet direct het doel ge-

weest van de Sportimpuls, maar wel een heel mooi bijeffect. Uit de samenwerking zijn inmiddels meerdere activiteiten gerold, zoals de Diabetes Challenge en de fittest voor ouderen. We hebben de krachten gebundeld en maken gebruik van elkaars expertise. Dat is heel belangrijk om de doelgroep te bereiken.”



JONGSTE KINDEREN IN HEERLEN BEWEGEN MEER VIA PEUTEROPVANG

Heerlen is sinds 2014 een JOGG-gemeente. Gemeente, GGD en scholen zijn sindsdien hard aan de slag om kinderen gezonder te laten eten en drinken en meer te laten bewegen.

“Op een gegeven moment zagen we dat de leeftijdsgroep 0 tot 4 jaar een witte vlek was”, zegt JOGG-regisseur Mandy Braun. Samen met gymnastiekvereniging Coriovallum, kinderdagverblijven en peuterspeelzalen ging ze aan de slag.  TESSA DE WEKKER  SANDRA ISRAEL

Met behulp van de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht heeft Coriovallum op 33 peuterspeelzalen en kinderdagverblijven minimaal één leidster opgeleid om het nijntje Beweegdiploma te mogen aanbieden. Peuteropvang Heerlen heeft 21 peuterspeelzalen, waar ruim 700 peuters een of meerdere dagdelen per week naartoe gaan. “Een paar keer per jaar bieden we nu het nijntje Beweegdiploma aan op onze locaties”, zegt Ingrid van den Bunder van Peuteropvang Heerlen.

Op alle deelnemende locaties zijn bovendien beweegcoördinatoren aangesteld. “Op die manier willen we deze aanpak borgen, ook nu de subsidieperiode voorbij is”, zegt Van den Bunder. Borging is essentieel, zegt Sonja Vetter. Zij heeft de leidsters op verschillende locaties opgeleid en is daarnaast werkzaam op kinderdagverblijf De Bereboot. “Zeker in de kinderopvang wisselen medewerkers nog wel eens. Bij nieuwe medewerkers moet je

bewegen daarom steeds opnieuw onder de aandacht brengen. Het is de bedoeling dat de beweegcoördinatoren ervoor zorgen dat het beklijft.”

Water drinken

Het nijntje Beweegdiploma is een middel om meer bewegen en gezonder eten en drinken onder de aandacht te brengen op de peuterspeelzalen en kinderdagverblijven. Inmiddels zijn beide in de dagelijkse praktijk ingebed. Dat vroeg wel om een andere manier van denken, zowel bij leidsters als bij ouders. Van den Bunder: “Water drinken bijvoorbeeld. Daar was in het begin veel weerstand tegen van ouders. Dan kregen kinderen een flesje AA mee. Dat schiet natuurlijk niet op. Nu is water drinken heel normaal en standaard op al onze locaties.”

Ook wordt er veel bewuster met bewegen omgegaan. Ongemerkt doen leidsters oefeningen met kinderen ter verbetering van hun motoriek. “Voorheen pakten de kinderen gewoon hun jassen als ze naar buiten

gingen. Nu geven we ze een opdrachtje: achteruitlopen bijvoorbeeld”, zegt Vetter. Buitenspelen gebeurt bewuster. Van den Bunder: “Eerst werden de fietsjes neergezet en speelden de kinderen zelf. Nu doen de leidsters regelmatig beweegspelletjes met ze. Ook als het regent gaan we naar buiten. Sommige locaties hebben allemaal regenlaarsjes aangeschaft, om toch buiten te kunnen spelen als het regent.”

De beweegrugzak

Van den Bunder en Vetter zien na een aantal jaar de bewustwording bij leidsters. Van den Bunder: “Dat zit vaak in kleine dingen. Teken niet aan een tafel, maar op de grond bijvoorbeeld. Liggend op de buik. En dan de kinderen ondertussen lekker over de grond laten rollen.” Vetter: “Je kunt gedurende de dag op veel verschillende manieren extra bewegen. Leidsters kunnen nu veel beter kijken naar de ontwikkeling van de motoriek van kinderen.”

Met het beweegaanbod in de kinderopvang worden veel kinderen bereikt. De vol-

gende stap is dat kinderen ook thuis meer bewegen en gezonder eten en drinken. “De kinderen zijn een groot aantal uur per week op de kinderdagverblijven en peuterspeelzalen”, zegt Braun. “Daar hebben we nu een gezonde omgeving gecreëerd. Maar als thuis toch weer de fles cola op tafel komt, dan heb je nog een wereld te winnen. We werken er hard aan de ouders erbij te betrekken.” Een van de initiatieven die is genomen, is de beweegrugzak. “Elke locatie heeft er

“Water drinken is nu heel normaal en standaard op al onze locaties”

eten van fruit en het drinken van water in de pauze. Veel ouders zeggen: ‘Mijn kind lust geen water of fruit’. Maar als kinderen dat met elkaar eten en drinken, blijkt dat kinderen het wel lusten. En ervan genie-

tiekvereniging Coriovallum. “Uiteindelijk zouden we het nijntje Bewegingsdiploma in heel Heerlen willen aanbieden, zowel op de kinderopvang als daarbuiten. Het nijntje Bewegingsdiploma is een goed middel om



één en kinderen krijgen die om de beurt een week mee naar huis. Er zitten vijf materialen in en speluitleg zodat ouders en kinderen samen kunnen spelen. Dat zijn spellen die ook op een balkon of binnen gedaan kunnen worden. Niet iedereen heeft immers een tuin. De uitleg is in schrift en met tekeningen, vanwege de laaggeletterdheid van sommige ouders. Op die manier willen we ouders ideeën geven hoe ze met hun kind kunnen bewegen.”

nijntje Bewegingsfeest

Ook met de organisatie van verschillende evenementen proberen kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en Coriovallum de ouders te betrekken bij het initiatief. Zo is er de peutervierdaagse en was er vorig jaar een nijntje Bewegingsfeest in Heerlen. Braun: “Toen zagen ouders ook het enthousiasme bij de kinderen. Ook voor het



ten. Dat hebben ouders tijdens het feest gezien.” Inmiddels hebben ook andere organisaties voor kinderopvang aangegeven te willen aansluiten. “Daar zijn ook leidsters opgeleid”, zegt Dieni Grooten van gymnas-

bewegen erin te slijpen. We streven naar plezier in bewegen. Als kinderen op jonge leeftijd leren dat bewegen leuk is, heb je al veel gewonnen.”

Kristian van den Nouwlant

DE BEWEEGTUIN STAAT IN VOLLE BLOEI

De gemeente Helmond was half september een van de vijf gaststeden van de Nationale Sportweek en juist in die periode sijpelde er heuglijk nieuws door in dit deel van Brabant. Het NOC*NSF-onderzoek naar sportdeelname wees weliswaar uit dat het sporten bij verenigingen – in overeenstemming met de landelijke trend – was gedaald, maar ook dat het sporten op andere manieren juist is toegenomen. De gemaakte inhaalslag vloeit mede voort uit de interventies van JIBB en de twee Beweegtuinten.  EDDY VEERMAN

“Acht jaar geleden begon JIBB - Jeugd In Beweging Brengen - als een heel kleine organisatie”, vertelt Kristian van den Nouwlant van JIBB. “Op een gegeven moment hadden we op alle scholen een programma draaien en werden tevens naschoolse activiteiten aangeboden.” Nog steeds organiseert JIBB in heel Helmond sport- en beweegactiviteiten voor kinderen en jongeren, maar

dat doet ze inmiddels ook voor volwassenen en ouderen. Op die laatste doelgroep richt Van den Nouwlant zich. “Ik zorg ervoor dat ik gezien word in de wijk en probeer zo veel mogelijk aan te sluiten bij voor mij nuttige bijeenkomsten.” Zijn enthousiasme, energie en vastberadenheid werken aanstekelijk. “Ik geloof heel erg in de kracht van een professional die plezier heeft in zijn werk.”



Beweegaanbod op eigen niveau

Zijn liefde voor zijn vak en voor de mens legt hij met name in de zogeheten Beweegtuintuin. “Die is gevestigd in een speeltuin waar toestellen staan.” Onder begeleiding van Van den Nouwlant begint vier keer per week een ‘sessie’ met een warming-up op muziek en daarna beweegaanbod op een ieders persoonlijke niveau. “Wekelijks komen in de Beweegtuintuin in Helmond-West ruim honderd mensen bewegen. Elders in de stad ligt nog een Beweegtuintuin en daar zijn tweehonderd mensen actief”, zegt Van den Nouwlant trots. “Mensen weten door middel van mond-tot-mondreclame dat we er zijn, maar ik heb ook regelmatig een geïmproviseerde Beweegtuintuin neergezet, bijvoorbeeld bij braderieën, die ik dan via de social media en kranten onder de aandacht breng. Of tijdens een promotionele activiteit bij het verzorgingstehuis.”

“Ik ben ook continu bezig om via social media te bekijken hoe mijn collega’s hun werk inrichten en maak gebruik van de ken-



nis van belangrijke organisaties. Er zijn immers voldoende bewezen beweeginterventies waar je de sterke punten uit kunt halen en die je passend kunt maken aan de lokale situatie.”

