

Op weg naar het nieuwe normaal

Rookvrije sportterreinen en gezonde keuzes in de kantine

De intenties van het Preventieakkoord, opgelegde regelgeving en het idealisme van verenigingsbestuurders: van zowel boven- als onderaf wordt gewerkt aan een cultuuromslag in de sport. Bij de brede aanpak van het realiseren van een gezondere sportomgeving is synergie het sleutelwoord. Diverse partijen bundelen de krachten als het gaat om het creëren van bewustwording bij besturen, vrijwilligers, ouders en kinderen. Tussen de goede voornemens en de praktijk zitten weerstand, onwetendheid en scepsis. “Dat hoort bij verandering”, zegt Mara van Dooremaal van de Hartstichting. “Maar we maken stappen”, weet Linda Schonewille van Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Het omdenken loont, merken de mensen in het veld. Op weg naar het nieuwe normaal.

EDDY VEERMAN

Er is inmiddels veel winst geboekt. Neem de intentie tot rookvrije sportterreinen. “Eind 2015 hebben de Hartstichting, KWF en het Longfonds het initiatief genomen tot de beweging ‘Op weg naar een Rookvrije Generatie’. Sindsdien is een rits aan partners betrokken geraakt, zoals sportbonden, NOC*NSF en gemeenten, die zich ook allemaal inzetten voor dit thema. We begonnen met één rookvrije voetbalclub en gaan nu richting de 1.500 buitensportverenigingen. Dat is een enorme groei. Mensen die roken vragen we rekening te houden met waar ze dat doen, want zien roken doet roken en er raken nog steeds honderden kinderen per week verslaafd aan roken”, zegt Mara van Dooremaal.

Vliegwieleffect

“Sinds 2008 is de regel van kracht dat binnen – in horeca, kantines en sporthallen – niet mag worden gerookt, waarbij de zogeheten inpandige rookhokken – nu nog – de uitzondering vormen. Voor het buiten roken op een sportterrein bestaat geen wetgeving, maar het is gelukkig wel aan verandering onderhevig en dát vanuit een maatschappelijke – vrijwillige – beweging. Er zijn steeds meer gemeenten en verenigingen die zelf vragen hoe ze mee kunnen doen.”

“Er is dus een vliegwieleffect ontstaan en dat er zoveel goede voorbeelden zijn, helpt richting de verenigingen die nog niet meedoen.” Iedereen kent het beeld van de kantinebeheerder die buiten de keuken of net



“Het streven is dat in 2025 alle sportterreinen rookvrij zijn”

– Mara van Dooremaal

“Verenigingen willen wel een gezondere sportkantine, maar weten vaak niet hoe”

– Irene Walk

buiten de kantindeur z'n shaggie rookt. Of de vrijwilliger die de sigaret buiten de kleedkamers aansteekt. Wie dat tegen wil gaan, kan weerstand oproepen. “Van velen horen we dat het na het invoeren van een rookvrij sportterrein wel meevalt met de reacties en dat het vooral positieve reacties zijn. Acht van de tien mensen willen ook dat sportterreinen waar kinderen komen rookvrij zijn. Er is dus draagvlak voor.”

“Maar mensen zien zeker ook belemmeringen. Bestuursleden zijn bang dat een rokende vrijwilliger dan zal stoppen. Neem hen dus mee, leg het waarom uit bij een kopje koffie. Niemand wil dat kinderen gaan roken. Hetzelfde geldt voor handhaving. We bieden veel communicatie aan.” Op www.rookvrijgeneratie.nl/sport staat een compleet stappenplan voor verenigingen. “Iemand erop aanspreken – want er komen bijvoorbeeld ook bezoekers van andere clubs – is belangrijk. Mensen moeten wennen aan het nieuwe beleid, je hoeft geen politieagent te spelen maar spreek mensen vriendelijk aan, leg het beleid uit en vraag om medewerking. Des te normaler het straks wordt, des te gemakkelijker het in de loop der tijd gaat verlopen.”

