

Match!

Nationaal Preventieakkoord en Sportakkoord versterken elkaar

Op steeds meer plekken wordt gekozen voor koppeling tussen het Nationaal Preventieakkoord en het Sportakkoord. Doelstellingen in de akkoorden grijpen overduidelijk in elkaar. Met meer aandacht voor leefstijl – of dat nu voeding, beweging, het doorbreken van eenzaamheid of participatie in de breedste zin van het woord is – krijgt de ambitie om inwoners een leven lang fit te houden vorm. Dit alles vraagt om samenwerking binnen een lokaal breed netwerk van partners, waarbij de rol van de buurtsportcoach als verbinder groot is. Hoe doen Montfoort en Ommen het eigenlijk?

📄 SANDRA VAN MAANEN

John van Echtelt, coördinator buurtsportcoaches Montfoort Vitaal

“Acht jaar geleden zijn de buurtsportcoaches in Montfoort gestart met beweegactiviteiten voor basisschoolleerlingen. Uit die tijd stamt ook de regiegroep. Daarin zijn sportverenigingen, onderwijsinstellingen en partners vanuit zorg (onder andere fysiotherapeuten) en welzijn vertegenwoordigd. Ons motto is: Samen gezond bewegen: Iedereen doet mee! In Montfoort is vanaf het begin aandacht voor sport, pre-

ventie en inclusie. Dus toen eind 2019 het lokale Sportakkoord werd opgesteld, was het niet meer dan logisch dat er in ons Vitaliteitsakkoord voor een koppeling van sport met preventie werd gekozen. In samenwerking met voetbalvereniging Montfoort SV'19 werden al campagnes rondom alcoholmatiging en bewustwording geïnitieerd. Er kwam jaarlijks al een theatergroep naar de sportkantine om jeugdleden en hun ouders bewuster te maken van de gevaren van alcohol en andere middelen.” “Waar de focus van onze buurtsportcoa-



“In Ommen ontstaan mooie ideeën vanuit een groeiend en actief beweegnetwerk waarin naast combinatiefunctionarissen ook huisartsen en praktijkondersteuners zitten”
 Natascha Visser (beleidsadviseur gemeente Ommen)

“Er wordt sneller geschakeld. Bijvoorbeeld omdat de fysiotherapeut nu samen met sportverenigingen aan tafel zit”
 Nienke Weijdeman (combinatiefunctionaris Ommen)



ches voorheen vooral lag op versterken van verenigingen, is hun inzet vanuit het Vitaliteitsakkoord nu wel meer gericht op een gezonde leefstijl van het individu. Vanuit onze principes vermaken,

beweeg oefeningen op hun mobiel aangeboden krijgen.”

“Dit jaar is het Vitaliteitsakkoord geactualiseerd. Daarbij heeft het terugdringen van overgewicht een prominenter rol gekre-

beweegaanbod konden aanbieden. Laagdrempelig beweegaanbod is immers een goede manier om eenzaamheid onder ouderen aan te pakken en waardevolle ontmoetingen te creëren. Bijvoorbeeld via



verbinden en verbeteren organiseren buurtsportcoaches tegenwoordig ook gezellige beweegactiviteiten op pleinen en speelvelden in de wijk. Dit leidt tot meer begrip voor elkaar en dus meer woonplezier in de wijk. Een ander mooi initiatief waar onze buurtsportcoaches mee aan de slag zijn gegaan, is een fitroute door Montfoort, waarbij mensen de beweegmogelijkheden van hun eigen leefomgeving kunnen benutten en via QR-codes

“Laagdrempelig beweegaanbod is een goede manier om eenzaamheid onder ouderen aan te pakken en waardevolle ontmoetingen te creëren”

John van Echtelt (coördinator buurtsportcoaches Montfoort)

gen. Samen met onze partners stimuleren buurtsportcoaches een gezonde leefstijl en gaan ze het aanvullend beweegaanbod voor deelnemers aan de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) verzorgen.”

“Tijdens corona is het wandelen en fietsen in de kernen Montfoort en Linschoten sterk gepromoot. Onze buurtsportcoaches namen hierin het voortouw door het organiseren van challenges via de Omme-tjes App. Ook werd er veel samengewerkt met andere partijen die tijdelijk zelf geen

de Nationale Diabetes Challenge die ook dit jaar weer is georganiseerd. Bas van de Goor was onder de indruk van wat verschillende partijen gezamenlijk hebben opgezet en kwam zelfs naar Montfoort om zijn handtekening onder het Vitaliteitsakkoord 2.0 te zetten.”

Ron Haanschoten, ADFYS Fysiotherapie, Montfoort

“Motivatie om bredere zorg te leveren dan alleen zorg bij klachten, leeft in



Montfoort al langer. Onze praktijk werkt om die reden al enkele jaren samen met de gemeente en de buurtsportcoaches. Ik zit in de adviesgroep Montfoort Vitaal,



waar preventie de clou is. Secundaire preventie is daar een onderdeel van. Wanneer iemand hier komt met bijvoorbeeld klachten door slijtage van de knie, probeer je naast verlichting van pijn ook aandacht te vestigen op wat het betekent om beter met klachten om te gaan, hoe je ze voorkomt. Welke aanpassingen in leefstijl kunnen daarbij helpen?"

