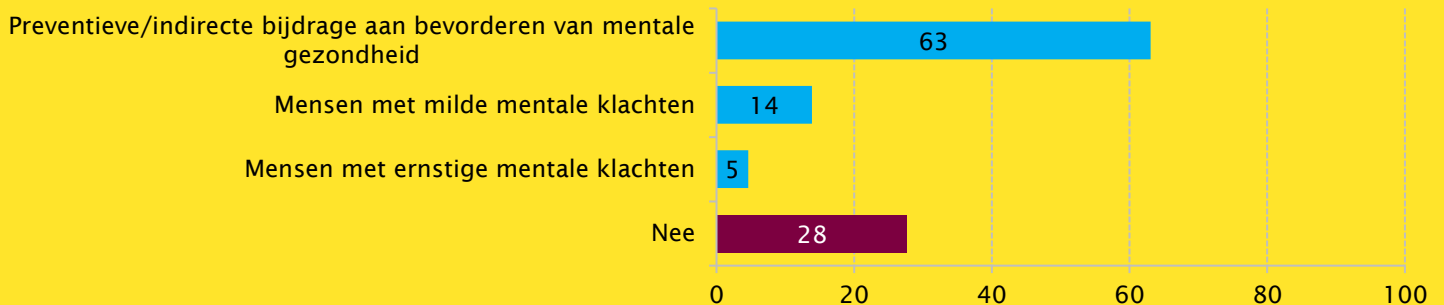


De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid

Factsheet 2022/16

Wikke van Stam

Figuur 1. Het percentage buurtsportcoaches dat zich richt op mentale gezondheid van mensen verbeteren (meerdere antwoorden mogelijk, n=130)



Bron: Mulier Instituut, Peiling buurtsportcoaches, voorjaar 2022.

Inleiding

Buurtsportcoaches werken vanuit de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC) in zo goed als alle gemeenten in Nederland aan het betrekken van mensen bij sport en bewegen (Van Stam et al., 2021). Uit eerder onderzoek blijkt dat bewegen kan helpen om mentaal gezonder te zijn en blijven, bijvoorbeeld doordat het depressieve klachten en angstgevoelens kan voorkomen of verminderen (o.a. Rebar et al., 2015). En hoewel bij sport geen causaal verband is aangetoond met mentale gezondheid, blijkt uit onderzoek wel dat sporters meer zelfvertrouwen hebben, minder stress ervaren en betere sociale vaardigheden hebben dan mensen die niet sporten (Ooms et al., 2020). Daarbij komt dat mensen die zich mentaal ongezond voelen beduidend minder sporten en bewegen dan mentaal gezonde mensen (sporten respectievelijk 34% om 56%, bewegen respectievelijk 80% om 91%; Ooms et al., 2020).

Een overgrote meerderheid van de buurtsportcoaches en hun werkgevers ziet de link tussen bewegen en mentale gezondheid en vindt dat er een rol is weggelegd voor buurtsportcoaches bij het voorkomen of verminderen van mentale klachten bij Nederlanders (respectievelijk 98% en 93%, niet in figuur). Veruit de meesten van hen vinden dat deze rol altijd via samenwerking met professionals met specialistische kennis van mentale klachten moet worden opgepakt. Dat blijkt uit een vragenlijstonderzoek onder buurtsportcoaches en werkgevers van buurtsportcoaches in het voorjaar van 2022. Die bevinding sluit aan bij de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' (2022), waarin verschillende ministeries zich willen inzetten voor een mentaal gezond Nederland.

In deze factsheet wordt inzichtelijk gemaakt op welke manier buurtsportcoaches zich inzetten voor het stimuleren van de mentale gezondheid.