Buurtgezondheidscoaches

Buurtgezondheidscoaches vervullen een belangrijke rol in het schenken van aandacht aan dit thema, in het aanjagen, doorverwijzen en verbanden leggen, aldus Van Dooremaal. “Soms zijn er meerdere verenigingen op één sportpark, dan kun je kijken of je het samen kunt oppakken, eventueel met hulp van de gemeente. Voor ons is het belangrijk om die

samenwerking op lokaal niveau te hebben. Dat geldt ook voor de buurtgezondheidscoaches, zij hebben contact met de verenigingen, merken dat het thema leeft en kunnen verenigingen erop attenderen en vragen hoe zij erin staan.”

“Als verenigingen het beleid invoeren, kunnen ze ook gratis rookvrijborden aanvragen via www.rookvrijgeneratie.nl/sport. Tuurlijk is het lastig als je verstokte rokers tussen de prominenten of de bestuursleden van een vereniging hebt. Vrijwilligers zijn belangrijk voor een club en daar zitten ook mensen bij die roken. Uit ervaring weten we ook dat er voorzitters zijn die zelf roken, maar wél achter dit initiatief staan. Ze begrijpen de achterliggende gedachte, dat ze een voorbeeldfunctie hebben, dat we met z'n allen niet willen dat kinderen gaan roken en we daarvoor de sociale omgeving gezonder moeten maken. Dus maken ze zelf maar een ommetje als ze niet willen afkicken.” “Het gaat om het recht van kinderen om gezond op te groeien. Een interessante ontwikkeling is dat er voor roken op schoolpleinen regelgeving aan komt. Van wetgeving in de sportomgeving is nog geen sprake, maar in het Preventieakkoord hebben verschillende partijen met elkaar afgesproken ernaar te streven dat in 2025 alle sportterreinen rookvrij zijn.”

“Als aanvulling op de ondersteuning voor sportverenigingen via www.rookvrijgeneratie.nl/sport, zoals het stappenplan, voorbeeldteksten en borden, is het nu mogelijk om een adviesgesprek op locatie aan te vragen. Dit doen wij in samenwerking met het programma ‘Team:Fit’ van JOGG en hun Team:Fit-coaches.”



Gezonde kantine

JOGG werkt inmiddels samen met 142 gemeenten. “Samen met hen en met partners zoals de Rookvrije Generatie werken we aan het creëren van een gezondere sportomgeving”, vertelt Linda Schonewille, programmanager sport- en vrijetijdsondersteuning van JOGG. “We kunnen het niet alleen en werken met veel partijen, ook op lokaal niveau.”

“Met Team:Fit helpen we sportverenigingen en -accommodaties de kantine gezonder te maken en ook adviseren we over het rookvrij- en verantwoord alcoholbeleid. We trekken daarin samen op met de sportbonden, maar ook met lokale aanbieders, zij hebben immers het netwerk. Op het moment dat een vereniging enthousiast is, worden wij als expert ingevlogen om hen stappen te laten zetten. We besteden daarbij aandacht aan verschillende onderwerpen zoals: Hoe organiseer je Team:Fit binnen je club, hoe krijg je vrijwilligers mee en hoe logisch is het dat je die stap zet?”

“We hanteren de richtlijnen van het Voedingscentrum en zetten de Kantinescan in als startpunt om te bepalen wat gezond is en wat niet.



Vervolgens geven we advies. De vereniging bepaalt het niveau waar ze naar toe willen: brons, zilver of goud. Daar zijn bepaalde producteisen – aanwezigheid van groenten, fruit, andere gezonde keuzes, uitstraling van de kantine – voor opgesteld en als daar aan is voldaan, wordt een certificaat uitgereikt. De meeste verenigingen vrezen dat de omzet naar beneden gaat, maar uit ervaring weten we dat dat niet zo is.”

