




# xtra impuls voor de buurt- sportcoach

Toen het coronavirus door Nederland raasde, kwam georganiseerd sporten en bewegen – in welke vorm dan ook – (vrijwel) geheel stil te liggen. De negatieve effecten daarvan op het sociaal welzijn en de vitaliteit van de Nederlanders probeert de overheid weg te nemen met twee gerichte subsidies voor de gemeenten. Buurtsportcoaches zijn aan zet. Dat blijkt succesvol. “Daar waar het probleem urgent is, kunnen we dat nu direct aanpakken.”  MARK VAN DER HEIJDEN



**H**et coronavirus had best een grote impact op de werkzaamheden van buurtsportcoaches”, begint Ingrid de Croon, adviseur sport in de Gelderse gemeente Voorst. “Het zwembad is tijdelijk gesloten geweest. Hierdoor heeft Swim to Play, waarmee voor basisscholen meerdere zwemmomenten in een schooljaar worden ingepland, stilgelegen. In ons project Voorst Actief on Tour doen we met een 100 procent elektrische bus met sport- en spelmaterialen tien kernen in de gemeente aan, ook dat heeft een aantal maanden niet kunnen doorgaan. Het was overmacht, maar wel een vervelende situatie voor zowel de buurtsportcoaches als de doelgroepen.” Ook ouderen mochten elkaar niet meer ontmoeten en samen bewegen. “De uitjes, ouderensoos en jeu de boules, dat hebben onze ouderen echt gemist. Het zorgde voor meer eenzaamheid”, vertelt De Croon. Ze leden niet als enigen. “Verschillende jongeren tussen

13 en 18 jaar, die toch al vaak moeilijk in beweging zijn te krijgen, zijn gestopt met sporten. We krijgen signalen dat er jongeren zijn die het moeilijk hebben gehad. Bij de terugkeer naar fysiek onderwijs is er bij sommigen sprake geweest van faalangst. En ook voor de jongsten die een jaar thuis hebben gezeten heeft het een negatief effect gehad op de motorische vaardigheden. Corona heeft dus impact gehad, al is het moeilijk in te schatten wat de precieze gevolgen zijn.” De impact was niet anders in Nijmegen, waar Koen Seuren als sportconsulent voor het gemeentelijk sportbedrijf werkt. “Het gat tussen mensen die van huis uit bewegen en degenen die daartoe gestimuleerd moeten worden, werd enorm zichtbaar. Ook merkte je het verschil tussen kinderen die thuis de tablet krijgen of kinderen in gezinnen die

in beweging blijven of naar het bos gaan. Bij senioren zagen we dat zij die niet zelfstandig bleven bewegen er mentaal last van hadden. De senioren die soms vier maanden geïsoleerd op een kamer hadden gezeten, leverden cognitief enorm in. De tweede lockdown heeft dat alleen maar versterkt. De mensen die zich bewegen in een sociaal netwerk hebben nog veerkracht, zij die in hun eentje in isolatie zaten, zijn sterk vereenzaamd.”

### Zoeken naar wat kan

“We kregen veel vragen en opmerkingen van sportverenigingen: ‘We willen zo graag, wat kan er wel?’”, zegt Mieke



Schoonhoven. Zij is beleidsmedewerker in Tynaarlo, waar ze zich richt op sportstimulering en preventie. Maar ook in de uitgestrekte plattelandsgemeente (18 kernen) direct onder de stad Groningen was weinig meer mogelijk – u kunt zich de effecten daarvan nu wel voorstellen. “Dan merk je dat sport en bewegen heel belangrijk is voor mensen, er werd steeds gezocht naar wat er wel kan. Onze buurtsportcoaches hebben verenigingen zoveel mogelijk ondersteund en zijn zelf op pad gegaan om mensen in beweging te houden. Het beweegkwartier voor senioren, waarbij de buurtsportcoaches vanaf het grasveld beweeglessen gaven en senioren op hun balkon meededen, is een mooi voorbeeld. In de hele regio werd hard samengewerkt. Onder de noemer ‘Drenthe Beweegt Door’ waren er dagelijks beweeglessen voor senioren op televisie.” Seuren vertelt eenzelfde verhaal over Nijmegen. Daar richten de buurtsportcoaches in dienst van het sportbedrijf zich ieder in een vastomlijnd gebied in de stad op vier thema’s: jeugd & jongeren, volwassenen & senioren, aangepast sporten en sportstimulering. Corona raakte ze dus op elk vlak. “Waar we toen altijd mee bezig zijn geweest is hoe we de mensen die momenteel niet sporten in beweging kunnen krijgen. We zijn het tv-programma voor senioren Nijmegen In Beweging gaan opnemen. Dat hebben we gepromoot in ons netwerk: ‘We kunnen niet langskomen, maar zet om 10 uur de stadszender aan.’ Sportdocenten zijn bij hun vaste groepen langsgeslagen om gesprekken aan te gaan en een beweegposter te overhandigen, we hebben mailingen gestuurd met beweeg-oefeningen. En we hebben veel mensen aangehoord; waar is behoefte aan? Afhankelijk van de richtlijnen zijn we interven-

