



“Alles gaat al veel
makkelijker dan
vóór de GLI en de
beweegclub”

Beweegclub biedt aansluiting al tijdens GLI-traject



Voor deelnemers aan het programma Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) die voor het laatst sportkleding aanhadden toen ze op de basisschool zaten, kan een sport- en beweegtraject een onneembare vesting lijken. In de gemeente Voome aan Zee zien de betrokken ketenpartners binnen de GLI echter dat zelfs de ergste beweegangst kan verdwijnen met de juiste aanpak. Dankzij empathie, geduld, een luisterend oor en saamhorigheid in hun beweegclub bloeien deelnemers op onder begeleiding van Buurtsportcoach Plus Tobias Smith.  YARA HOOGLUGT

“Uit onderzoek bleek dat de meeste mensen wel wilden sporten, maar dat ze er geen behoefte aan hadden om gelijk lid te worden van een club en drie keer per week te trainen”

José Wille (Stichting PUSH)

“Vroeger heb ik wel getennist, maar ik ging er eigenlijk van uit dat ik dat niet meer zou kunnen. Ik heb al jarenlang last van mijn knie en ben altijd bang erdoorheen te gaan. Totdat ik in de beweegclub merkte dat dat hartstikke meeviel. Tijdens de spelletjes die we speelden, ging het juist heel goed en langzaam won ik het vertrouwen weer terug.” Netti Loos (66) zat vorig jaar midden in haar GLI-traject, toen ze zich, tegelijkertijd, aanmeldde voor de beweegclub van buurtsportcoach Tobias Smith. Ze wilde koste wat kost haar leefstijl blijvend veranderen vóór haar AOW. “En bewegen was één van de eerste dingen waarmee ik aan de slag moest. Voor mij waren de GLI en de beweegclub de ideale combinatie om echt in actie te komen. Ze versterken elkaar. Je kunt prima vijf maanden een dieet volgen en 25 kilo afvallen, maar daarna val je toch meestal weer terug in je oude patronen. Dat wilde ik niet nog een keer.”

Ondergeschoven kindje

De ervaringen van Netti Loos illustreren in een notendop het nut en de noodzaak van de beweegclub in Voorne aan Zee, als aanvullende faciliteit naast een GLI-traject. Immers, zo blijkt vaak: de stap zetten richting het volgen van een GLI lukt veel mensen met overgewicht nog wel, maar het sport- en beweegpatroon blijvend aanpassen, dat is voor velen echt heel lastig.

“Toen we in gesprek gingen met GLI-aanbieders in onze regio, bleek sporten een ondergeschoven kindje”, vertelt José Wille, projectleider GLI en KnGG bij stichting PUSH, welzijnsorganisatie in de gemeente Voorne aan Zee. “GLI-deelnemers ervoeren drempels om zelf te gaan sporten en bewegen. Om uit te vinden wat

die drempels precies waren, zijn vier studenten daar, voor een minor-onderzoek, in gedoken. Daaruit bleek dat de meeste mensen wel wilden, maar dat ze er geen behoefte aan hadden om gelijk lid te worden van een club en drie keer per week te trainen. Mensen die bijvoorbeeld tennis leuk vinden, willen niet gelijk trainen voor een wedstrijd en deelnemen aan een competitie. Ze willen gewoon lekker bezig zijn en bovendien niet alleen aan tennis vastzitten. Geen vaste club; meer variatie: dat was een belangrijke conclusie.”

Weinig aansluiting

“Veel GLI-deelnemers worden al gauw doorverwezen naar een sportschool”, vult buurtsportcoach Smith aan. “Dat is inderdaad een laagdrempelige manier om te gaan sporten, want je kunt met lichte gewichten op je eigen niveau beginnen. Maar in de praktijk zien we dat mensen fitness een paar weken leuk vinden en dan toch afhaken. Het beoefenen van groeps- of teamsporten, wat veel mensen leuker vinden, heeft tegelijkertijd ook weer nadelen. Je moet toch instappen op een bepaald niveau en als je als GLI-deelnemer bijvoorbeeld nog nooit gevoetbald hebt, is de drempel om daadwerkelijk lid te worden bij een voetbalclub hoog.”