Sociaal contact

De beweegactiviteiten zijn zo opgezet dat er buiten het beweegmoment ook voldoende ruimte is voor onderling sociaal contact. “Ik ben na mijn les altijd nog even aanwezig voor een praatje,

“IK GELOOF HEEL ERG IN DE KRACHT VAN EEN PROFESSIONAL DIE PLEZIER HEEFT IN ZIJN WERK”

advies of een luisterend oor. Ik zie mijzelf als een soort makelaar in de wijk, die wijkbewoners adviseert over sport en bewegen of andere activiteiten waar ik weet van heb. Ik verwijs naar andere organisaties, verenigingen en natuurlijk de eigen activiteiten. Mijn doel is dat mensen een passende beweegactiviteit vinden, en dat hoeft niet per se mijn eigen activiteit te zijn.”

Van den Nouwland is oprecht geïnteresseerd in de deelnemers en dat wordt ook zo ervaren. “Leuke foto’s of een lekker recept dat ik tegenkom deel ik met ze. Dat maakt het dagelijks contact ontspannen. We hebben een bijzondere werkwijze: mensen hoeven zich niet aan of af te melden en kunnen net zo vaak deelne-


men als ze willen. Deelname is in principe kosteloos, maar er is een potje om vrijblijvend te doneren. Al het ingelegde geld komt ten behoeve van de activiteit of de aanschaf van materiaal.”

“Het staat allemaal een beetje haaks op het uitgangspunt van vraaggericht werken, zoals de overheid het oorspronkelijk bedoelde. Maar wij geloven in de kracht van de buurtsportcoach die er energiek staat, die een netwerk in de wijk neerzet, ervaringen deelt en initiatief neemt. En we zien het rendement. Door de plezierige en ongedwongen sfeer bij de beweegactiviteiten zie je nieuwe vriendschappen ontstaan. Mensen inspireren elkaar om samen nog meer te bewegen of met hun gezondheid bezig te zijn. Je ziet nieuwe vrijwilligers naar voren komen. Mensen voelen zich energiever, worden fitter en durven meer door een verbeterde balans. We krijgen in toenemende mate doorverwijzingen vanuit huisartsen en fysiotherapeuten, terwijl we eerst bij ze moesten aankloppen om onze activiteiten onder de aandacht te brengen.”

Nog een prachtig voorbeeld. “We hebben twee walking footballtrajecten opgezet. Daar is zelfs een echte vereniging uit voortgekomen, waarvan ik de trainer ben. Met een eigen logo en eigen kleding. Er gebeurt hier zo veel dat me trots maakt!”

Marjolein Soetens

“JONGEREN GROEIEN VAN STRAATJOCHIE UIT TOT ROLMODEL”

Werken aan de jeugd is werken aan de toekomst van – in dit geval – de stad Eindhoven. Als beginnend buurtsportcoach heeft Marjolein Soetens de opkomst en ontwikkeling van de sporttak van Dynamo Jeugdwerk mede vorm mogen geven. Gericht op talentontwikkeling van de kwetsbare groepen heeft zij jonge levens zien veranderen. “Jongeren met wie ik de afgelopen vijf jaar heb samengewerkt voelen zich betrokken en maken een draai in hun ontwikkeling: van straatjochie dat veel problemen oplevert tot rolmodel in de wijk.”  EDDY VEERMAN

Soetens is verantwoordelijk voor de jeugd van 4 tot en met 27 jaar. “Wij hanteren de werkwijze ‘Inspireren - Leren - Werken’, werken vraaggericht en krijgen vragen vanuit de wijk via onder meer de jeugdwerkers en onze partners, zoals WijEindhoven (ambulante ondersteuning), de PSV Foundation, de gemeente Eindhoven (Eindhoven Sport) en de politie. Samen zijn wij diverse projecten gestart.”

Een daarvan, Booster, is mede ontwikkeld door Soetens. Zij is dan ook projectleider. “We leiden jongeren op tot evenementenorganisator. Ze volgen hierbij een traject waarin ze vijf masterclasses krijgen van verschillende experts uit Eindhoven. Bij de masterclasses wordt er gewerkt aan diverse competenties: denk aan plannen, organiseren, pitchen, de voortgang bewaken en om-

“IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT SPORT HET MIDDEL IS OM PROBLEMEN OP TE LOSSEN”

gaan met financiën. De experts uit Eindhoven zijn onder meer een sportmarketeer, een PSV-trainer en een cursusleider van projectmatig werken. Uiteindelijk zal de jongere het evenement ook daadwerkelijk uitvoeren en wordt hij Booster. Hij krijgt een certificaat, werkt dus aan zijn cv, doet ervaring op, bouwt zijn netwerk uit en geeft een positieve boost aan de stad.”

Architecten in eigen wijk

Andere projecten zijn de PSV 6vs6 Cup, het Freedom is... Festival – waarbij verschillende activiteiten georganiseerd worden door en voor kinderen en jongeren – en Buurthelden. “Dat is inmiddels een actieve groep tieners, die opgeleid is door politie, verenigingen, jeugdwerkers, sportcoaches en andere hulpdiensten. Zij dienen straks als de ogen, oren, handjes en architecten in hun eigen wijk. Ze zijn al beëdigd door de burgemeester en na de opleiding van een halfjaar zullen zij ook door hem worden geïnstalleerd.”

“De jeugdwerker kijkt in zijn stadsdeel op welke school een project als Buurthelden nodig kan zijn, gaat de klassen in, vertelt erover en als kinderen zich aanmelden, volgen gesprekken met de ouders. De Buurthelden starten in groep 7/8 van de betrokken basisscholen en kunnen zich uiteindelijk doorontwikkelen tot een échte ‘buurtprevent’. Ze hebben alle benodigde handvatten om het verschil te kunnen maken in de wijk. Het is zo’n succes dat het nu in elk stadsdeel van Eindhoven zal worden uitgerold.”

Wijkspecifiek

Soetens is als coördinator Sport verantwoordelijk voor de stadsdelen Woensel-Zuid en Strijp. “Omdat wij met een team van drie buurtsportcoaches zijn, hebben wij ons eerst gericht op stadsbrede projecten, maar het wordt steeds meer ‘wijkspecifiek’, omdat in elke wijk een ander probleem speelt. Ik ben ervan



overtuigd dat sport hét middel is om problemen op te lossen. De sportregisseurs van Eindhoven Sport zijn gericht op verenigingen, leggen verbinding met andere partners, vangen signalen op en leggen vervolgens de vragen bij ons neer.”

“Wij als buurtsportcoaches zijn de spil in de buurt, tussen de burgers, het onderwijs, de kinderen en de sport. Dit beroep heeft daarom toekomst, ook omdat we bijdragen aan de toekomst van ons land. Ik ben zelf bijvoorbeeld coördinator van de sportstagiaries: jongeren die studeren aan de Fontys Sporthogeschool, Summa College Sport en Bewegen, HAN Sporteducatie, SPH en Fontys Sporthogeschool Sociale studies.”

Pareltjes

“We stimuleren bij onze projecten om jongeren niet alleen te laten deelnemen, maar ze ook te betrekken bij evenementen door ze een taak te geven, bijvoorbeeld als scheidsrechter/trainer. Uiteindelijk is het doel om ze naar een studie te loodsen of ze naar een betaalde baan of vrijwilligerswerk te begeleiden. We bieden ze de kans om zich te ontplooiën.”

“We willen veel en er wordt veel van ons gevraagd. Er zijn nog behoorlijk veel versnipperde initiatieven, maar binnen het netwerk weet iedereen elkaar te vinden. In mijn ogen is sport als middel onmisbaar in ons land. Gelukkig zien onze partners ook de meerwaarde. Zo behalen we gezamenlijke doelen en daar hebben we allemaal profijt van. Onze rapportages laten zien dat wat er gebeurt ook écht effect heeft. We hebben al een hoop pareltjes voortgebracht, waar we enorm trots op zijn. Jongeren



die nu werkzaam zijn binnen de branche en nu zelf de nieuwe generatie laten zien dat het ook anders kan.”

ERNST BOUWES

an database naar lokale praktijk

Erkende sport- en beweginginterventies



“Voor professionals zijn wij het navigatiesysteem voor sport- en beweegaanpakken. Door kwalitatief goede sport- en beweginginterventies in te zetten, is het mogelijk om in de eigen lokale context sneller en effectiever het doel te bereiken”, zegt Ineke Kalkman, adviseur bij het Kenniscentrum Sport. “Daarom heeft het Ministerie van VWS ons in 2012 gevraagd om de bestaande sport- en beweginginterventies te inventariseren op kwaliteit om een beter overzicht te krijgen. Met de leefstijlinterventies van het RIVM Centrum Gezond Leven als voorbeeld hebben we met vijf landelijke kennisinstituten een standaard ontwikkeld om interventies te beoordelen op kwaliteit.”

Momenteel staan ruim 160 interventies in de database (zie sportenbeweeginterventies.nl). “Het aanmelden en bijwerken van de interventies vergt aardig wat schrijfwerk, hetgeen meestal niet in de aard van de sportmensen zit. Maar als de interventie eenmaal goed is beschreven en in de database is opgenomen, dan zijn de eigenaren toch wel tevreden. Door het beschrijven van hun interventie krijgen ze zelf vaak een beter inzicht in hun aanpak en de resultaten ervan. Dit draagt bij aan de kwaliteit. Bovendien stellen sommige gemeenten, provincies en ook zorgverzekeraars een erkenning of de samenwerking met een erkende interventie als voorwaarde voor subsidieverstrekking. De beschrijving en alle ondersteunende documenten helpen buurtsportcoaches en andere uitvoerders bij het inzetten van de interventie in hun eigen gemeente. Zo hoeft het wiel niet iedere keer opnieuw uitgevonden te worden. Het is wel belangrijk te vermelden dat interventies vrijwel altijd aangepast kunnen worden aan de lokale context.”

