



# e combinatie van sport en cultuur: de dubbele gezonde impuls

In het Preventieakkoord van 2018 staat de doelstelling dat in 2040 minimaal 75 procent van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen moet voldoen. Daar zijn we nog ver vanaf, en de terugval tijdens de coronapandemie heeft de overheden geleerd dat een dergelijke ambitie ook niet gehaald zal worden met het huidige beleid. Om de Nederlander duurzaam in beweging te krijgen, zal hij of zij op meerdere vlakken dienen te worden gestimuleerd. De burger die sociaal meer in beweging is, zal geneigd zijn ook fysiek meer te bewegen. Cultuur en sport, ogenschijnlijk gescheiden werelden, kunnen elkaar versterken. De cultuurcoach en de buurtsportcoach werken aan hetzelfde doel.

 JEROEN KUYPERS

**A**ls zitten onze natuurlijke houding was, waren we waarschijnlijk met een stoel aan ons achterste geboren. Lopen is onze belangrijkste fysieke activiteit. Wetenschappers hebben berekend dat de Neanderthaler soms tot wel 7000 calorieën per dag aan voedsel kon binnenwerken en toch geen gram overgewicht had, omdat hij nagenoeg alles er weer af liep. Maar we hoeven niet tot in de oertijd terug te gaan om het dramatische verval van onze beweegactiviteit te illustreren. Nog in de jaren zestig van de vorige eeuw fietsten de

meeste werknemers van en naar hun werk, deed men wandelend de boodschappen, liepen of fietsten de kinderen naar school. Sindsdien heeft de auto – en dus het zitten – deze dagelijkse activiteiten grotendeels vervangen. Het resultaat is dat anno 2020 amper 53 procent van de Nederlanders aan de Beweegrichtlijn van de overheid voldoet. Dat is niet alleen veel te weinig, dat is ook gevaarlijk en kostbaar. In hun Kamerbrief over ‘Nederland Vitaal in Beweging’ luiden verschillende bewindslieden de noodklok over deze neiging tot stilstand binnen onze bevolking.



Ko Scheele (wethouder Ommen)

### Kleinere en grotere beweeginspanningen

'In Nederland zorgt weinig bewegen naar schatting voor 2,3 procent van de ziektelast', schrijven de ministers. 'Ook leidt het tot 5.800 doden per jaar en €2,7 miljard aan zorguitgaven. Investeren in voldoende beweging gaat de maatschappij in meerdere opzichten dus veel opleveren. De maatschappelijke baten van meer bewegen en sport kunnen op basis van de huidige cijfers oplopen tot €25.000 - €100.000 per persoon die over de rest van zijn/haar leven aan de beweegrichtlijnen gaat voldoen. Deze opbrengsten zijn onder andere besparing op zorgkosten, een toename in arbeidsproductiviteit en een afname in ziekteverzuim. De

sociale waarde van sporten en bewegen, zoals plezier, de sociale banden en een positieve invloed op cognitieve prestaties zijn hierin nog niet eens meegenomen.'

**“In Ommen worden theaterstukken in de streektaal opgevoerd. Dat verlaagt de drempel om een toneelstuk te gaan bijwonen”**

Ko Scheele (wethouder Ommen)

Vervolgens pleiten zij voor een integrale aanpak om de resterende 47 procent van de Nederlanders alsnog aan het sporten

en bewegen te krijgen. Het gaat hen om een optelsom van kleinere en grotere beweeginspanningen, van het vaker nemen van de trap en het fietsen naar het werk tot het lid worden van een sportclub. Every Move Counts, luidt het advies van de WHO. In die slogan zit zowel een aanmoediging als een besef van noodzaak. Datzelfde besef spreekt uit deze brief 'Nederland Vitaal in Beweging', die op 20 mei dit jaar weliswaar is verstuurd vanaf het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, maar die medeondertekend is door de bewindslieden van Infrastructuur, Onderwijs, Sociale Zaken en Binnenlandse Zaken. De dames en heren pleiten voor niets minder dan een 'trendbreuk' in het nationaal beweegpatroon. Ronkende woorden, maar is het daarvoor niet eerst en vooral nodig dat we de beweegarme mens anders gaan benaderen? Moet dat altijd vanuit een tekort? Kan dat niet beter vanuit een kracht?