De werkzaamheden van buurtsportcoaches

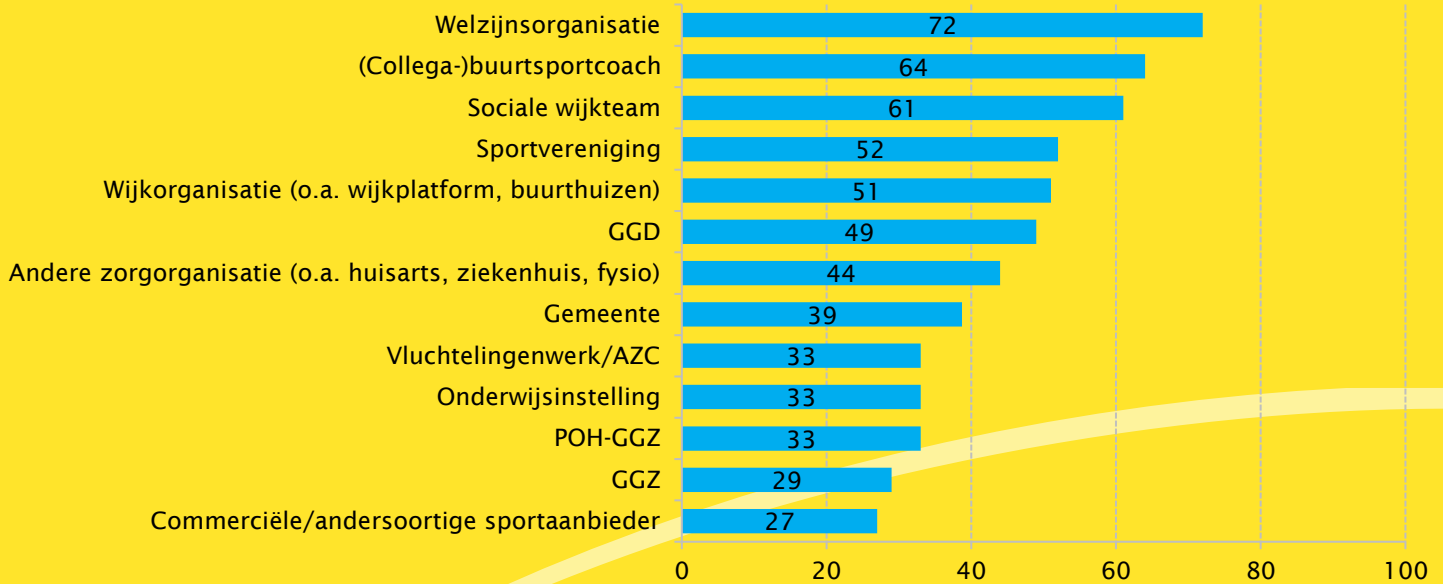
Ruim een kwart van de ondervraagde buurtsportcoaches zegt zich niet specifiek te richten op het verbeteren van de mentale gezondheid van mensen (28%; zie figuur 1). Van deze buurtsportcoaches zou maar een enkeling hier wel mee aan de slag willen in de toekomst. De meesten willen zich juist niet specifiek richten op mentale gezondheid of weten het nog niet.

Van de bijna drie kwart die dat wel doet zeggen de meesten dat ze vooral een preventieve en/of indirecte bijdrage leveren. De doelgroepen die ze hiermee bereiken zijn erg divers, maar lijken allemaal groepen die wat kwetsbaarder zijn voor mentale problemen.

Buurtsportcoaches noemen bijvoorbeeld eenzame ouderen, minder weerbare kinderen, zwangeren/jonge moeders met een klein netwerk, vluchtelingen, psychisch kwetsbare jongeren, mensen met een burnout en mensen in de bijstand.

De buurtsportcoaches die zich richten op het verbeteren van de mentale gezondheid van mensen, zeggen dat ze werken aan de juiste voorwaarden scheppen binnen sport en bewegen en dat ze beweegactiviteiten organiseren. Bij voorwaarden scheppen noemen ze werkzaamheden als samenwerkingsverbanden aangaan, voorlichting geven, subsidies kennen, beweegadviesgesprekken houden en beweegmaatjes koppelen. Bij de activiteiten die ze organiseren, combineren ze bewegen heel bewust met zaken als sociale interactie (contacten opdoen,

Figuur 2. Samenwerkingspartners van buurtsportcoaches die werken aan mentale gezondheid (meerdere antwoorden mogelijk, antwoorden opgenomen als percentage > 25%, n=94)



Bron: Mulier Instituut, Peiling buurtsportcoaches, voorjaar 2022.

groepsprocessen stimuleren), gevoelens van erbij horen, persoonlijk welbevinden (plezier, afleiding, ontspanning, hoofd even leeg maken, zelfvertrouwen) en dagelijks ritme (ergens verwacht worden, regelmaat). Daarbij vinden ze het belangrijk om iedereen gelijk te behandelen, niet te veel nadruk te leggen op een psychische aandoening en een veilige omgeving te creëren waar de deelnemer even zijn/haar zorgen opzij kan zetten.