ties gaan opzetten: bewegen in het park, begeleid wandelen, oefeningen buiten de seniorenflats waaraan ze vanaf het balkon mee konden doen. Zodat we onze inwoners toch een activiteit konden aanbieden.”

### Extra gelden

Maar ondanks de goede inzet van buurtsportcoaches, corona heeft een flink negatieve impact, constateren ook Hugo de

de lokale sportakkoorden) en is in mei 23 miljoen euro voor gezonde leefstijlinterventies gereserveerd. Daarmee werd een eenmalige verdubbeling van het uitvoeringsbudget gegeven, tot 40.000 euro voor Tynaarlo en Voorst (was 20.000 euro), tot 160.000 euro voor Nijmegen (was 80.000 euro) en, als referentie, tot 400.000 euro voor Amsterdam (was 200.000 euro) voor de impuls op bewegen. De subsidies voor

**“Wij denken in kansen, in verbindingen leggen en zorgen dat een project zo ingebed is dat het onderdeel is van een vereniging”**

Ingrid de Croon (adviseur sport Voorst)

Jonge en Paul Blokhuis, minister en staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In een brief aan de Tweede Kamer in februari 2021 merken ze op dat bijna de helft van de jongeren (18-24 jaar) zich op dat moment slechter voelt dan voor de crisis. Kinderen en jongeren (8-18 jaar) voelen zich minder gezond, meer somber en met meer angstklachten. Bij ouderen nam de eenzaamheid toe en ook hadden ze last van angst, stress en een gebrek aan perspectief. Om maar slechts enkele punten uit die brief te pikken.

De Jonge en Blokhuis kondigen in dezelfde brief daarom een extra budget van 200 miljoen euro aan voor het intensiveren van initiatieven voor het welzijn van de jeugd en kwetsbare groepen en voor een gezonde levensstijl. Kort gezegd, steun en verlichting specifiek voor groepen die extra geraakt worden door de coronacrisis. Van dat bedrag is 10 miljoen euro in maart aan gemeenten uitgekeerd om een impuls op bewegen te geven (bedoeld als een aanvulling op het budget voor lopen-

gezonde leefstijlinterventies bedroegen ruim 45.000 euro voor Tynaarlo en Voorst en ruim 180.000 euro voor Nijmegen. Amsterdam kreeg iets meer dan 451.000 euro op grond van de laatste subsidie.

### Steun voor Tynaarlo

“Hartstikke mooi. De eerste subsidie is een verdubbeling van de gelden voor de uitvoering van ons sportakkoord”, zegt Schoonhoven over de extra steun die de gemeente Tynaarlo ontvangt. Maar, voegt ze eraan toe, “het sportakkoord is niet van de gemeente maar van de gemeenschap, van het netwerk. Een lokale formateur heeft het sportakkoord opgesteld, met de gemeente als een van de gelijkwaardige partners. Het is aan die kerngroep om te beslissen over het budget.”

“Met de kerngroep hebben we besloten niet alleen in te zetten op motorische vaardigheden, maar ook op hoe sportverenigingen hun maatschappelijke rol kunnen pakken. Denk bijvoorbeeld aan een krachtige en gezonde sportvereniging, bewegings- en gezondheidsvaardigheden van de jeugd op een hoger niveau brengen, sportaccommodaties op orde en het stimuleren van een actieve leefstijl.”