Effectiviteit

In de database staat ook een kwaliteitsoordeel, legt Kalkman uit. “De basis is een goede beschrijving van de interventies, waarbij goed is nagedacht over hoe het doel, de doelgroep, de aangeboden activiteiten en de verwachte resultaten op elkaar ingrijpen. Daarna komen interventies met een onderbouwing vanuit de literatuur. Dit geeft aan dat het aannemelijk is dat de interventie de beschreven resultaten oplevert. Op het hoogste niveau is door onderzoek naar de aanpak de effectiviteit aangetoond. Dat kost meer geld en meer

tijd, soms wel één of twee jaar. In onze sportdatabase heeft ongeveer tien procent van de ruim 160 aangeboden interventies de hoogste kwalificatie ontvangen. Kenniscentrum Sport ondersteunt interventie-eigenaren in dit proces en coördineert het geheel. Een onafhankelijke commissie met deskundigen voert deze beoordelingen uit.”

Actueel overzicht

In de onlangs vernieuwde database van Kenniscentrum Sport kan iedereen via trefwoorden, op doelgroep en op leeftijd zoeken naar bestaande interventies. In de beschrijvingen zijn de resultaten te lezen, het aantal deelnemers, maar ook de aanpak en de onderbouwing waarom het werkt. Zo veel als mogelijk is gebruikgemaakt van beeldmateriaal en praktijkvoorbeelden. “Een succesvolle interventie als nijntje Bewegingsdiploma is al op veel plaatsen in Nederland ingezet”, stelt Kalkman vast. “De gebruikers mogen de interventie aanpassen aan de lokale context, zolang ze vasthouden aan de kernelementen en de doelen uit de beschrijving. Daarnaast

(BSV). Deze heeft als doel om bewoners in achterstandswijken structureel meer te laten sporten en bewegen én ze te betrekken bij het organiseren van activiteiten in de wijk. “We willen het zelforganiserend vermogen in de wijken benutten”, legt Erik Puyt van Team Sportservice, eigenaar van deze interventie, uit. Daarvoor is in Haarlem-Oost een samenwerking opgezet tussen SportSupport Kennemerland, de buurtsportcoaches, diverse maatschappelijke organisaties, sportverenigingen en onderwijs. SportSupport heeft de rol van projectleider aangenomen, waarbij het fungeert als ondersteunende en verbindende partij.

Evenwicht

Uit deze samenwerking ontstaan ‘matches’, waardoor activiteiten opgezet kunnen worden die het beste bij de behoefte van de doelgroep aansluiten en hierdoor verduurzaamd kunnen worden. “Ervaring leert dat professionals in achterstandswijken regelmatig activiteiten opzetten zonder bewoners te betrekken. Dat willen we

“We stimuleren jongeren om te participeren in de wijk, om uiteindelijk bijvoorbeeld zelf een activiteit op te zetten”

vragen we de eigenaren om hun product actueel te houden. Als een basisinterventie na drie jaar geen update heeft gehad over de ontwikkelingen of niet meer actueel is, dan verwijderen we hem uit de database. Bij de hoger gekwalificeerden is die actualiteits- en evaluatietermijn vijf jaar. Op deze wijze houden we een mooi actueel overzicht van kwalitatief goede sport- en beweegaanpakken.”

CASE 1 De Buurtsportvereniging

Een van de goed beschreven interventies in de database is de Buurtsportvereniging

met deze interventie veranderen. Wie bij ons mee wil doen aan een activiteit moet daar iets tegenover stellen, financieel dan wel in de vorm van zelforganisatie. Dat is de filosofie. Makkelijk gezegd, maar de uitvoering is behoorlijk complex. Het vinden van een evenwicht tussen het initiëren van nieuwe activiteiten en het benutten van de betrokkenheid van inwoners is precies de uitdaging bij de uitvoering van deze interventie.”

Sportieve Buren

Zo kunnen kinderen vanaf een jaar of 3 voetballen bij voetbalvereniging HVV DSK

in de categorie 'mini-pups', zodat ze later bij de reguliere teams in kunnen stromen, vertelt Stephanie Matta, projectleider Buurtsportvereniging en buurtsportcoach bij SportSupport Kennemerland. "Verder hebben we vanuit de Buurtsportvereniging samen met het jongerenwerk 'Sportieve Buren' opgezet, waarin twee jongeren voor een laag tarief een appartement kunnen huren in een 'probleemstraat', op voorwaarde dat ze gratis leuke activiteiten voor de buurtkinderen organiseren. Op een grasveld voor de deur nemen de kinderen deel aan diverse sport- en beweegactiviteiten en doen ze spelletjes. Af en toe haken onze maatschappelijke partners daarop in door het geven van clinics in bijvoorbeeld kickboksen of basketbal. Dit zorgt ervoor dat de kinderen steeds meer gezichten leren kennen en zich vertrouwd en veilig voelen bij sport en bewegen op straat. Daardoor doen steeds meer kinderen mee aan de evenementen en activiteiten, ook buiten hun eigen straat om, en raken ouders bekend met de sport- en jongerenwerkers."

Enthusiasme

Daarnaast loopt in Haarlem-Oost het project Next Generation, een samenwerking met Triple Threat, een stichting en basketbalvereniging, en jongerenwerk Streetcornerwork, vervolgt Matta. "Dat is niet zozeer een activiteit, maar daarin willen we het contact met de deelnemers aan de activiteiten intensiveren door ze te motiveren om hun zelforganiserend vermogen te benutten. 'Jongeren vinden en binden',



noemen we dat. We stimuleren hen om te participeren in de wijk, om uiteindelijk bijvoorbeeld zelf een activiteit op te zetten of zich juist te focussen op de promotie of communicatie ervan. De een vindt het leuk om als coach te fungeren bij een basketbalwedstrijdje, een ander kan goed video's maken of is actief op social media. Zo hebben we in mei een succesvol sporttoernooi laten organiseren op het Cruyff Court door acht jongeren uit de wijk. Dat enthousiasme moeten ze vervolgens overdragen op een andere groep, die het stokje overneemt voor de volgende uitgave. Next Generation is een aansprekende community in de buurt, waar ze graag bij willen horen."

Match

Buurtsportvereniging Haarlem-Oost richt zich op de jeugd in lage inkomensbuurten. Voor elke activiteit wordt een match gevormd tussen een sportaanbieder met een activiteit en sociaal netwerk en een maat-

schappelijke organisatie die de kinderen, jongeren en schoolverlaters kan vinden, binden en begeleiden.

"Haarlem-Oost beschikt met DSK over een heel bijzondere voetbalvereniging met anderhalf voetbalveld middenin de wijk", vertelt Puyt. "Helaas zorgden jongeren buiten speeltijden voor overlast vanaf het terrein. De vereniging had daar zelf last van, terwijl de wijk haar daarop aankeek. Uit de evaluatie is nu gebleken dat de irritaties verminderd zijn door de toegenomen deelname aan de activiteiten bij DSK en een betere verbinding met de wijk. Alle partijen ervaren nu minder overlast en de jeugd maakt steeds intensiever sportief gebruik van de voetbalvelden. We hebben een klimaat geschapen waarin wijkbewoners meer met elkaar in gesprek gaan."

Doorstroming

"Verder is het aantal lidmaatschappen bij de sportverenigingen in Haarlem-Oost flink toegenomen", vult Matta aan. "Meer

Database sport- en beweginginterventies

Sinds 2012 werkt Kenniscentrum Sport aan een database met sport- en beweginginterventies, die van goede kwaliteit zijn en die in de praktijk al succesvol zijn gebleken. In de database vind je aanpakken die sporten en bewegen stimuleren. Maar ook interventies waar sport en bewegen als middel wordt ingezet om maatschappelijke doelen te realiseren zijn te vinden in dit praktische, actuele overzicht.

Sport- en beweginginterventies komen in aanmerking voor opname in de database na beoordeling door een onafhankelijke commissie. Kenniscentrum Sport coördineert dit proces en begeleidt en adviseert interventie-eigenaren in het traject naar erkenning en opname in de database. Momenteel staan ruim 160 interventies in de database. Hiervan zijn 113 interventies erkend op het niveau Goed Beschreven, 35 interventies zijn Goed Onderbouwd en 18 interventies zijn erkend op het niveau van Effectiviteit.

www.sportenbeweeginterventies.nl

dan dertig procent van de BSV-deelnemers heeft zich bij de gelieerde sportclubs aangemeld, zoals de gymnastiekvereniging HLC, vecht- en verdedigingsvereniging Munen Muso en HVV DSK. De doelstelling van het project is daarmee ruimschoots gehaald en dat is heel bijzonder, want de doorstroom naar de verenigingen is altijd een moeilijk punt. Daarnaast ben ik heel blij als we moeilijk bereikbare meiden uit de buurt op een middag samen zien sporten, knutselen en kletsen én een cursus zien volgen om activiteiten te organiseren. Nog mooier is de koppeling met diverse maatschappelijke partners, die nog steeds stand houdt. De samenwerking groeit, waar vroeger meer voor eigen parochie gepreekt werd. Zij zijn bereid om themaoverschrijdende situaties met elkaar op te lossen.”