De rekensom was daarom snel gemaakt, toen Smith, die als buurtsportcoach in dienst is van stichting PUSH, de mogelijkheid kreeg om de Beweegreis-training te volgen. Hij zag direct de uitgelezen mogelijkheid om GLI-deelnemers met beweegangst op een laagdrempelige manier in beweging te krijgen en uiteindelijk zelfs te kunnen laten doorstromen naar regulier sportaanbod.





“Toen we in gesprek gingen met GLI-aanbieders in onze regio, bleek sporten een ondergeschoven kindje”

José Wille (Stichting PUSH)

Persoonlijke aanpak

Al tijdens de training zette Smith zijn beweegclub op in de gemeente Voorne aan Zee. “Het is leuk om regelmatig bij elkaar te komen met andere buurtsport- en leefstijlcoaches en ook hun ervaringen te horen”, zegt Smith. “Omdat ik pas net ben begonnen, is het nuttig om te horen hoe anderen het doen en waar zij tegenaan lopen. Zij leren me over zaken waar ik zelf nog niet aan toe ben; zo kan ik problemen vóór zijn.”

Ondanks dat Smith pas een klein jaar bezig is met de beweegclub, tekenen de voordelen zich al ruimschoots uit. De bevlogen buurtsportcoach werkt continu met een groep van vijftien deelnemers die via de GLI zijn binnengekomen. Zijn aanpak om mensen te enthousiasmeren voor de club, is heel persoonlijk: “We werven GLI-deelnemers natuurlijk in de eerste plaats door te flyer, maar zorgen ook altijd voor opvolging. Mensen krijgen de flyer niet alleen fysiek, maar ook per e-mail of WhatsApp, waarna ik contact met ze opneem. Ik app hén, zij hoeven mij niet te benaderen. Dat maakt ook al verschil. Ik ga ook zelf naar de mensen toe voor een gesprek, om rustig uit te leggen wat de beweegclub is en hoe ze kunnen deelnemen.”

Laagdrempelig bewegen

“We begonnen in het buurthuis met simpele oefeningen”, vervolgt Smith. “Denk aan badminton, maar dan niet competitief, maar samen rustig hooghouden bijvoorbeeld. Of een vorm van volleybal waarbij mensen de bal tussentijds mogen vangen. Later zijn we uitstapjes gaan maken in samenwerking met commerciële aanbieders. Zo hebben we een paar yogalessen gekregen en zijn we een keer gaan zwemmen. Zo kunnen deelnemers op een laagdrempel

pelige manier kennismaken met verschillende sporten.”

José Wille spreekt vanuit haar rol als GLI-projectleider vol lof over het werk van Smith: “We zagen binnen de GLI-ketenaanpak een soort gat: namelijk op het punt waar we proberen mensen in beweging te krijgen en te houden. Daarom is het zo mooi dat Tobias direct potentieel zag in de Beweegreis-training en de beweegclub. In eerste instantie hebben we zes maanden lang een pilot gedraaid om te kijken of mensen gemotiveerd genoeg waren om iedere week aan de slag te gaan. Daarna zijn we gaan kijken of deelnemers het bewegen leuk genoeg vonden om buiten de beweegclub te gaan kijken. Stap drie hield in dat we deelnemers probeerden te motiveren zich aan te sluiten bij een reguliere sportvereniging. Dat laatste bleek toch lastig: er is namelijk geen commerciële aanbieder die zo divers lesgeeft als Tobias.”

Nieuw commercieel aanbod

Bij het zoeken naar een duurzame oplossing ging Wille in gesprek met Angela Flux. Zij coördineert alle ketenaanpakken in Voorne aan Zee en is coördinator Preventie en Gezondheid bij de gemeente. Als verbinder tussen de gemeente en uitvoeringsorganisatie PUSH zorgt zij voor boring, gedegen communicatie en voor een deel van de ‘financiële kant’.