“Het blijft een flinke uitdaging om iedereen binnen de vereniging mee te krijgen. Vaak begint het bij één persoon, van daaruit moet een breder draagvlak ontstaan. Daar kunnen de Team:Fit-coaches bij helpen. Essentieel is dat het gaat om het bieden van een gezondere keuze naast het bestaande aanbod. We zeggen dus niet dat friet en bier de kantine uit moeten, maar bezoekers hebben nu vaak geen andere – gezondere – keuze. Dus die keuze ontnemen je ze dan eigenlijk.”

“De richtlijnen van het Voedingscentrum zijn erop gestoeld kinderen en volwassenen te verleiden om voor de gezondere keuze te gaan. Het is wat je ogen zien. Als de lekkere – en ook gezondere – broodjes in het zicht liggen of een

lekkere daghap wordt klaargemaakt en aangeprezen, wordt daar sneller voor gekozen. Het is net hoe je het communiceert.”

Half september waren 1.586 verenigingen aan de slag met een gezondere sportkantine. JOGG heeft de afgelopen jaren 130 certificaten mogen uitreiken: 48 bronzen, 61 keer zilver en 21 kantines mogen pronken met goud. “Buurtsportcoaches en buurtgezondheidscoaches kunnen een grote rol spelen en wij willen hen meegeven dat wanneer zij de behoefte aan een gezondere kantine bij een club signaleren, ze contact met Team:Fit kunnen opnemen. Vervolgens kunnen Team:Fit-coaches met hen meegaan naar de vereniging.”

Verruiming assortiment

Irene Walk is zo’n Team:Fit-coach in de provincie Brabant. “Een wereldbaan”, zegt zij. “Ik kom als de interesse is gewekt en vaak ook de sceptis is weggenomen door de buurtsportcoach, combinatiefunctionaris of verenigingsondersteuner. Als het dan bijvoorbeeld gaat om het assortiment, komen ze bij ons terecht. Verenigingen willen wel, voelen zelfs dat ze iets met

“Het aanbod moet aansluiten bij de wensen van de mensen die er wonen”

– Sido de Schiffart



Teamfoto van 'Sportontwikkeling' van de bv SPORT in Leeuwarden. Geheel rechts Sido de Schifart.

dit thema moeten, maar weten vaak niet hoe.”
 “Waar we als Team:Fit-coach vaak tegen aanlopen, is dat de vrijwilliger wel een bepaald beeld heeft van hoe een gezonde kantine eruit moet zien, maar dat anderen binnen de vereniging dat weer anders zien. Daarom gaan we altijd eerst graag met een bestuurslid in gesprek. Het is raadzaam dat verenigingen een enquête houden onder de leden, om zo te peilen waar behoefte aan is. Er leeft vaak de aanname dat wij dingen weghalen, maar we halen niets weg, we voegen juist iets toe. Wat we graag zien, is dat er iets naast het bestaande aanbod wordt gezet of gelegd: een bruin broodje gezond naast het witte, niet alleen chips maar ook popcorn, naast de energybar ook een gezonde granenreep in het assortiment.”
 “Verenigingen wijzen soms ook op voorhand naar de kosten. Ik daag ze dan uit om een fruitsponsor te zoeken. Ik wil graag dat er in het weekeinde bij elke vereniging fruit wordt aangeboden in Brabant. Zet of leg de betere keuzes – zoals bananen en appels – in het zicht. Schenk bijvoorbeeld in de rust van een wedstrijd suikervrije ranja. Wij kunnen laten zien dat het daadwerkelijk haalbaar is om een ge-

zonde keuze in elke productgroep te hebben. Uit onderzoek blijkt ook dat Team:Fit-kantines meer omzet draaien.”
 “Samen met de vereniging zetten we kleine stapjes. Een vereniging moet het ook in het beleid opnemen, alleen dan wordt er continu invulling aan gegeven en houdt men zich aan de richtlijnen. We zijn heel blij met de buurtsport- en buurtgezondheidscoaches, want zij hebben die band met verenigingen en daarvoor komen wij gemakkelijker binnen. We vragen hen dan ook altijd met ons mee te gaan.”
 “Aanvankelijk dacht ik met deze baan dat het een druppel op de gloeiende plaat zou zijn, maar inmiddels week ik beter. Ik hou het klein: ieder kind dat een banaan eet in plaats van een energybar, is winst. En, wat belangrijker is: de verenigingen die er mee aan de slag gaan en iets bereiken, zijn trots.”