Bewegen in de buitenlucht wordt regelmatig genoemd als helpend bij het stimuleren van een goede mentale gezondheid. Een aantal buurtsportcoaches noemt dat sport en bewegen sowieso samenhangt met welbevinden, op welke manier dan ook. Interventies die buurtsportcoaches zeggen in te zetten bij het bevorderen van mentale gezondheid zijn Sportkanjersclub, Life Goals, Cognitieve fitness, Nationale Diabetes Challenge, Running therapie, Stapje Fitter en zelfverdedigingscursussen.

Een kleiner deel van de buurtsportcoaches richt zich op mensen met mentale klachten. Deze klachten kunnen variëren van (af en toe) milde klachten tot een (gediagnosticeerde) psychische stoornis. 14 procent van de buurtsportcoaches richt zich op mensen met milde mentale klachten (zie figuur 1). Zij zetten zich meestal in voor mensen met verschillende klachten en niet op mensen met een hele specifieke klacht. Vaak genoemde

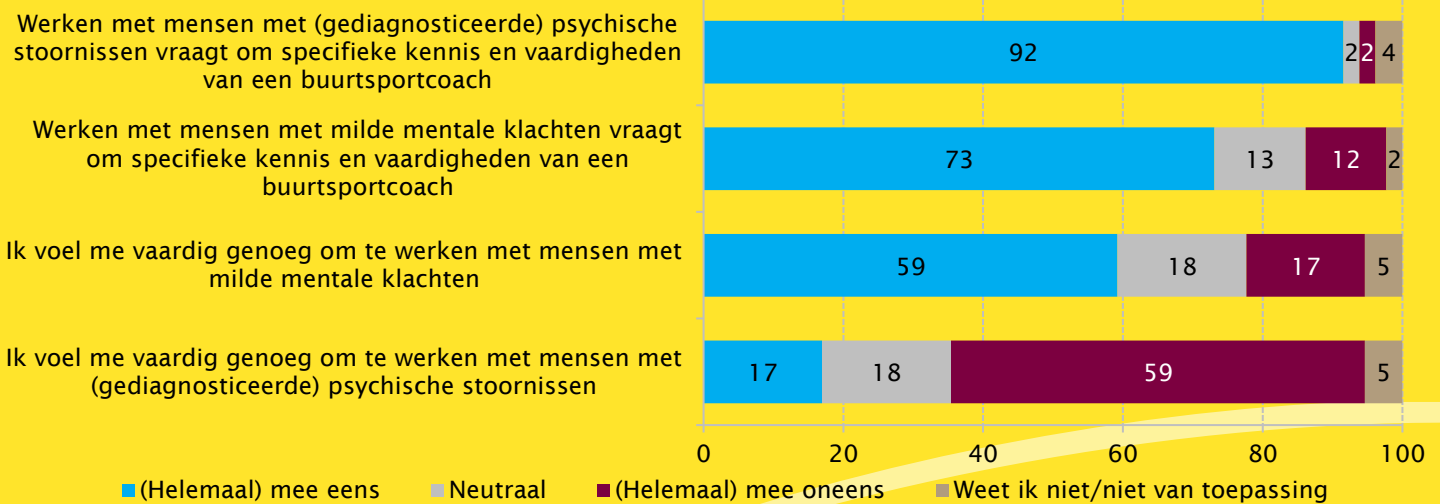
klachten zijn eenzaamheid, gevoelens van angst/paniek, stress en depressieve gevoelens. De leeftijdsgroepen waarop ze zich richten varieert. De klacht zelf is meestal niet het uitgangspunt van een activiteit van de buurtsportcoach, maar eerder het stimuleren van de kwaliteit van leven en het meedoen in de maatschappij. Buurtsportcoaches geven aan dat hun werkzaamheden gericht zijn op meekomen in de maatschappij, sociale interactie, mee kunnen doen met sport/bewegen en ontspanning vinden, met als doel dat mensen beter om kunnen gaan met klachten.

5 procent van de buurtsportcoaches werkt met mensen met ernstige mentale klachten (zie figuur 1). Zij bedienen meestal meerdere doelgroepen, waarbij de meest genoemde doelgroepen mensen zijn met autisme, depressie en/of een angststoornis. De werkzaamheden die buurtsportcoaches voor deze doelgroepen doen zijn vaak in samenwerking met partijen als GGZ of Lifegoals, of als aanvulling op een reguliere behandeling vanuit de zorg. Sport en bewegen wordt dan ingezet als middel om mensen weerbaarder te maken, zodat ze beter mee kunnen doen in de maatschappij.