“In overleg met Angela hebben we subsidies vrij gekregen om met commerciële partners binnen onze gemeente nieuw aanbod op te zetten”, zegt Wille. “Zo is het gekomen dat zich nu een fysiotherapeut heeft aangediend die op precies dezelfde manier lessen gaat inrichten als Tobias. Hij krijgt er zelfs ook nog een mooie materialentas bij. En Tobias heeft ondersteu-

ning geboden en ervoor gezorgd dat er een zaal gehuurd kan worden met korting. Het is nu de bedoeling dat deelnemers van de beweegclub drie maanden bij Tobias sporten en daarna doorverwezen kunnen worden naar dit commerciële aanbod. Hij haalt de drempels dus voor hen weg; vervolgens zijn zij er klaar voor om overgedragen te worden.”

Financiering

De financiering van dit soort initiatieven binnen – onder andere – de ketenaanpak GLI is mogelijk dankzij het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), legt Flux uit. Alle vijf de ketenaanpakken vallen binnen dit akkoord. “Niet iedereen was er even blij mee dat we het GALA op ons bordje kregen bij Nederlandse gemeenten, maar wat ons betreft hebben we daar juist dikke mazzel mee. Het heeft echt mogelijkheden geboden. Bij elkaar opgeteld bereiken we met de ketenaanpak GLI en KnGG, twee aanpakken waarmee we grote impact maken, een heel grote groep van inwoners die ondersteuning het hardst nodig hebben. In het afgelopen jaar hebben we ons best gedaan om te zoeken naar mogelijkheden om deze ketenaanpakken voort te zetten. We hebben diverse regelingen bekeken en zijn het er uiteindelijk over eens geworden dat we de aanpakken vanuit het Integraal Zorgakkoord [IZA, red.] konden voortzetten. Kort daarna bleek dat deze onderdelen voortaan in het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord [AZWA, red.] worden opgenomen. We weten nog niet hoeveel geld er beschikbaar wordt gesteld, maar het ziet ernaar uit dat we nu in elk geval kunnen doorgaan tot en met 2030.”

Belangrijk signaal

Dat vindt Flux een belangrijk maatschappelijk signaal: “Blijkbaar zien het Rijk en de gemeente de urgentie van de GLI als interventie. Gelukkig zitten zowel GLI als KnGG straks in de AZWA; dat doen ze niet voor niets. Binnen de keten worden verschillende zorggroepen betrokken en tegenwoordig ook steeds vaker andere partners, zoals dus commerciële sportaanbieders. Steeds meer partijen weten van het bestaan. De *missing link* zit wat mij betreft zo nu en dan nog bij de huisartsen; daar mag het bewustzijn nog wel wat omhoog. Het zijn natuurlijk lastige onderwerpen, die je misschien niet zomaar met je patiënt bespreekt, maar wij vinden nu dat het gesprek nog te laat gevoerd wordt.”

Wille: “De komende maanden gaat daarom een stagiair onderzoeken wat huisartsen, POH’ers [Praktijkondersteuners Huisartsenzorg, red.] en IB’ers ervan vinden om met mensen het gesprek aan te gaan over overgewicht, en wat ervoor kan gaan zorgen dat dit gesprek makkelijker gemaakt kan worden.”

Sociaal aspect

Want dat mensen met overgewicht er in veruit de meeste gevallen juist wel degelijk naar snakken om gehoord en gezien te worden, merkt Smith iedere dag in zijn werk. De deelnemers durven alles met elkaar te delen en spreken elkaar op den duur ook buiten de groep. Als iemand binnenkomt met wie het die dag niet goed gaat, zien de anderen dat gelijk.”

Wille: “Tobias is zelf ook heel empathisch, ziet nooit problemen en zorgt ervoor dat ieder individu het vertrouwen terugkrijgt. Mooi om te zien dat hij resultaten behaalt met mensen die in eerste instantie zeiden dat ze nóóit zouden gaan sporten.”