Lokale component

“Bij de BSV gaat het niet zozeer om ‘de vereniging’ als wel om ‘het verenigen’ an sich”, geeft Puyt aan. “Het samenkomen en je inzetten voor iets dat je gezamenlijk belangrijk vindt. Als je meedoet aan Next Generation, dan verwachten de anderen ook iets van je. De jongeren spreken elkaar aan op hun verantwoordelijkheden. Daarbij is de lokale component heel belangrijk. Je moet weten aan te sluiten bij de bestaande contacten in de wijk. Zo heeft Haarlem-Oost veel jongerenwerkers, die via de BSV sport en bewegen kunnen aanbieden als activiteit, maar juist ook jongeren kunnen toeleiden naar het sport- en beweegaanbod.”

Uitrollen in het land

“Intussen is een stappenplan ontwikkeld voor het uitrollen van de BSV in andere gemeenten”, vertelt Puyt. “Deze interventie is overgenomen in tientallen andere lage inkomensbuurten in het land. De trekker kan een vereniging zijn, maar ook een koepel waaronder verschillende sportaanbieders en maatschappelijke jeugdorganisaties gekoppeld zijn. Investeren in het lokale netwerk is daarbij een voorwaarde, waarbij de betrokkenheid



van de bewoners en maatschappelijke organisaties de sleutel tot succes is. Samen met hen bepaal je welke activiteiten je binnen de BSV wilt opzetten en hoe je deze gaat organiseren. Alleen dan kom je tot duurzaam aanbod.” Als eigenaar van de interventie kan Team Sportservice op verschillende onderdelen ondersteunen. “Momenteel werken wij, ondersteund door ZonMw, aan het uitbreiden van het ondersteuningsaanbod, bijvoorbeeld door het ontwikkelen van modules op het gebied van gesprekstechnieken, het vergroten van vrijwillige inzet in de wijk en netwerkvorming”, aldus Puyt.

CASE 2 Nijntje Bewegdiploma

“Het Nijntje Bewegdiploma was een initiatief van Mercis BV, de uitgever van

de Bruna-boekjes en de eigenaar van het beeldmerk”, kijkt Tanja Bracco Gartner (KNGU) terug. “Zij wilden Nijntje graag verbinden met bewegen en vonden in de KNGU een partner met dezelfde ambities. De KNGU is eigenaar van de interventie, die inmiddels met het kwaliteitsoordeel ‘goed onderbouwd’ is opgenomen in de database met sport- en beweeginterventies. De KNGU heeft de aanpak ontwikkeld en Mercis heeft alle illustraties en de vormgeving aangeleverd en treedt tevens als sponsor op. Uiteraard hebben zij ook het diploma ontworpen.”

Drietrapsraket

Gymsport Leiden, toen nog Gymnastiekvereniging Jahn, behoorde in 2014 tot de eerste afnemers van de interventie, vertelt begeleider Jan de Knecht. “Eerst ge-

bruikten we het programma alleen intern in de vereniging en als scholing voor de kinder- en kleuterlessen, daarna, door fusies met anderen, ook in allerlei andere vormen, zoals in kinderdagverblijven en binnenkort ook in de wijken. Dan functioneert het als een drietrapsraket met het Bewegingsdiploma 1 van dertig lessen op de kinderopvang, waarna Bewegingsdiploma 2 volgt op de BSO en in de onderbouw van het basisonderwijs. De derde stap is dat de kinderen doorstromen naar het reguliere sportaanbod binnen Gymsport Leiden. Onze docenten hebben allemaal de speci-

die meent dat het verdienen van een Bewegingsdiploma net zo normaal zou moeten zijn voor de jeugd als het behalen van een zwemb diploma. Een kind leert zelfs makkelijker zwemmen als het al goed kan bewegen.”

De KNGU heeft haar pedagogische visie uitgeschreven, vervolgt Bracco Gartner. “Daarin is het gedachtegoed van Nijntje de basis, waarbij we het kind plezier in bewegen willen meegeven. We zoeken nu ook de samenwerking met andere sportbonden, zodat zij het Bewegingsdiploma ook bij de aangesloten clubs introduceren. De

“We hebben een klimaat geschapen waarin wijkbewoners meer met elkaar in gesprek gaan”

ale scholing van de KNGU gevolgd om de interventie te mogen uitvoeren.”

Plezier in bewegen

Daarmee kan de KNGU de kwaliteit van het Nijntje Bewegingsdiploma waarborgen, zegt Bracco Gartner. “Als eigenaar van de interventie is het kwaliteitsbehoud voor ons heel belangrijk. Dat doen we door het opleiden van de begeleiders, de trainers en de docenten van de kinderen. We geven alleen een keurmerk uit als de mensen een opleiding hebben gevolgd. Het mooie bij Gymsport Leiden is dat ze de deelnemers na het behalen van Bewegingsdiploma 2 diverse disciplines kunnen aanbieden om in verder te sporten. Dan kunnen ze binnen de vereniging blijven. Al is het doel van de interventie vooral om het plezier in het bewegen te laten voelen. Daarnaast krijgen kinderen een goede motorische basis voor elke sport die ze willen doen.”

Net zo normaal als een zwemb diploma

“De interventie heeft een belangrijk opvoedkundig doel”, meent De Knecht, “namelijk het leren bewegen op de juiste wijze. Dit past ook in de visie van de KNGU,

volleybalbond werkt bijvoorbeeld ook al met het diploma. Verder is vaak de gemeente de initiator, waarna wij de buurtsportcoaches opleiden. Zij kunnen dan in het eerste jaar op scholen de lessen geven. Vervolgens kunnen de docenten dat overnemen, nadat ze bij ons een scholing gevolgd hebben.”

Inzet (erkende) sport- en bewegingsinterventies is sterk vraaggestuurd

Het Mulier Instituut heeft onder (potentiële) gebruikers een verdiepend onderzoek gedaan naar de bekendheid en inzet van erkende sport- en bewegingsinterventies.

Wist je dat...

- negen op de tien gemeenteammbtenaren sport en negen op de tien buurtsportcoaches sport- en bewegingsinterventies inzetten om de sport- en bewegingsdeelname onder inwoners te stimuleren, en de helft hiervan ook erkende sport- en bewegingsinterventies gebruikt?
- de inzet van (erkende) sport- en bewegingsinterventies sterk vraaggestuurd is? Bij de keuze voor een interventie is het belangrijk dat deze aansluit bij de gekozen doelgroep en het gemeente- en/of verenigingsbeleid, dat deze aan te passen is aan de lokale situatie en betaalbaar is;
- gemeenteammbtenaren sport en buurtsportcoaches een belangrijke rol spelen bij het kiezen van een aanpak voor sport- en bewegingsstimulering van inwoners, maar de meeste gemeenten nog niet actief sturen op het gebruik van erkende interventies?
- te weinig kennis over erkende sport- en bewegingsinterventies en het al hebben van voldoende sport- en bewegingsaanbod belangrijke redenen zijn om geen gebruik te maken van erkende sport- en bewegingsinterventies?
- de manier waarop erkende sport- en bewegingsinterventies worden uitgevoerd verschilt, maar de ervaringen van betrokkenen overwegend positief zijn?
- binnen de Sportkunde- en ALO-opleidingen nog weinig aandacht is voor erkende sport- en bewegingsinterventies en de online databases?

Meer resultaten zien van het onderzoek? Kijk op www.mulierinstituut.nl.

Willy de Nooijer

IN ALLE OPZICHTEN ERVARINGS- DESKUNDIGE

De mededeling dat ze, komend uit de turnwereld, vanwege ziekte niet meer mocht sporten, maakte het tegenovergestelde los in Willy de Nooijer. "Toen ik samen met de fysiotherapeut een half minuutje mocht hardlopen, sloeg de vonk over." Jaren later schreef De Nooijer meerdere triatlons op haar naam, zelfs over de landsgrenzen. Het bracht haar ertoe de medemens ook in beweging te brengen, vanuit het fysiofitnesscentrum dat zij samen met onder meer haar dochter bestiert. Het gaat hier anders dan elders. Het is laagdrempelig, iedereen kan sporten op zijn eigen niveau.  EDDY VEERMAN

Door haar sportprestaties werd De Nooijer 'een bekende' in het Zeeuwse Serooskerke en de gemeente Veere, zoals zij het zelf beschieden omschrijft. Op de triatlon en duatlon won zij in Europa alles wat er te winnen viel, in de leeftijdscategorie 40-50 jaar. "Nadat ik dus eerst dat medisch advies had genegeerd, ben ik rustig gaan opbouwen en heb vervolgens alles uit het lichaam gehaald wat erin zat. Ik heb tien heel mooie jaren voor wedstrijden door Europa gezworven, dat nemen ze me nooit meer af."

"ER MISLUKT WELEENS WAT, MAAR IK HEB DE VRIJHEID OM DINGEN UIT TE PROBEREN"

"Toen het fysiek echt niet meer mocht en kon, ben ik niet bij de pakken neer gaan zitten: ik wilde andere mensen helpen, want ik weet waar ik over praat. Het begon met een loopgroepje. Ook ging ik aan de slag om mensen het inzicht te geven dat als je beweegt, je anders gaat denken. 'Ik wil je helpen, maar je moet het zelf doen', zei ik er altijd bij."

Samen met twee compagnons startte ze tien jaar geleden Fysiofitness De Driehoek. "Op een gegeven moment vroeg de gemeente mij om buurtsportcoach te worden. Ik merkte al snel – als ik buurtsportcoaches uit andere gemeenten sprak – dat we het in de gemeente Veere anders doen dan elders. Ik ben niet in dienst, maar krijg jaarlijks een bedrag van de gemeente en zet





daarmee activiteiten op. Er mislukt weleens wat, maar ik heb de vrijheid om dingen uit te proberen. Die vrijheid krijg ik omdat men ziet wat wel lukt. Daarover leg ik netjes verantwoording af, er is constant contact met de gemeente.”