"ADFYS werkt al jaren samen met de huisartsen, ook op het gebied van COPD.

Sinds dit jaar is de samenwerking geformaliseerd en nemen huisartsen, fysiotherapie, de apotheker en diëtisten deel in het bestuur van deze coöperatie. Er is een begin gemaakt om vanuit multidisciplinaire aanpak samen betere zorg te bieden en leefstijl onderdeel te maken van de behandelrelatie tussen patiënt, arts en diëtist. Wat kunnen we patiënten leren waardoor ze hun leefstijl aanpassen? Zo'n opdracht vraagt om nauwe samenwerking tussen alle stakeholders in zorg, ook in ouderenzorg. We werken samen met Stichting Welzijn Ouderen Montfoort."

"De gecombineerde leefstijlinterventie is een instrument, over een periode van twee jaar wordt financiële ondersteuning gegeven die tot meer bewustwording met leiden. Bewustwording over hoe je met aanpassing in leefstijl regie over gezondheid krijgt. Onze buurtsportcoaches spelen een belangrijke rol binnen het thema preventie in Montfoort, door zelf wandelgroepjes te starten, mensen

en de groenteman kan ook deel uitmaken van de gezonde lokale aanpak. Alles staat of valt bij goede coördinatie. Je moet écht willen samenwerken om doelen te bereiken."

Natascha Visser, beleidsadviseur sport en gezondheid gemeente Ommen

"Wij zien kansen in de combinatie sport en preventie. Daarvoor is verbinding nodig, waarbij netwerken elkaar versterken, iedereen ideeën aanlevert. In Ommen is een regiegroep samengesteld waarin sport, zorg, onderwijs en de gemeente vertegenwoordigd zijn. Vanuit die groep wordt gewerkt aan een lokaal plan om samen fitter te worden: Vitaal Ommen. De gemeente is niet de trekker van de groep, maar een van de participanten. We staan op gelijk niveau met de overige partners. Om die reden is bewust gekozen voor een onafhankelijke procesbegeleider. En ambassadeurs, bekende Ommenaren die vanuit hun perspectief

“Onze buurtsportcoaches bereiken ook een doelgroep die lastiger in beweging te krijgen is”

Ron Haanschoten (ADFYS Fysiotherapie)

in contact te brengen met sportverenigingen. Ze bereiken ook een doelgroep die lastiger in beweging te krijgen is. En ja, een deel van de inwoners wordt niet bereikt. Dat is de groep die niet ontvankelijk is. Zo is de praktijk ook."

"Veranderen van leefstijl kost tijd, gedrag pas je niet binnen een maand aan. Moet iedereen naar de sportvereniging? Nee, ook door de omgeving anders en gezonder in te richten kan verandering van leefstijl worden bereikt, wordt bewegen aantrekkelijker. Wandelen met QR-codes in Montfoort is daarvan een voorbeeld. Maar samenwerken met supermarkten

binnen hun eigen netwerk een oproep deden om met suggesties te komen die bijdragen aan gezonde leefstijl. Een topschaatser deed mee, de directeur van de basisschool, een van de huisartsen."

"De rondetafelsessies zijn achter de rug, taken rond financiën en communicatie zijn verdeeld. De eerste projectplannen zijn getoetst. Als voorwaarde geldt dat het aanbod een breder publiek bereikt en vanuit een co-creatie wordt aangeboden. Het aanbod moet een aanjaagfunctie hebben. Of beweging tot stand brengen op plekken in onze gemeente waar dat niet direct voor de hand ligt. Zo kreeg



het buurtschap Ommerkanaal deze zomer subsidie om een beweegtuin te realiseren die bewoners tot beweging en ontmoeting uitdaagt. Waar het om draait is dat je continu kijkt op welke manier je initiatieven een podium kunt bieden. Goede communicatie is essentieel. We hebben een filmpje gemaakt en versturen nieuwsbrieven. Noem het kruisbestuiving. In Ommen ontstaan mooie ideeën vanuit een groeiend en actief beweegnetwerk waarin naast combinatiefunctionarissen ook huisartsen en praktijkondersteuners zitten. Alles komt samen op een plek: voeding, sport en beweegaanbod, ontmoeting.”

Nienke Weijdeman, combinatiefunctionaris in Ommen

“Mijn rol in de koppeling tussen het Sportakkoord en het Preventieakkoord is vooral coördinerend. Ik zit in de regiegroep. We zagen meteen logische ver-



bindingen, reden te meer ook partners vanuit preventieve hoek te betrekken bij het maken van plannen.”