Samenwerken

Zo goed als alle buurtsportcoaches die zich inzetten voor het verbeteren van de mentale gezondheid van mensen

Figuur 3. Mening van buurtsportcoaches over verschillende stellingen (in procenten, n=130)



Bron: Mulier Instituut, Peiling buurtsportcoaches, voorjaar 2022.

(zowel preventief als gericht op klachten) geven aan daarbij samen te werken met andere organisaties of personen (99%; niet in figuur). Opvallend is dat ze vaker samenwerken met maatschappelijke/sociale organisaties (zoals welzijnsorganisaties en sociale wijkteams) en sportverenigingen, dan met organisaties die zich primair richten op mentale klachten (zoals zorgorganisaties, GGZ, POH-GGZ en psychologen; zie figuur 2). Dit zou kunnen komen doordat de maatschappelijke en sportorganisaties al samenwerkingspartners zijn voor buurtsportcoaches en hun werkgevers, terwijl ze met zorgorganisaties (en met name zorgorganisaties op het mentale vlak) eerst contact moeten worden gelegd.

De rol van buurtsportcoaches

Hoewel de overgrote meerderheid van buurtsportcoaches en werkgevers vindt dat er een rol is weggelegd voor buurtsportcoaches bij het voorkomen of verminderen van mentale klachten van Nederlanders (respectievelijk 98% en 93%), voelen buurtsportcoaches zich niet altijd even vaardig als het gaat om werken met mensen met mentale klachten. Daarbij speelt de ernst van de mentale klachten een rol. Buurtsportcoaches voelen zich veel vaker vaardig genoeg om te werken met mensen met milde mentale klachten dan met mensen met (gediagnosticeerde) psychische stoornissen (zie figuur 3). Voor werken met die laatste doelgroep hebben zij het idee dat er vaker specifieke kennis en vaardigheden van een

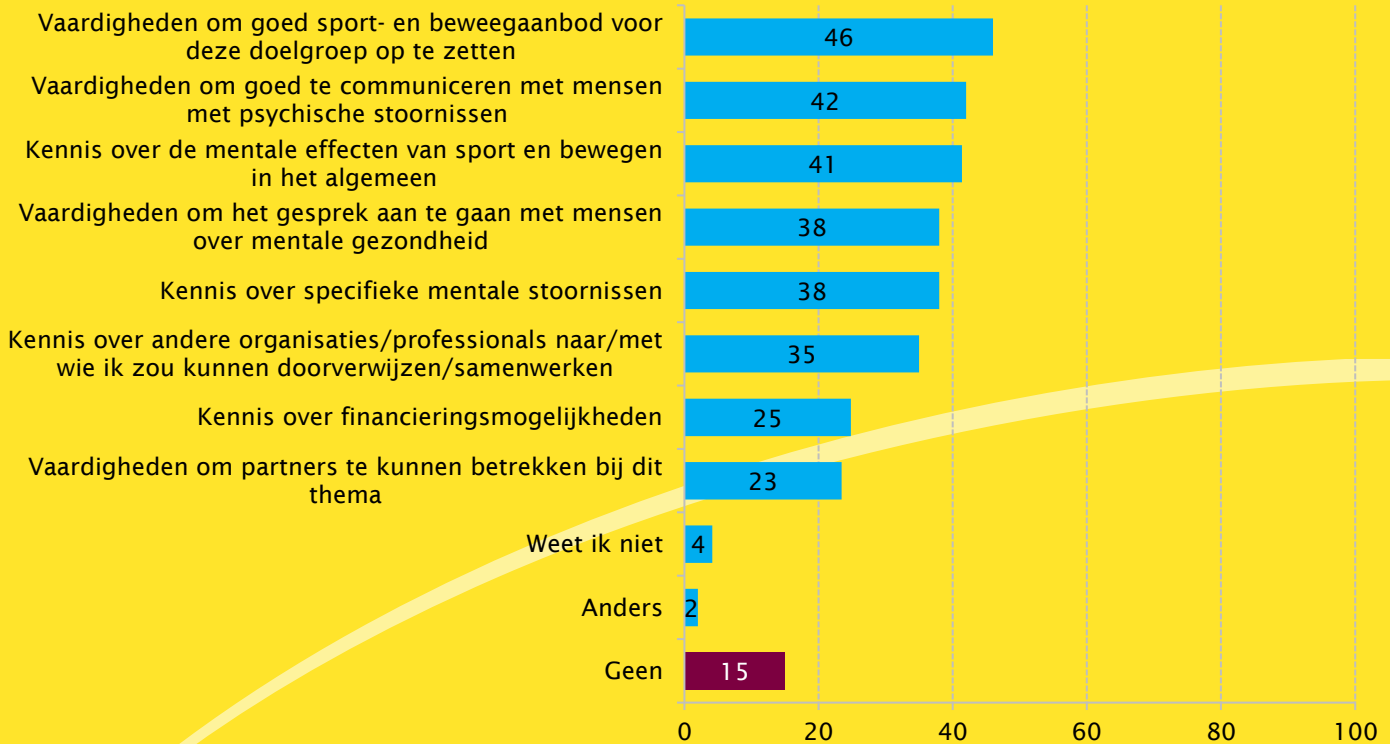
buurtsportcoach nodig zijn, die zij zelf niet altijd denken te bezitten. Samenwerkingspartners kunnen daar (deels) een oplossing voor zijn, maar dit kan ook een reden zijn om helemaal niet met deze doelgroep te werken.