Kleine groepjes

“Veere is een kleine gemeente, iedereen kent iedereen, daarom werkt het anders. Iets dat het goed doet in de Randstad – om zeven uur ’s morgens een spinningles – kun je hier wel schudden. Je moet mensen hier een op een aanspreken en de groepjes klein houden. We werken veel samen met huisartsen en de praktijkondersteuners, maar ook met SportZeeland, Stichting Welzijn Ouderen, Stichting Manteling, revalidatiecentra en met de stichting Economische Impuls Zeeland.”

“Toen ik begon had ik nog geen cijfers of statistieken gezien, maar ik weet uit eigen ervaring wat bewegen met je doet. Ik werk sowieso vanuit mijn hart en zie gewoon elke keer dat hetgeen we opzetten groeit. Het loopgroepje begon met een paar mensen, en dat waren er op een gegeven moment 125! Naderhand zijn we ook met mantelzorgers gaan wandelen, om ze één keer in de week uit de sleur te halen. Dat werden er ook al gauw twintig. Ze zouden het ook zelf kunnen doen, maar kennelijk hebben ze iemand nodig die leidt en begeleidt.”

“Dat geldt ook voor de mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Als iemand een hersenbloeding heeft gehad en uitgevalideerd is, dan ben je niet zomaar terug in de maatschappij. Veel mensen vallen vervolgens stil. Ook deze mensen stimuleren we te bewegen, niet alleen in groepsverband, maar ook via individuele begeleiding. Het is jammer dat verzekeringen daar nog niets mee doen, want het werkt geweldig: die mensen voelen zich steeds beter.”




Genieten

De Nooijer geniet nu van andere mensen die vanuit een moeilijke positie het beste uit zichzelf halen. “Toen we voor 130 mensen een trip naar de Mont Ventoux organiseerden, zijn twee mensen met NAH naar de top gewandeld. Dat zijn de mooiste dingen om mee te maken.”

Veere is sterk in beweging gekomen in het laatste decennium. “Door de korte lijnen met de gemeente en het feit dat huisartsen kinderen en volwassenen met overgewicht naar ons doorsturen, gebeurt er al heel veel, maar we zouden nog veel meer mensen kunnen bereiken. We hebben een testdag georganiseerd voor 65-plussers. Daar kwamen 240 mensen – zelfs mensen van 85 jaar – op af. Daar haal je zo veel informatie uit. Ondertussen wordt er veel gesport en zijn we aan de slag met valpreventie, kracht, lenigheid, stabiliteit en conditie. Ja, Veere is een gezonde gemeente.”

Debbie Wismans

“HET GAAT NIET OM SCORES, HET GAAT OM ONTWIKKELING”

Wat goed gaat moet je koesteren en zien uit te bouwen. In het Limburgse Weert telt de stichting Let's Move inmiddels zestien combinatiefunctionarissen, van wie acht in het bewegingsonderwijs werkzaam zijn. Op liefst zestien van de achttien basisscholen in de gemeente verzorgt die groep van acht als vakleerkracht onder meer de gymles. Debbie Wismans is één van hen. “Het is mooi wanneer scholen als feedback geven dat je onmisbaar bent.”  EDDY VEERMAN

Wismans begon in 2009. “We begonnen met Let's Move – dat onderdeel is van Punt Welzijn – op drie scholen. Toen was het nog erg uitvoerend wat ik deed. Inmiddels heb ik ook meer coördinerende en organiserende taken. Ik coördineer bijvoorbeeld de leerafdeling met stagiaires die helpen tijdens de gymlessen en ik ben verantwoordelijk voor een naschoolse sportactiviteit.” De inzet van de combinatiefunctionarissen op scholen gaat ver-

“ALS ZE VOORUITGANG VOELEN, HEBBEN ZE EEN SUCCESBELEVING, ZIJN ZE GEMOTIVEERDER OM TE GAAN BEWEGEN EN KRIJGEN ZE EEN BETER ZELFBEELD”

der dan de gymles. “We streven er elke les naar dat het plezier vooropstaat, dat de kinderen zich motorisch kunnen ontwikkelen, ieder op zijn eigen niveau.” Er wordt gewerkt aan een sportfolio waarin de leerlijnen staan. “Kinderen kunnen naar aanleiding van een gymles aan de hand van plaatjes en foto's zelf aangeven wat hun niveau is. Zo proberen we de kinderen bewust te maken van hun ontwikkeling.”

“Het gaat daarbij niet om wie de meeste punten scoort, het gaat om ontwikkeling. Als ze vooruitgang voelen, hebben ze een suc-

cesbeleving, zijn ze gemotiveerder om te gaan bewegen en krijgen ze een beter zelfbeeld. Wij stimuleren, dus er klinken geen teksten als ‘Kun je dat nog steeds niet?’”

“Scholen zeggen vaak dat we onszelf onmisbaar hebben gemaakt. Ik draai inmiddels ook gymlessen voor de kleuters, met simpele dingen, die voor mij vanzelfsprekend zijn. Maar de groepsleerkrachten zien het als een verrijking van wat zij zelf doen en erkennen de meerwaarde. Dat is heel mooi.”

Ook zijn er bewegcoaches die onder meer tussenschoolse opvang verzorgen. “We organiseren activiteiten die gericht zijn op bewegen, zoals schoolpleinspelen, beweegtussendoortjes, motorische remedial teaching, de dynamische schooldag, et cetera. Ook doen we naschoolse sportactiviteiten die gericht zijn op sportkennismaking, genaamd ‘Sport na School’. Deze worden gegeven aan de groepen 1 tot en met 6, in drie verschillende wijken van Weert. De kinderen krijgen dan bijvoorbeeld drie weken volleybal, drie weken basketbal en andere takken van sport. Puur ter kennismaking. Met als doel dat ze uiteindelijk aansluiten bij een sportvereniging.”

Dubbelfunctie

Sommige combinatiefunctionarissen hebben een dubbelfunctie: ze worden niet alleen ingezet op scholen, maar ook bij vereni-



gingen. Wismans: “Deze combinatiefunctionarissen zetten zich gedurende een beperkt aantal uren in voor sportpromotie, ten behoeve van de vereniging en de sport zelf. En ze sporten een deel van de tijd met speciale doelgroepen. Als combinatiefunctionaris ‘natte sporten’ sta ik wekelijks een aantal uur aan de rand van het bad bij zwemvereniging ZPC De Rog. Ook ben ik bezig met het organiseren en onderhouden van een aantal activiteiten voor Zwembad De IJzeren Man in Weert.”

De afgelopen jaren is Wismans bezig geweest met het opzetten van een groot project, genaamd Swim2Play. “Het is een gymles in het water, een natte gymles dus. De kinderen leren niet het ABC-zwemmen, maar leren spelenderwijs veilig bewegen in het water. Ieder kind van groep 1 tot en met 8 komt vijf keer per jaar naar het zwembad. Een heel leuk project, de scholen zijn superenthousiast. Een van de subdoelstellingen is dat kinderen blijven zwemmen. Vaak komen kinderen nauwelijks nog in het zwembad na het behalen van diploma A en B. Door dit project houden we ze langer vast, dat is een groot voordeel.”

Ze benadrukt de diversiteit van activiteiten. “We hebben combinatiefunctionarissen die activiteiten in de buurt organiseren en een beweegmakelaar die met kwetsbare doelgroepen aan de

slag gaat, zoals onder meer statushouders, en ze een passend beweegaanbod probeert te geven. We hebben een JOGG-regisseur en een combinatiefunctionaris Urban Culture and Sports die zich bezighoudt met het verbinden van cultuur en sport, bijvoorbeeld door middel van freerunning.”

Krachten bundelen

“Het beroep van combinatiefunctionaris of buurtsportcoach, dat wil zeggen: de inhoud ervan, is in de loop der jaren wel veranderd. Aanvankelijk richtten we ons op sport en bewegen, nu meer op gezond gedrag: voeding, gezonde leefstijl, sociaal gedrag. Het mooie van ons team is dat we in verschillende sectoren en met verschillende partijen werken. Dan kun je de krachten bundelen en laagdrempelig aanbod creëren op het gebied van sport, bewegen en gezond gedrag.”

Innovaties in sport en bewegen voor kwetsbare doelgroepen

Vijf ondernemers en hun product

Kwetsbare doelgroepen ervaren nog steeds veel drempels bij het gaan sporten en bewegen. Ze kampen veelal met beweegarmoede. Het Ministerie van VWS schreef eind 2016 een competitie uit waarbij ondernemers een offerte uit konden brengen voor innovatieve producten of diensten om kwetsbare groepen in beweging te krijgen en te houden. Op deze zogenoemde SBIR-competitie kwam, met 62 aanvragers, behoorlijk veel respons. We portretteren hier de vijf winnende ondernemers en hun product. En vragen hen om tips.  EDWARD SWIER

Joni van der Velde-Proost begeleidde namens de Directie Sport van het Ministerie van VWS het traject. De Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO) schreef de SBIR-competitie uit en benaderde ook ondernemers en instellingen uit andere ‘takken van sport’. “We wilden ook andere markten aanboren. Er kwamen niet alleen reacties uit de sporthoek, maar ook uit de creatieve en technologische sector. In korte tijd zijn veel mensen de uitdaging aangegaan.”

De RVO heeft al tientallen SBIR-competities georganiseerd, in uiteenlopende sectoren, maar dit was de eerste SBIR in opdracht van de Directie Sport van VWS. “De SBIR is zo opgezet dat producten en toepassingen na afloop van de competitie zonder een directe afhankelijkheid van overheidssteun moeten kunnen blijven

bestaan”, aldus Van der Velde-Proost. “Het vraagt dat je, letterlijk, veel ondernemender moet denken.”