“Het werkt goed, er wordt sneller geschakeld. Bijvoorbeeld omdat de fysiotherapeut nu samen met sportverenigingen aan tafel zit, doorpraat over coaching voor kinderen met een rugzakje. Waar zo’n kindje eerder niet de juiste begeleiding op de club kreeg, wordt die nu wel geboden. Binnen een regiegroep zijn de lijnen kort, bij steeds meer

“Doe je het niet samen, dan verandert er niets”

Bram Hoving (regiegroep Ommen)

activiteiten wordt samengewerkt. Mijn rol in het geheel is mensen met goede ideeën in contact te brengen met partijen die zo’n idee praktisch en/of financieel kunnen uitvoeren. Daarnaast houd ik me bezig met communicatie, want het is heel belangrijk goede ideeën en initiatieven onder de aandacht te brengen, het belang van beweging op de kaart te zetten.”

Bram Hoving, lid regiegroep Samen Fitter Verder, Ommen

“Ik ben 35 jaar raadsadviseur voor de gemeente Ommen geweest, maar heb ook een sportachtergrond, als oud-voetballer,



tennisser en bestuurder van de voetbal- en tennisvereniging. Al die ervaring neem ik mee in de regiegroep. Na ondertekening van de intentieverklaring in 2019 om te komen tot een koppeling tussen het Sport- en het Preventieakkoord Samen Fitter Verder hebben we informatiesessies georganiseerd waarvoor heel maatschappelijk Ommen is uitgenodigd, maar ook alle sport- en beweegaanbieders en het onderwijs. Het akkoord is er voor iedereen, jong en oud, mensen met een beperking en mensen in een kwetsbare maatschappelijke positie. Samen hebben we thema's vastgesteld waarmee Ommen aan de slag wil. Ik zeg bewust Ommen, want het is niet de regiegroep die verantwoordelijk is voor uitvoering, dat zijn de partners samen. De regiegroep coördineert, verbindt en communiceert. Wij zorgen dat 200 organisaties in Ommen met regelmaat een nieuwsbrief ontvangen, gebruiken social media en een speciale website om inwoners op de hoogte te houden van de stand van zaken. Ook nodigen we iedereen uit om met projectvoorstellen te komen, zelf initiatief te nemen dat wellicht

“Positief coachen zorgt ervoor dat veel meer kinderen op de sportvereniging groeien in zelfvertrouwen en vaardigheden”

Mariëlle Kuik (kinderfysiotherapeut Ommen)

in aanmerking kan komen voor financiële ondersteuning. Vooral projecten die om binding en verbinding tussen organisaties draaien zijn kansrijk. Bij partners zit veel kennis en ervaring waarvan onderling en uiteindelijk door veel meer inwoners van Ommen geprofiteerd kan worden.”

“Wat ik zie is dat betrokkenheid toeneemt, dat meer organisaties een actieve rol pakken om lokaal invulling te geven aan het Sport- en Preventieakkoord. En dus niet afwachten met welke ideeën en subsidies sportbonden en de overheid komen. Goede initiatieven worden beloond, daar is geld voor. Doordat er meer verbinding ontstaat, ideeën en thema's worden gedeeld en we binnen de regiegroep zoeken naar nieuwe manieren om te inspireren, bereiken we samen veel meer in Ommen. Doe je het niet samen, dan verandert er niets.”

Mariëlle Kuik, kinderfysiotherapeut Ommen, lid regiegroep

“In onze praktijk zie ik geregeld motorisch zwakkere kinderen die moeilijk aansluiting vinden bij sportgroepjes of zelfs buitenspelen mijden, veel liever binnen zitten. Bij deze kinderen neemt lol in bewegen af omdat zij altijd als laatste binnenkomen bij hardlopen en als eerste af zijn bij tikkertje spelen. Motorisch raken ze steeds verder achterop. Binnen de regiegroep is het initiatief genomen allereerst inzichtelijk te maken waar kinderen in Ommen kunnen sporten, maar ook welke verenigingen aanbod hebben voor kinderen met een beperking of motorische achterstand. Dat overzicht staat nu op

de site. In samenwerking met de scholen wordt gewerkt aan een plan van screening dat eraan bijdraagt deze kinderen sneller in beeld te krijgen, ze al op jongere leeftijd in contact met passend beweegaanbod te brengen.”

“Ook werken we aan houvast voor verenigingen om kinderen met gedragsproblemen (ook autisme) die moeilijk meekomen in teamsporten goed te coachen. Vaak heeft hun 'lastige' gedrag te maken met het simpele feit dat ze de opdrachten niet begrijpen. Met een iets andere aanpak of instructie komen ze wellicht wel mee. Voor alle verenigingen organiseren we een thema-avond waarbij trainers en vrijwilligers bewust leren positief te coachen. Positief coachen zorgt ervoor dat veel meer kinderen op de sportvereniging groeien in zelfvertrouwen en vaardigheden. Zoiets is alleen te organiseren als iedereen meewerkt, vanuit de samenwerking die we in Ommen opbouwen.” ■

Zie ook de promotievideo Samen Fitter Verder, Ommen:

www.youtube.com/watch?v=ne4u6pgVAzs