Koen Seuren (sportconsulent Nijmegen)

Schoonhoven noemt als voorbeeld de blessurepreventie bij tieners. De jongeren die op een hoog niveau trinden moeten na anderhalf jaar stilstand weer aan de bak, waardoor de kans op blessures groter wordt. “Een heel ander project dat we nu starten is de samenwerking van verenigingen met het Werkplein Drentsche Aa. Hoe kunnen we het netwerk van verenigingen gebruiken voor werkzoekenden? En vorige week is met ondersteuning vanuit het sportakkoord een dikke banden- en loopfietsrace georganiseerd. Een heuse wielervedstrijd voor kinderen vanaf 2 jaar.”

Het geldt dat de Drentse gemeente ontvangt voor de leefstijlinterventies wordt ook al ingezet. “De buurtsportcoaches en cultuurcoaches hebben een zeecontainer, een soort atelier waarmee zij door de gemeente reizen. Met lokale partijen hebben we een breed activiteiten aanbod opgezet. Rondom de Keet van Tynaarlo worden op steeds an-

dere plaatsen in de gemeente sport- en andere evenementen georganiseerd. We houden er gesprekken met mensen die langs komen; wat speelt er in de buurt, wat is er nodig? Door de financiële impuls is er geld beschikbaar voor sport- en cultuur aanbieders om clinics te organiseren en inwoners (opnieuw) kennis te laten maken met hun activiteiten. En er is meer naast de Keet. We zijn bijvoorbeeld ook gestart met scootmobielvaardigheidstraining en met nieuwe Diabeteswandelgroepen. Daarvoor werken we samen met VVN (Veilig Verkeer Nederland), huisartsen en fysiotherapeuten.”

En de borging? “Als het initiatief eenmaal loopt, houdt het zichzelf vaak in stand. Mensen die enthousiast worden tijdens een clinic, worden lid van de vereniging of sportschool”, is de overtuiging van Schoonhoven. “Daarbij, veel activiteiten die tijdens de coronatijd zijn komen stil te liggen of aangepast moesten worden, hadden een

steuntje in de rug nodig om weer op gang te komen. Trainers zijn extra opgeleid, er is soms wat aangepast materiaal gekomen, activiteiten zijn bij nieuwe groepen onder de aandacht gebracht. De extra gelden maken het makkelijker om dat op deze manier op te pakken.”

### Plus in Nijmegen

Nijmegen hanteert een ander uitgangspunt, zegt Seuren. “In een eerste brainstorm hebben we gezocht naar projecten waar we met de extra gelden een plus op kunnen zetten. Dus niet iets nieuws optuigen, maar bestaande projecten een stimulering geven, omdat het onze overtuiging is dat je met eenmalige activiteiten mensen wel triggert, maar niet duurzaam laat bewegen. En dat is natuurlijk ons doel.”

Hij geeft een voorbeeld. “Een idee dat langskwam was een open middag waar we het Nijmeegs sportaanbod presenteren aan de doelgroep. Maar de mensen die we spreken moeten we over langere termijn kennis laten maken met sport, we moeten vertrouwen bij ze opbouwen. Daarom gaan we geen losse sportdag organiseren, maar was het idee om tijdens de Nationale Sportweek via een health check inzicht te geven in de toegevoegde waarde van bewegen en er in een beweegadviesgesprek een langdurig effect aan te koppelen.”

Met N.E.C., de profvoetbalclub, is de gemeente een Walking Sports Academy gestart, ook in plaats van een losse stimuleringsactiviteit. “Gedurende een heel jaar laten we sporten gericht op senioren de revue passeren. Door het op een centrale plek in te richten en daar een kopje koffie aan te bieden heeft het ook een sociaal aspect. En het is duurzaam, doordat we een ROC eraan gekoppeld hebben, die ook toekomstige trainers gaan opleiden.”

# “Onze buurtsportcoaches hebben verenigingen zoveel mogelijk ondersteund en zijn zelf op pad gegaan om mensen in beweging te houden”

Mieke Schoonhoven (beleidsmedewerker Tynaarlo)

“Er was al een idee om met de GGD trainers van bestaande sportgroepen op te leiden tot valpreventietrainer. We hebben daarvan een inventarisatie gemaakt, waaruit kwam dat er ook een acute vraag was voor mensen die door corona fysiek minder goed terugkomen. Voor die groepen kopen we deze training direct in. Daarnaast blijven we ook trainers trainen, zodat we langdurig valpreventie kunnen blijven aanbieden in het bestaande sportaanbod.”