‘Brede Regeling Combinatiefuncties’

In Leeuwarden werkt de gemeentelijke dienst bv SPORT samen met zowel de Rookvrije Generatie als JOGG. Vanuit bv SPORT zijn naast de buurtsportcoaches ook twee

buurtgezondheidscoaches actief in de Leeuwarder wijken. De coaches richten zich binnen deze wijken op het stimuleren van een gezonde(re) leefstijl. Er wordt hierbij vooral ingezet op aandacht voor bewegen, roken, alcoholconsumptie, voeding, ontspanning (de zogenaamde BRAVO-factoren) en preventie. Er wordt nauw samengewerkt met sociale wijkteams, maar ook met wijkverpleegkundigen, scholen, buurthuizen en sportverenigingen.

In de tijd dat de bv SPORT – in 1999 – als eerste gemeentelijke dienst sport & recreatie in Friesland verzelfstandigde en hét orgaan werd om het sportbeleid van de gemeente Leeuwarden uit te voeren, liep Sido de Schifart daar stage. “Ik wilde van kinds af aan iets met sport doen, stroomde in op de ALO en vond het lesgeven in trainingspak leuk, maar wilde meer. Vanuit de studie Sport & Management werd ik hier stagiair en al snel kwam de vacature van leidinggevende vrij. Dit is m’n lust en m’n leven geworden.”

“Onderdeel van het gemeentelijk beleid is sportstimulering. Dat vullen we in met ons team van achttien mensen onder de noemer ‘Sportontwikkeling’. De twee buurtgezondheidscoaches zijn inmiddels vier jaar in dienst; hun functie is ontstaan vanuit het succes van de buurtsportcoach én de vraag vanuit de gemeente om de coaches ook in te zetten op andere thema’s rond gezonde leefstijl. Ik plaatste aanvankelijk vraagtekens, want de GGD is immers ook met professionals actief, dus waren wij wel de aangewezen partij?”

“Het begon met een geslaagd experiment en zo werd het geïntegreerd in wat nu ‘Brede Regeling Combinatiefuncties’ is. Tussen alle coaches is veel wisselwerking, ieder heeft zijn of haar eigen deskundigheid, maar er is ook sprake van overlap. Dat komt nadrukkelijk naar voren bij het beleid rondom de Gezonde Sportvereniging. Onze coaches treden op als adviseur bij het implementeren van dit onderwerp bij verenigingen. Eerst volgt een presentatie, waarbij één van onze buurtgezondheidscoaches samen met één

van onze buurtsportcoaches aan bestuurders van sportverenigingen de plannen met betrekking tot de Gezonde Sportvereniging uit de doeken doet. Dan komen onderwerpen als rookvrije sportaccommodaties, gezonde sportkantine en aed/BHV aan bod en dagen we de sportverenigingen uit om er met behulp van onze, ook financiële, ondersteuning mee aan de slag te gaan. Op onze beurt werken wij samen met Rookvrije Generatie, Team:Fit en Fryslân Hartveilig.”