Het traject werd 1 oktober 2016 gestart, twee maanden later sloot de inschrijving. Van de 62 aanvragers mochten acht initiatieven de eerste fase van de SBIR doorlopen. In fase 2 - die tussen juni 2017 en februari 2018 liep - bleven er vijf ondernemers over die daadwerkelijk hun product of innovatie - alle gericht op ouderen, chronisch zieken en mensen met een beperking - mochten ontwikkelen. “Er zat veel tempo achter en dat bleek goed om de energie in de projecten te houden. We zagen dat er veel intrinsieke motivatie was.”

Na afloop overheerst tevredenheid. Van der Velde-Proost: “Het was leuk om hier eens, via de RVO, mee te experimenteren”.

ren, om andere markten uit te nodigen en de sportwereld ondernemender te laten denken. Wat dat betreft was de SBIR geslaagd. Maar of de innovatieve ideeën echt een succes worden moet natuurlijk nog blijken. We zitten nu in het proces dat de ondernemers hun innovaties zelfstandig op de markt gaan brengen. Onze rol houdt nu op, wij financieren fase 3 niet. De ondernemers en hun producten zullen zich moeten gaan bewijzen op de markt. Als dat lukt, dan is dit experiment écht geslaagd.”

“Het was leuk om andere markten uit te nodigen en de sportwereld ondernemender te laten denken”

Wat betekenen de afkortingen SBIR en RVO?

SBIR

SBIR staat voor Small Business Innovation Research. Met SBIR daagt de overheid ondernemers uit om maatschappelijke problemen op te lossen met innovatieve producten en diensten. Het is een gefaseerde competitie, waarbij per fase telkens de ondernemingen met de beste plannen doorgaan. De bedrijven of organisaties met de beste offertes krijgen in fase 1 de opdracht – met financiële tegemoetkoming – om hun ideeën op papier op haalbaarheid te testen: organisatorisch, juridisch, technisch en financieel en commercieel. Deze bedrijven voeren het haalbaarheidsonderzoek naar hun innovatie uit binnen de afgesproken termijn en voor het overeengekomen offertebedrag. Na advies van de beoordelingscommissie besluit de opdrachtgever welke projecten een opdracht krijgen voor fase 2: het ontwikkelen van de innovatie. Bedrijven starten een onderzoeks- en ontwikkelingstraject en leveren voor de afgesproken prijs en binnen de termijn het eindresultaat op: een getest prototype, de-

monstratie, beperkte nulserie of een proefproject van het product, het proces of de dienst. Bij een succesvol verloop van fase 2 gaat de ondernemer door met het marktrijp maken van zijn innovatie, daarin zo nodig financieel bijgestaan door een externe financier of eerste afnemer. De overheid financiert deze fase 3 niet, maar kan eventueel wel als eerste de nieuwe producten uit SBIR inkopen.

RVO

De Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO) is een uitvoerende dienst van het Ministerie van Economische Zaken en Klimaat. De RVO stimuleert, sinds de oprichting begin 2014 (na een fusie van de Dienst Regelingen en het Agentschap NL), ondernemers bij duurzaam, agrarisch, innovatief en internationaal ondernemen, met onder meer subsidies, octrooien, aanbestedingskennis, schadeafhandeling en competities als de SBIR.

De Groene Wandel Praktijk haalt mensen van de bank en leidt tot besparing op zorgkosten

De eenvoudigste ideeën zijn niet zelden de beste. Iedereen heeft immers wel een paar schoenen. En altijd is er wel iets van groen of natuurschoon in de buurt. Bewegen is bovendien goed voor de mens. Maar nog te vaak zijn er drempels. Wat is er nu eenvoudiger dan onder begeleiding van je eigen huisarts of fysiotherapeut te gaan wandelen? Als het aan de Groene Wandel Praktijk ligt, wordt dat in de toekomst een meer dan logische route.

Tjisse Brookman, adviseur natuur en gezondheid: “Te vaak nog zie je dat mensen een doorverwijzing krijgen die ze niet opvolgen. Daarom is het beter als de huisarts of fysiotherapeut zelf aan de wandel gaat met patiënten. Daarmee wordt de drempel om ja te zeggen veel lager. Bovendien geeft het behalve vertrouwen ook zekerheid en extra ondersteuning als je eigen huisarts of fysio met je gaat wandelen. Die kent je, weet waar hij op moet letten. Het is heel laagdrempelig.”

De Groene Wandel Praktijk streeft ernaar dat zorgverleners, na een korte training, met wandelgroepen van ‘diverse pluimage’ de natuur in gaan. “Wij zien vaak dat er groepen zijn die alleen voor longpatiënten zijn of voor diabetici. Dat willen wij voorkomen, we maken geen onderscheid. Dat maakt juist dat de groep die lastig van de bank af komt nu makkelijker nieuwe sociale contacten opdoet.” Een eerste pilot, met een tiental fysiotherapiepraktijken in Friesland, toonde aan dat het werkt. En niet alleen in sociaal opzicht. Ook de gezondheidsklachten van de groep wandelaars namen af. “Ze kwamen duidelijk aanwijsbaar met minder klachten naar de



huisarts.” Opzet van de Groene Wandel Praktijk is om de komende tijd zo veel data te verzamelen dat het concept erkend wordt door zorgverzekeraars en voor vergoeding in aanmerking komt.

“UIT DE PILOT BLIJKT DAT HET IN ZO’N VIJFTIEN PROCENT VAN DE GEVALLEN EEN ANDERE THERAPIE KAN VERVANGEN”

Een haalbaarheidsstudie, uitgevoerd in het kader van de SBIR, toonde aan dat veel zorgpraktijken interesse hebben in het beweegconcept. Ze willen graag gaan bewegen met patiënten bij wie een deel van de klachten veroorzaakt wordt door bewegingsarmoede, maar lopen tegen het probleem aan dat de kosten hiervoor niet vergoed worden. En dat terwijl het een belangrijke bijdrage kan leveren aan preventie en besparing op zorgkosten. “Uit de pilot blijkt dat het in zo’n vijftien procent van de gevallen een andere therapie kan vervangen.” De Groene Wandel Praktijk hoopt met deze cijfers opschaling van het beweegconcept mogelijk te maken.

Brookman: “We doen dit niet om hier geld mee te gaan verdienen, maar vanwege de maatschappelijke meerwaarde en de gezondheidswinst die is te boeken. Er is echter wel software nodig voor onderzoek naar de effecten, en automatisering vraagt om een investering, net als informatiemateriaal en de ondersteuning van de deelnemende praktijken. Als we kunnen aantonen dat hiermee echt een besparing op de zorgkosten mogelijk is, verwachten wij veel instemming te krijgen van zorgverzekeraars. We merken nu

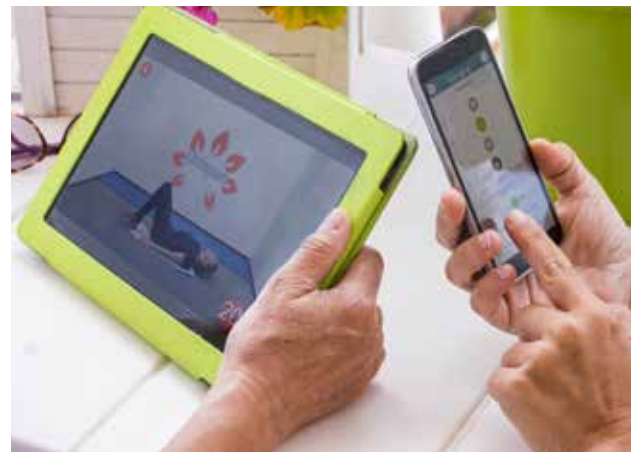
al dat veel huisartsen, fysiotherapeuten en andere zorgaanbieders enthousiast zijn over het idee.”

Doel achter het idee is dat de wandelaars de smaak zo te pakken krijgen dat ze op zo kort mogelijke termijn doorstromen naar regulier beweegaanbod.

Langer in beweging met Fitavie

Zeven jaar geleden overleed de oma van Ronald van Tol. Zij leed de laatste jaren aan de ziekte van Alzheimer. “Het hele proces dat zij meemaakte greep me aan. Maar het bleef iets persoonlijks. Tot ik in 2016 het congres ‘Het Fitte Brein’ van hoogleraar neurologie Erik Scherder, neurobioloog Dick Swaab en voormalig topschaatser Ard Schenk bijwoonde; dat was voor mij echt een kantelpunt. Scherders oproep aan de sportwereld om ‘iets nieuws’ te verzinnen voor de grote groep inactieve ouderen en mensen met dementie zette me aan het denken.” Vanaf die dag werkte Van Tol aan een concept dat uiteindelijk – mede dankzij de SBIR – van idee tot een product én bedrijf is gegroeid: Fitavie en Fitaconsult.

Fitavie is een beweegprogramma dat via een app wordt aangeboden. De applicatie heeft als doel de zelfredzaamheid van ouderen te bevorderen. Alledaagse handelingen, in de thuis-situatie, kunnen worden getraind, met oefeningen die balans, kracht, vitaliteit, uithoudingsvermogen en de fijne motoriek bevorderen. “Dit beweegprogramma is voor ouderen, al dan niet met een vorm van dementie. Bewegen is sowieso van groot belang natuurlijk. Maar bewegen zelf is voor veel mensen geen doel op zich. Ze zien het nut er wel van in als ze merken dat ze daardoor hun alledaagse dingetjes kunnen blijven doen.”