Voor Netti Loos, de eerdergenoemde beweegclub-deelnemer, was het eerst even aftasten hoe ze het in de groep zou vinden. “Het fijne van de beweegclub vond ik dat er meer ruimte was om te kletsen, elkaar te leren kennen en ervaringen uit te wisselen”, vertelt ze. “Bij de GLI was er ook wel een klik met andere deelnemers, maar tijdens die bijeenkomsten heb je maar een beperkte tijd. Het groepseffect

“We werven GLI-deelnemers natuurlijk in de eerste plaats door te flyereren, maar zorgen ook altijd voor opvolging. Ik app hén, zij hoeven mij niet te benaderen”

Tobias Smith (Stichting PUSH)

“Het fijne van de beweegclub vond ik dat er meer ruimte was om te kletsen, elkaar te leren kennen en ervaringen uit te wisselen”

Netti Loos (deelneemster)

was daarom bij de beweegclub groter en het koffiemoment werkte echt heel goed. Het is fijn om te kunnen vertellen waar je tegenaan loopt en om anderen te kunnen steunen bij ziekte of een operatie. Er ontstond echt een band.”

Veilig plezier maken

In die veilige omgeving merkte Loos dat ze rustig de tijd kreeg om haar eigen grenzen te verkennen. “Tobias zei altijd dat iedereen op elk moment mocht uitstappen, als we even voelden dat het niet meer ging. Daardoor heb ik rustig kunnen ontdekken wat voor mij werkte.”

Zodoende is Loos uiteindelijk zelfs beland bij een reguliere padelvereniging, waar ze nu soms wel drie keer per week te vinden is. “Dit had ik nooit verwacht! Ik dacht altijd dat ik niet zo sportief was en dat een sport niet aan mij besteed was, maar ik heb zo veel plezier in padellen, dat ik dit zéker wil blijven doen. Alles gaat al veel makkelijker dan vóór de GLI en de beweegclub. En ik ben nu twaalf kilo kwijt zonder het gevoel te hebben dat ik aan het diëten ben geweest. Natuurlijk val ik soms heel even terug in oude gewoontes, maar tijdens de GLI heb ik geleerd dat dat normaal is en dat ik mezelf niet hoeft te straffen. Dan sta ik vervolgens weer op de padelbaan en weet ik dat ik alle investeringen in mijzelf niet teniet wil doen. Vervolgens kom ik vanzelf weer in de juiste routine. Het werkt voor mij heel goed als sporten als buitenspelen voelt; als plezier maken. Dat vond ik in de beweegclub en kan ik nu voortzetten met padel.” ■

Onderzoek ketenaanpak GLI

Het Mulier Instituut heeft onderzoek gedaan naar de ketenaanpak Gezonde Leefstijl-interventie (GLI) binnen de gemeente. In het voorjaar van 2025 is een vragenlijst verspreid onder ambtenaren van 131 gemeenten via het gemeentepanel van Vereniging Sport en Gemeenten. Uit de resultaten bleek de buurtsportcoach een belangrijke rol te spelen in de ketenaanpak GLI.

Drie op de vijf gemeenten die erkende GLI-programma's aanbieden of daarmee bezig zijn, hebben een GLI-coördinator aangesteld. In sommige gemeenten is deze GLI-coördinator ook buurtsportcoach. Ook is in verschillende gemeenten een buurtsportcoach het aanspreekpunt voor leefstijlcoaches met vragen over de GLI.

De belangrijkste rol voor de buurtsportcoach is echter het stimuleren van (blijven) bewegen na de GLI. Meer dan de helft van de gemeenten geeft aan de buurtsport- of beweegcoach in te zetten voor dit doel. Toch blijkt dat bijna twee derde van de gemeenten die aangeven de buurtsport- en beweegcoach in te zetten, de taken voor de buurtsport- en beweegcoach niet vastlegt in het beleid.

De taken die wel met enige regelmaat vastgelegd worden, zijn het verzorgen van beweeglessen voor GLI-deelnemers en het begeleiden van GLI-deelnemers naar regulier sport- en beweegaanbod. Het verschilt per gemeente hoe concreet deze taken zijn uitgewerkt.

Gemeenten zien dus een belangrijke rol voor de buurtsportcoach in de ketenaanpak GLI, met name in het (blijven) bewegen tijdens en na de GLI. Door taken concreter te maken en vast te leggen in beleid, kan hun inzet beter geborgd en uitgevoerd worden.



Lees hier het gehele onderzoek van het Mulier Instituut.