Bewegvriendelijker buurt

Een ander goed voorbeeld van de aanpak bv SPORT betrof het Valeriuskwartier. De Schiffart: “Dat is een oude wijk met drie lagere scholen en veel verloop onder de bewoners. De kinderen komen meestal uit omliggende wijken. Qua openbare bewegmogelijkheden, ook voor die kinderen, was het aan renovatie toe. Samen met andere partners is actie ondernomen om de buurt bewegvriendelijker te maken, om het zó her in te richten dat het uitdaagt tot bewegen. Dat vereiste nadrukkelijk samenwerking, omdat het om verschillende doelgroepen gaat en verschillende thema’s omvat, zoals: Wat zijn de meest natuurlijke routes die ouders en kinderen naar school nemen? Hoe kun je die meer ‘vergroenen’? De wijk is ook aan vergrijzing onderhevig, daarom zijn ruimtes anders ingericht, met bijvoorbeeld jeu-de-bouleplekjes en fitness- in plaats van speeltoestellen. Het moet aansluiten bij de wensen van de mensen die er wonen.”

“De wijkbewoners waren vooraf betrokken, we hebben informatiebijeenkomsten gehouden en we zijn de deuren langs geweest om hun vragen en wensen te inventariseren. Op dezelfde manier is ook samenwerking op gang gebracht met de sportverenigingen en het Integraal KindCentrum. Vanuit die samenwerking gaan de buurtsport- en/of buurtgezondheidscoaches bij de verenigingen aan de slag, bijvoorbeeld met het onderwerp Gezonde Sportvereniging, het opzetten van nieuw sportaanbod of het betrekken van nieuwe doelgroepen bij de vereniging. Het gaat erom inzet en ondersteuning te creëren die aansluit bij de sportieve ontwikkelingen en ambities van de wijk. Zo probeer je verbindingen te leggen.”

“Vrijwilligers zijn belangrijk voor een club en daar zitten ook mensen bij die roken”

– Mara van Dooremaal

“Als buurtsportcoaches activiteiten aanbieden binnen het sociaal domein, kan de buurtgezondheidscoach bijvoorbeeld ingaan op voeding, diëtik, hoe je inkoop bij de supermarkt, et cetera. Het fijne is dat buurtsportcoaches en buurtgezondheidscoaches in één team zitten. Ze hebben vaak aan een half woord genoeg. De filosofie en de ideeën over hoe ze zichzelf willen neerzetten en hun werk willen doen, pakken zij ook samen op.”

Verbinden, ontzorgen en inspireren

De bv SPORT laat zich bij al haar activiteiten vergezellen door de mascotte Weevie. De Schiffart: “Als kinderen in het kader van ons programma ‘School van de Week’ uitgenodigd werden om in één van onze het plaatselijke zwembaden – zoals De Blauwe Golf – te komen zwemmen, was Weevie er bij. In eerste instantie was Weevie ‘van’ de zwembaden maar inmiddels is Weevie ook ‘van’ Sportontwikkeling. Hij komt niet alleen bij de lessen kijken, maar stimuleert bijvoorbeeld ook dat kinderen meer water gaan drinken in plaats van zoete drankjes. Op deze manier ontstaan mooie dwarsverbanden die door de buurtgezondheidscoach worden aangejaagd. Zo worden tegenwoordig na het uitdelen van de zwemdiploma’s bakjes fruit uitgedeeld in plaats van ijsjes en friet. Ouders waarderen dat we aandacht besteden aan het gezondheidsaspect. Natuurlijk zijn er ook die zoiets hebben van: waar bemoei je je mee, dat doen wij wel. Maar over het algemeen is er enthousiasme.”

Sido de Schiffart zou graag zien dat zijn team op termijn wordt uitgebreid. “Het klinkt wat kleinerend, maar deze mensen zijn de manusjes van alles. Het zijn stille krachten, vaak onzichtbaar. Organisaties als de onze moeten vaak knokken voor hun positie, maar wat de coaches allemaal bereiken is enorm. Ze zijn de spinnen in het web. Ik vraag veel van ze, maar ze krijgen er veel verantwoordelijkheid en keuzevrijheid voor terug. Als je deze mensen in één team hebt, die met dezelfde opvatting hetzelfde doel nastreven, kan het succes alleen maar groter worden. Dan kun je nóg meer verbinden, ontzorgen en inspireren,” besluit De Schiffart bevlogen. ■