Gebruikers van het programma, eventueel met ondersteuning van hun zorgverlener of mantelzorg, kunnen zelf aangeven welke dagelijkse activiteiten ze belangrijk vinden om te blijven doen. Mogelijkheden en beperkingen worden meegenomen. "Sokken aantrekken, medicijndoosjes openen, stofzuigen, traplopen, grasmaaien, maar ook koken en schrijven: alle activiteiten vragen specifieke handelingen." Met de oefeningen uit de app moet het allemaal fysiek langer mogelijk blijven.

In Fitavie zit een uitgebreide bibliotheek met oefeningen. De intensiteit van de meeste oefeningen varieert van licht tot intensief. Het mooie van Fitavie, ontwikkeld door Karlijn van Beest van de Gelderse Sport Federatie en Ronald van Tol van Fitacon-

"IK ZIE HET BEWEEGAANBOD OPGEDIEND WORDEN ALS EEN COMPLETE MAALTIJD, MET KOOLHYDRATEN, VETTEN, MINERALEN EN ZOUTEN"

sult, is dat de app 'zelflerend' is. Wie bijvoorbeeld aangeeft vanwege knieklachten geen zware belasting op de kniegewrichten aan te kunnen, krijgt deze oefeningen niet. En wie na de oefeningen aangeeft deze makkelijk aan te kunnen, krijgt de volgende keer net iets zwaardere oefenstof. "Als je reactie geeft op de oefeningen, leert het programma je kennen en krijg je steeds beter advies", aldus Van Tol.

De Fitavie-app kreeg dankzij de SBIR op het juiste moment een impuls. "Karlijn en ik waren het idee aan het uitwerken en werden nu gedwongen in korte tijd te onderzoeken of het levensvatbaar was. Daarna werd het tijd om een businessplan op te stellen en vast te stellen tegen welke prijs zo'n app beschikbaar zou kunnen komen." Budget voor het haalbaarheidsonderzoek, de onderzoeksfase en de ontwikkelfase kwam via de SBIR. Inmiddels is Fitavie op de markt. "Mensen kunnen de app als individu downloaden, maar we verwachten meer van zorgaanbieders, zoals thuiszorgorganisaties en gemeenten, die een abonnement nemen en het hun cliënten, bewoners en inwoners aanbieden." Testpanellid Rinus Pecht, gepensioneerd gymnastiekleraar, is zeer te spreken over het aanbod in de app. "Ik zie het beweegaanbod opgediend worden als een complete maaltijd, met koolhydraten, vetten, mineralen en zouten. Gezondheid, prestatie, plezier, de sociale component: het zit er allemaal in. De ene keer wil je iets meer van het een, de andere keer een mooie mix. De leertoon is vriendelijk en de mogelijkheid om te differentiëren, zowel qua soort oefeningen als qua niveau, maakt dat je er actief mee bezig blijft."

Van Tol wil de komende tijd de ervaringen van gebruikers verder monitoren en de app blijven doorontwikkelen. "We hebben al de nodige updates en extra functionaliteiten in voorbereiding. We hebben goede hoop dat deze app zal aanslaan."

Moofie, de sprekende beweegstok

Het product dat Sanne Mariën bedacht voor de SBIR-competitie is letterlijk 'handzaam'. De beweegstok die ze, naar een prototype van Marten Hiemstra, ontwierp, kan veel. 'Moofie' maakt geluid, praat tegen je en geeft gesproken beweegopdrachten. Bovendien zitten er lampjes op en klinken er bekende liedjes. "Alles met het doel om mensen te stimuleren te (blijven) bewegen."



Omdat de beweegstok via een usb-kabel zowel kan worden opgeladen als kan worden geladen met nieuwe informatie, zijn de mogelijkheden schier oneindig. Naast de zes standaard oefenprogramma's zal het - als de productie begin volgend jaar daadwerkelijk op gang komt - mogelijk zijn om bijvoorbeeld ook spellen of luisterboeken te uploaden.

Wat Mariën betreft komt de 'Moofie' in een standaard (die ook dient als laadstation) te staan in de recreatierruimte van een zorginstelling, of heeft de fysiotherapeut deze in de behandelkamer staan. "Het mooiste is als de Moofie voor het grijpen staat, dat je ermee aan de slag kunt wanneer je maar wilt. De Moofie heeft,

"MOOISTE IS ALS DE MOOFIE VOOR HET GRIJPEN STAAT, DAT JE ERMEE AAN DE SLAG KUNT WANNEER JE MAAR WILT"

juist omdat je 'm letterlijk overal mee naartoe kunt nemen, een heel brede toepasbaarheid. En je kunt er staand, liggend en zittend mee aan de slag."

Fysiotherapeute Sonja de Vries, die meehielp in de ontwerpfase

en ook bij de testfase betrokken was: “De stok is zowel therapeutisch als preventief inzetbaar. Moofie is handzaam en zet op een leuke manier aan om te bewegen. Dat het mensen echt stimuleert is, vanuit het oogpunt van de fysiotherapeut, heel prettig.” Mariën had het idee voor de beweegstok al langer in haar hoofd, maar het project kwam in een stroomversnelling toen ze studenten industriële productontwikkeling vroeg met haar mee te denken. Hiemstra kwam met het best uitvoerbare idee. Het prototype uit 2013 maakte een lange ontwikkeling door, de SBIR kwam juist op tijd. “Ik stond op een tweekop: of het plan laten liggen of er andere bedrijven bij betrekken.” Zelf nog verder investeren was op dat moment onmogelijk. “Dankzij de SBIR hebben we een gedegen haalbaarheidsonderzoek kunnen doen.” Het schrijven van plannen, de pitch: het leverde nieuwe inspiratie. “We blijven doorontwikkelen en gebruikerstesten doen.” Mariën, ook eigenaar van Fittebedrijven.nl en De Fitnessstuin, denkt eind 2018 een eerste kleine serie te kunnen laten produceren. “Ook vanuit België is al interesse getoond.”

MyMoves checkt én inspireert

Wat is er mooier dan spelenderwijs bewegen? Met die gedachte ontwierp 2M Engineering het concept MyMoves. Met bewegingssensoren in de rolstoelen van revalidatiepatiënten kan niet alleen gemonitord worden of zij wel voldoende bewegen, een ontworpen spel maakt dat zij juist ook worden geënthousiasmeerd om dat te doen.

2M Engineering ontwerpt wat met een moeilijke term ‘houdings- en bewegingsgerelateerde activiteitenmonitoren’ wordt genoemd. De innovatieve sensoren die het bedrijf maakt zijn op menig terrein toepasbaar, niet in de laatste plaats in de medische en revalidatiezorg.

De sensoren van het bedrijf uit Valkenswaard zijn, zo was al duidelijk vóór deelname aan de SBIR, zeer geschikt voor rolstoelen. “In het eerste deel van het traject zijn we vooral bezig geweest met de technische realisatie. Daarna zijn we het prototype gaan testen met verschillende groepen rolstoelgebruikers.”

Een project met Rijndam Revalidatie in Rotterdam bood fysiotherapeuten de mogelijkheid om dankzij de sensoren activiteiten van patiënten te monitoren. Na vertrek uit de revalidatie-instelling bleek vaak maar moeilijk te volgen wat er nadien gebeurde; en ook de betrokkene zelf erkende gebaat te zijn bij betere monitoring. “Ze lieten zelf ook weten meer te willen bewegen.” Het ‘meegeven’ van de sensoren bleek een adequate oplossing.

In het kader van de SBIR-competitie werden bewegingssensoren



én gaming aan elkaar verbonden. MyMoves werd geboren. In het spel ‘Bloom’, waarmee bewegingen dankzij een sensorhorloge worden geregistreerd, moeten de deelnemers ‘pollen’ verzamelen. Het is zoiets als het bekende Pokémon Go. “Ze spelen het spel niet, ze zijn het spel”, zegt Coen Lauwerijssen, die onderkent dat het spel niet direct aansluit bij de belevingswereld van oudere rolstoelgebruikers.

“Het is eerder een geschikte uitdaging voor jongeren, die bijvoorbeeld na een ongeluk met een dwarslaesie in een revalidatieproces zijn terechtgekomen.” Een andere variant, met meer grafieken en parameters, is voor een bredere groep gebruikers geschikt. “Daaraan hebben we ook een automatische coach gekoppeld, die ze stapje voor stapje – afhankelijk van de vorderingen – vraagt elke dag wat meer te doen.”

Overigens, het spel is nog niet zomaar op de markt. De groep potentiële jonge gebruikers van MyMoves is relatief klein en onderzoek wees bovendien uit dat zij er niet zomaar voor willen betalen. “Mensen zijn terughoudend om voor hun gezondheid te

“WE HEBBEN HET CONCEPT EN DE GAME BIJ ONS GETEST EN ZIEN ZEKER MOGELIJKHEDEN”

betalen, ze vinden dat ze daarvoor verzekerd zijn. Maar niet alles kan worden vergoed. Dat maakt ons behoedzaam om het zomaar uit te rollen.”

Beter is het – zo bleek bij navraag en uit ervaringen van andere ondernemers – om verbinding te zoeken met revalidatiecentra en zorginstellingen, en daar voor grotere groepen gebruikers toepassingen te bedenken. 2M Engineering werkt nu samen met twee centra, in Den Bosch (Blixembosch) en Rotterdam (Rijndam). Daar wordt ook gewerkt aan andere toepassingen van de bewegingssensoren, voor zowel rolstoelen als rollators. Jan Verberkt van Blixembosch: “We hebben het concept en de game bij ons getest en zien zeker mogelijkheden. Of de game er komt is echter aan 2M Engineering. Maar als er meer zorgvragen komen en er minder personeel beschikbaar is, heeft zorg op afstand de toekomst. Dus ook de monitoring door sensortechnologie zal groeien.”