Dat mentale gezondheid in het werk van buurtsportcoaches een aanzienlijke rol speelt, blijkt uit de inzet en visie van werkgevers. 45 procent van de werkgevers zegt dat het stimuleren van de mentale gezondheid van mensen terugkomt in de organisatiedoelstellingen (niet in figuur). Voor 34 procent van de werkgevers is dit een concrete opdracht vanuit de gemeente. 29 procent heeft een langetermijnvisie over dit onderwerp. En 21 procent zegt dat ze de effecten monitoren die ze behalen bij het bevorderen van de mentale gezondheid.

Scholingsbehoeften

Meer dan de helft (58%) van de buurtsportcoaches ervaart uitdagingen als het gaat om werken met mensen met mentale klachten/stoornissen. Dit komt overeen met het resultaat dat de meeste buurtsportcoaches (85%) scholingsbehoeften hebben op het thema mentale gezondheid (zie figuur 4). Deze behoeften liggen op verschillende vlakken, van het verbeteren van specifieke vaardigheden tot meer kennis vergaren over bijvoorbeeld de mentale effecten van sport en bewegen in het algemeen.

Figuur 4. Scholingsbehoeften van buurtsportcoaches op het thema mentale gezondheid (meerdere antwoorden mogelijk, n=130)



Bron: Mulier Instituut, Peiling buurtsportcoaches, voorjaar 2022.

Conclusie

Het stimuleren van de mentale gezondheid is voor buurtsportcoaches duidelijk een belangrijk thema binnen hun werk. De meeste buurtsportcoaches en hun werkgevers vinden dat buurtsportcoaches een rol hebben om de mentale gezondheid van Nederlanders te verbeteren. Bijna drie kwart van de ondervraagde buurtsportcoaches geeft aan dit op dit moment te doen in hun werk. Vaak gaat dit om de preventieve kant of het helpen bij lichtere mentale klachten.

De meeste buurtsportcoaches voelen zich (nog) niet vaardig genoeg om te werken met mensen met zwaardere psychische stoornissen. Het samenwerken met organisaties uit bijvoorbeeld de welzijn- of zorgsector is daarbij belangrijk, zodat de kennis van buurtsportcoaches over sport en bewegen kan worden gecombineerd met de kennis vanuit die sectoren over mentale klachten.

Verantwoording

De data van deze factsheet zijn afkomstig van panelpeilingen onder buurtsportcoaches (n=130) en hun werkgevers (n=46). Deze zijn uitgezet in april en mei 2022, in samenwerking met WIJ Buurtsportcoaches en Vereniging Sport en Gemeenten en met subsidie van het ministerie van VWS. Relatief veel buurtsportcoaches die hebben meegedaan aan dit onderzoek hebben een hbo-achtergrond (en dus relatief weinig een mbo-achtergrond), en relatief veel werkgevers komen vanuit de gemeentelijke organisatie. Dit kan invloed hebben gehad op de uitkomsten in deze factsheet.