## Voorst kiest nieuwe plannen

In Voorst is juist gekozen voor een tegenovergestelde insteek. De gemeente heeft geen sportbedrijf. De buurtsportcoaches vallen onder drie stichtingen: Zwembad de Schaeck, Mens en Welzijn en de Koepel. De buurtsportcoaches richten zich op verschillende doelgroepen, onder meer mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, kwetsbare ouderen, mensen met een beperking, primair en voortgezet onderwijs. De regiegroep van het Voorster sport- en beweegakkoord, waar de extra middelen zijn toegevoegd aan het uitvoeringsbudget, koos bewust voor nieuwe plannen, vertelt De Croon. “De voorkeur ging uit naar nieuwe initiatieven en interventies, juist niet bestaande. Van bootcamp voor de jeugd tot yoga en OldStars tafeltennis hebben sport- en beweegaanbieders nu met een financiële bijdrage van ons uitgerold. Begin september hebben we de OldStars kick-off gehad met Bettine Vriesekoop, waar 26 ouderen uit de regio op afkwamen.”

Ze maakt zich geen zorgen over de borging van de nieuwe initiatieven. Voor een deel, zoals Bewegen met nijntje, dat als onderdeel van nijntje Beweegdiploma bij vier peuterspeelzalen is uitgerold, is het een stimulans om het in het reguliere programma op te nemen. Bij andere initiatie-

ven, het OldStars tafeltennis bijvoorbeeld, doordat het zichzelf zal bedruipen. “Bij dit project wordt door tafeltennisvereniging Trias samengewerkt met het Nationaal Ouderenfonds en zorgverzekeraar Menzis en hebben wij bijgedragen om dit OldStars-project binnen te halen. Nu wordt er elke vrijdagochtend training gegeven door de tafeltennisvereniging: al twaalf enthousiaste senioren zijn lid geworden. Wij denken in kansen, in verbindingen leggen en zorgen dat een project zo ingebed is dat het onderdeel is van een vereniging.”

## Overladen met complimenten

Voorst zal dan ook niet nauwkeurig de resultaten monitoren, zegt De Croon. “Bij ons, vooral ook bij mezelf, heeft dit geen prioriteit. Wij vinden vooral de reacties die we krijgen belangrijk, dat er bij OldStars tafeltennis twaalf mensen lid zijn geworden is fantastisch. Zouden we horen dat er maar twee zijn overgebleven, gaan we weer aan tafel om te kijken wat de reden daarvan is en hoe dit te verbeteren. De lijntjes zijn kort in onze gemeente. Het is de kracht van onze buurtsportcoaches en mijn functie dat we open en benaderbaar zijn. Wij kijken met de samenleving waar en hoe we acties uit het Voorster sport- en beweegakkoord kunnen inzetten.”

Ook voor Schoonhoven heeft monitoring geen prioriteit. “Natuurlijk schrijven we op hoeveel activiteiten we organiseren, hoeveel mensen er meedoen, wat goed is en wat beter kan. Maar monitoren is lastig in het sociale domein. We volgen eenzaamheid, be-

weeggedrag en andere gezondheidsgegevens van onze inwoners in periodieke GGD-onderzoeken. Maar wie goed op interventieniveau wil monitoren, moet er veel geld in steken – geld dat je beter kunt steken in interventies.” In Tynaarlo gaat men voor het monitoren van de effecten van de coronagelden daarom liever af op de reacties van de deelnemers. “Soms horen we dat ze er zo blij mee zijn, dat hun wereld wordt vergroot en ze lekkerder in hun vel zitten. De buurtsportcoaches die balkonbeweeguurtjes gaven werden overladen met complimenten. Ze mochten op de thee, kregen chocoladebollen, er werden dingen voor ze gemaakt. Daar doen we het voor.”

“Ik ben heel positief over de gelden”, besluit Seuren. “De extra gelden hebben ons de kans gegeven een plus te zetten op een aantal goede projecten. Het liefst zouden we willen dat de bijdrage structureel is. Realistisch gezien zijn we een x-aantal jaar bezig om de gezondheids- en welzijnsproblematiek op te lossen. Maar feit is dat we meer kunnen doen en een inhaalslag hebben kunnen maken. Daar waar het probleem urgent is, kunnen we dat nu direct aanpakken.” ■



Ingrid de Croon  
(adviseur sport Voorst)