

“IK BEN DE SCHAKEL TUSSEN GEMEENTEN, ORGANISATIES EN HET WELZIJNSWERK”

Buurtsportcoach Plus Ans van 't Pad

Ans van 't Pad is bij Welzijn West Betuwe werkzaam als consulent Sport, Bewegen en Gezondheid; naast JOGG-regisseuse is zij ook Buurtsportcoach Plus. Van 't Pad begeleidde de cursus 'Gezond met Plezier': gedurende acht bijeenkomsten gingen deelnemers actief aan de slag met hun welzijn, met Positieve Gezondheid als uitgangspunt. Het werd door de deelnemers als waardevol ervaren. “Ik gun echt meer mensen dat ze hier aan mee kunnen doen.

Tekst: Eddy Veerman



“Het sporten en bewegen zit in mijn bloed en het thema ‘gezondheid’ heeft altijd al mijn interesse”, zegt Van 't Pad. “Ik vind het een uitdaging om een ander mee te nemen en bewust te maken van wat slaap, gezond eten en bewegen met je doet. Dat het zoveel meer kan doen voor hoe je in je vel zit.” De passie straalt van haar af en werkt aanstekelijk. “Ik ben zó enthousiast, dat mensen soms moe van me worden”, lacht ze. “Dan gebeurt er ook iets om je heen, dat collega's je bijvoorbeeld laten zien dat ze een mandarijntje eten, of dat ze in de aanloop naar een kinderfeestje in de supermarkt staan, kiezend tussen donuts of toch een gezond alternatief. Dat betekent dat anderen het ook gaan voelen en het belangrijk vinden.”

Mooie rol

“Ik vind het heel leuk om met mensen en kinderen te werken, uitvoerend te zijn in het werkveld”, zegt Van 't Pad, die buurtsportcoach werd. “Na wat veranderingen werd ik consulent en meer verbindend. Ik mis sindsdien wel dat uitvoerende, het lesgeven van kids in de gymzaal en buiten. Nu ben ik meer de schakel tussen gemeenten, organisaties en het welzijnswerk. Dat is ook een mooie rol. Omdat ik hier al zo lang woon en werk, heb ik veel kennis, weet ik waar we als welzijnsorganisatie en gemeente vandaan komen.”

“Een paar jaar geleden hebben we met collega's Welzijn West Betuwe een training in

Positieve Gezondheid gedaan. Ik merkte toen nog dat wij als buurtsportcoaches niet zoveel individuele gesprekken voerden en niet zoveel praktijkvoorbeelden hadden, onze collega's van de welzijnsorganisatie hadden dat wel. Vanuit onze welzijnsorganisatie kreeg ik naderhand de kans om via de Buurtsportcoach Plus-pilot een opleiding aan de Academie Coaching en Leefstijl te doen: van voeding en beweging wist ik al een hoop, in die opleiding heb ik vooral veel van het stukje coaching geleerd. Met name het op een vragenderwijze manier benaderen en coachen heeft me veel gebracht, in zowel mijn werk als privéleven. Open vragen stellen en luisteren – zonder te oordelen – naar wat iemand zegt, dan kom je tot verbinding én een veel diepere laag. Dat heb ik omarmd. Ik voel ook dat ik het fijn vind om anderen daar in mee te nemen. Het zelfkritisch zijn en bewust zijn van je eigen gedrag en wat dat doet, dat vind ik ook erg interessant.”

De regie houden

Ze nam de inzichten uiteraard mee in de cursus ‘Gezond met Plezier’, die zij begeleidde. “Een pilot, met als basis Positieve Gezondheid. Vijf deelnemers meldden zich aan en drie hebben het traject uiteindelijk afgemaakt. De insteek was bewustwording te creëren, kijkend naar waar de groeimogelijkheden liggen. Het mooie van de cursus vond ik dat er elke les – acht in totaal – een

ander thema was, er is heel veel samengewerkt met de professionals binnen de gemeente. Zij deelden hun expertise en stonden in hun kracht. Daarbij keek ik echt naar hoe het aansloot op ieders voorkeur en behoefte.”

“Ik was benieuwd hoe de professionals het zouden insteken en daarbij werd ik positief verrast: zij stelden ook vragen en gaven interactieve lessen. De Positieve Gezondheid zat door de hele cursus heen. De intentie was dat de deelnemers zelf de regie hielden. Mensen gaan vaak naar de huisarts met het idee: die gaat het voor me oplossen. Maar zelf heb je ook enorm veel in de hand.”

Supermarkt-safari

Tijdens de bijeenkomsten kwamen diverse thema's aan bod, zoals voeding, tevredenheid met het leven, ontspanning en het omgaan met stress. “We gingen samen op pad voor een supermarkt-safari, kookten met elkaar en besteedden aandacht aan bewegen op een manier die voor iedereen haalbaar is. Het was echt leuk, ik gun meer mensen dat ze hieraan mee kunnen doen”, vervolgt Van 't Pad. “We hebben het samen gedaan met de GGD, zij hebben contact met de aanbieders van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Als we via de sociale werkers hoorden wie er in aanmerking voor kwamen, belden wij. De wervingstermijn was kort, vandaar het lage aantal, maar het was een mooie opstart. Je kunt mensen zo



dat ze aan zichzelf gaan werken”, kijkt ze naar een vervolg in de toekomst.

Er is een groot netwerk van organisaties actief binnen de gemeente waarmee Welzijn West Betuwe een nauwe samenwerking heeft. “Dat maakt dat collega's me aanspreken, als ze bijvoorbeeld een kind hebben gezien met overgewicht. Dan overleg ik wat een handige stap is om te zetten. Binnen de West Betuwe probeer ik Positieve Gezondheid continu onder de aandacht te houden, zodat het binnen de keten een gewoonte wordt dat zij ogen en oren open houden en het benoemen.”

“Ik vind het een uitdaging om een ander bewust te maken van wat slaap, gezond eten en bewegen met je doet”