Een draaiorgel, jukebox, koffiemolen en Kop van Jut van Nijha

Waar anderen flink moeite moesten doen om met één concept te komen, stuurde Nijha liefst vier producten voor de SBIR in. “De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat we al wat ideeën hadden. Dankzij deze investeringssubsidie kwam er versnelling in het traject en kwam bij ons ook het idee om een hele productielijn te ontwikkelen.” Erik Spiegelenberg stuurde vanuit het Nijha Expertisecentrum een viertal ‘beweegaanleidingen’ in: een draaiorgel, jukebox, koffiemolen en een zogeheten Kop van Jut.

Nijha, ontwerper en inrichter van beweegruimtes, bedacht een viertal ‘herkenbare producten’ voor ouderen in een modern, en veel handzamer, jasje. En ook niet aangedreven door gas, olie of elektriciteit, maar door menskracht. Human powered, zoals dat heet. Bedoeld voor ouderen en mensen met een beperking, om in beweging te blijven. Of te komen. “Ze moeten bij zichzelf denken: mooi dat mij dit nog lukt. Het daagt uit.”

Zo komt er slechts muziek uit het draaiorgel als je blijft draaien en moet je de jukebox aan de gang houden wil je naar de zelfgekozen liedjes blijven luisteren. De koffiemolen verspreidt, werkelijk waar, de romantische geur van gemalen koffie als je ‘maalt’. Het zijn geuren uit vroegere tijden die met name bij dementerende ouderen herinneringen oproepen. De Kop van Jut, met lampjes, is een competitie spel tussen tweetallen, waarbij het in beweging houden van een trapas essentieel is.

Spiegelenberg: “Als je mensen met beweegarmoede in beweging wilt krijgen, moet je allereerst aantrekkelijke producten bedenken. Daarna moet je zorgen dat de mensen er letterlijk energie in stoppen en vervolgens genieten van het feit dat ze van het resultaat weer positieve energie krijgen en blijven bewegen.”

“OMDAT DE PRODUCTEN LETTERLIJK DICHTBIJ EN IN BEELD ZIJN, WORDEN BEWONERS GESTIMULEERD ZE TE GEBRUIKEN”

De vier prototypes die Nijha inleverde voor de SBIR-competitie waren allemaal mobiel. Neer te zetten in de openbare ruimten van een verzorgingstehuis, op de gang, in de lift, waar men wil. “We hebben het onderzocht en gezien dat deze producten echt in een behoefte voorzien. Dat we ons juist richten op ruimtes die

nu nog niet voor bewegen gebruikt worden, wordt onderkend als een sterk punt. Bovendien worden de producten in de directe leefomgeving van de bewoners geplaatst. Omdat de producten letterlijk dichtbij en in beeld zijn, worden bewoners gestimuleerd ze te gebruiken en kunnen ze de hele dag actief zijn.”

Twee van de vier prototypes staan, na doorontwikkeling, inmiddels op de nominatie om te worden gefabriceerd. In aangepaste versies. Zo bleken de eerste versies van de jukebox en het draaiorgel te prijzig en andere prototypes te zwaar. Het streven om ze als mobiele apparaten te vervaardigen verviel daarmee. De nieuwste modellen komen, aldus Spiegelenberg, wél heel aardig



in de buurt van het ideaal. Pas als ze zijn doorontwikkeld zullen ze in productie worden genomen. “De jukebox en het draaiorgel zijn het meest kansrijk en verwachten we in het najaar op de markt te kunnen brengen. De andere twee staan nog even op de plank. Met name de koffiemolen vraagt nog wel wat tijd en inspanningen.”

Nijha verwacht vooral verzorgingstehuizen, zorginstellingen en thuishulporganisaties te interesseren. Koop, lease, neem een abonnement of huur – alle vormen zijn mogelijk. Spiegelenberg: “Ons ideaal is dat ouderen en mensen met een beperking sowieso meer gaan bewegen. Deze SBIR sprak ons zeer aan, vooral vanwege het relatief korte traject. Het zal veel voldoening geven als we er straks echt de markt mee op gaan. Tuurlijk, voor ons als ondernemer is het belangrijk dat er onder de streep wat overblijft. Maar afname van eenzaamheid en beweegarmoede vinden wij ook heel belangrijk. We hebben ook op dat terrein een naam hoog te houden.”

Tips & tricks

De vijf winnaars van de SBIR-competitie stelden een reeks tips samen, voor andere ondernemers en mensen met een goed idee:

“Doe vooraf een goed onderzoek naar het draagvlak, zowel onder de doelgroep als onder potentiële financiers.”

Tjisse Brookman, Groene Wandel Praktijk

“Heb het doel helder voor ogen, en wees er zeker van dat iedereen binnen je organisatie datzelfde doel heeft.”

Tjisse Brookman, Groene Wandel Praktijk

“Een startfinanciering als de SBIR is fantastisch natuurlijk, geld maakt het altijd makkelijker je plannen uit te voeren. Maar het staat of valt met je idee. Dat moet goed zijn, daar moet je van overtuigd zijn. Je moet alleen iets maken waar je echt in gelooft.”

Ronald van Tol, Fitavie

“Zorg dat je, zowel in de aanloop- als in de uitvoeringsfase, een goed netwerk krijgt.”

Ronald van Tol, Fitavie

“Ga en blijf in gesprek met de doelgroep, test waar de behoeftes liggen. Koppel elke nieuwe stap terug naar de doelgroep, daar zitten de echte experts.”

Ronald van Tol, Fitavie

“Houd, ook als het even wat langer duurt dan je gehoopt had, je enthousiasme vast.”

Ronald van Tol, Fitavie

“Geloof in je eigen product. En straal enthousiasme uit. Dat is het belangrijkste, ondernemen is meer dan alleen zaken doen.”

Sanne Mariën, Moofie

“Zet alle afspraken met derden goed op papier, beschrijf elke gewenste ontwikkeling tot in detail. Het is als creatieve ontwikkelaar soms best lastig om je idee exact over te brengen naar hardware en software, wees er zeker van dat je elkaar begrijpt.”

Sanne Mariën, Moofie

“Doorzettingsvermogen, in alle fasen van de ontwikkeling, is erg belangrijk. Zo'n heel proces, van idee tot product, kost ongelooflijk veel tijd.”

Sanne Mariën, Moofie

“Zorg dat je plan goed aansluit bij de thematiek van de SBIR en zorg dat de 'schaalbaarheid' van je voorstel bij de SBIR past.”

Coen Lauwerijssen, MyMoves

“Het pitchen, een onderdeel binnen de competitie, is vrij intensief, maar wel heel interessant. Het helpt je om je concept al in een vroege fase nog scherper te krijgen.”

Coen Lauwerijssen, MyMoves

“Weeg goed af of een SBIR bij je bedrijf past. Je moet namelijk de nodige vragen beantwoorden, administratie voeren. Als je ervoor gaat, moet je niet meer twijfelen, dan is het ook echt een kansrijk traject.”

Erik Spiegelenberg, Nijha

“Denk niet alleen in geld, maar ook in marktkansen. De ondersteuning kan voor een flinke versnelling zorgen.”

Erik Spiegelenberg, Nijha

“Maak, door gesprekken met de sector, serieuze prognoses over de interesse voor je producten. Er zijn bij ons geen voorspellingen op de achterkant van een sigarendoosje gemaakt.”

Erik Spiegelenberg, Nijha

Het programma Sport en Bewegen in de Buurt stopt, maar er gaat ook een heleboel door...

De website www.sportindebuurt.nl blijft voorlopig bereikbaar.

Op www.sportenbeweeginterventies.nl staan alle erkende en beschreven sport- en beweeginterventies, waarvan je ook buiten de Sportimpuls om gebruik kunt maken.

Bijna 90% van de Sportimpuls projecten is (geheel of gedeeltelijk) geborgd en wordt gecontinueerd op lokaal niveau.

De verschillende instrumenten voor de buurtscan blijven beschikbaar via <https://tools.kenniscentrumsport.nl>.

Lopende Sportimpuls projecten kunnen tot en met juni 2019 nog ondersteuning krijgen via het Ondersteuningspunt Sportimpuls. Neem contact op via sportimpuls@nocnsf.nl.

De buurtsportcoachregeling blijft bestaan en het aantal buurtsportcoaches wordt verder uitgebreid.

Gemeenten en buurtsportcoaches worden in de uitvoering van deze regeling ondersteund door Vereniging Sport en Gemeenten, Kenniscentrum Sport en het Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst.

Steeds meer provinciale sportorganisaties en (grote) gemeenten bieden een eigen ondersteuningsprogramma voor buurtsportcoaches aan, in samenwerking met hogescholen of andere opleiders.

Een groep enthousiaste en bevlogen buurtsportcoaches heeft de beroepsvereniging Wij Buurtsportcoaches opgericht. Via hun website www.wijbuurtsportcoaches.nl of social media kun je dit initiatief volgen en steunen.

Vijf SBIR-winnaars hebben hun innovatieve ideeën, om kwetsbare groepen in beweging te krijgen en te houden, op de markt gebracht of zijn hiermee bezig.

**SAMEN
MAKEN WE HET
VERSCHIL!**