### Bredere persoonlijke doelen

Dat laatste is precies wat in het concept 'positieve gezondheid' wordt gedaan. Het is een stroming die vooral de voorbije tien jaar sterk opgang maakt in de gezondheidszorg en waarbij niet het ziek-zijn centraal staat,

zelfs niet alleen de aanwezigheid van fysiek en mentaal welbevinden, maar het menselijk vermogen om tot bloei te komen.

# “Het kan in Nijkerk vanuit het jeugdfonds de voetbalvereniging én de fanfare zijn, en niet slechts een van beide”

Nadya Aboyaakoub (wethouder Nijkerk)

Het concept kwam niet bepaald uit de lucht vallen, want kritiek op de eenzijdige focus op ziekte is er altijd geweest. Een eeuw geleden al vroeg Abraham Maslow (die van de piramide) zich af waarom Sigmund Freud zijn bevindingen uitsluitend op de studie van neurotische mensen had gebaseerd en niet ook naar gezonde had gekeken. Professor Jan Auke Walburg, emeritus hoogleraar Positieve Psychologie aan de Universiteit van Twente, is in ons land een belangrijk pleitbezorger voor deze benadering en schreef er diverse boeken over, zoals Positieve gezondheid: naar een bloeiende samenleving (2015). “In de positieve psychologie gaat het om de mens in zijn totaliteit. Gezondheid heeft niet alleen betrekking op het lichaam of de geest, maar ook op de sociale en zelfs financiële aspecten van iemands leven”, legt hij uit. “Ieder van ons leeft in netwerken, zoals families en buurten. Wanneer je als therapeut of als coach iemand wil stimuleren om in beweging te komen, helpt het die netwerken maar ook de daarbij horende verhalen erbij te betrekken om een duurzame motivatie te vinden. Als mensen in ernstige problemen zijn gekomen, hebben we de neiging te focussen op hoe die zijn ontstaan, maar je kunt ook kijken naar hoe het daarvoor was. Wat waren de sterke kanten van deze persoon? Als hij of zij in een verloederde buurt woont die niet bepaald tot sporten en bewegen uitnodigt, hoe was die buurt dan in vroeger tijden? Welke sociale krachten kunnen er geregenereerd worden? Over welke positieve karaktertrekken beschikt deze persoon? Misschien was hij of zij volhardend maar is dat ondergesneeuwd

geraakt, wellicht is er een sportief verleden. Dat zijn allemaal aanknopingspunten, niet alleen om die persoon in beweging te krijgen maar ook om de zin in bewegen te koppelen aan diens bredere persoonlijke doelen. De motivatie moet immers sterk zijn om het vol te houden. Daarvoor moet de zittende en ongezonde mens die je als

coach onder je hoede neemt gestimuleerd worden zijn eigen kracht te mobiliseren. Ieder mens beschikt over een zelfreinigend vermogen en net die bron moet je als coach zien aan te boren.”

## Makelaar tussen de niveaus

De burger anders benaderen betekent ook de focus niet eenzijdig op sport en bewegen te leggen. Vandaar de koppeling met cultuur en ook de aanstelling van cultuurcoaches. Sportverenigingen floreren niet alleen bij leden maar ook bij kader. Burgers die actief zijn als vrijwilliger en bestuurder zijn dat niet zelden in verschillende verenigingen, én in de sportieve én in de culturele sector. Sport en cultuur zijn dus tot op zekere hoogte communicerende vaten. Maar anders



Nadya Aboyaakoub (wethouder Nijkerk)



Rens Steintjes  
(wethouder Doetinchem)

dan bij sport is er op cultuur behoorlijk bezuinigd in het eerste kabinet Rutte. De maatschappelijke rol van cultuur lijkt nu aan een herwaardering toe, in ieder geval als het aan de christendemocratische

geldschieter zijn. Ik weet dat we een belangrijke subsidieverstrekker zijn, maar door onze positie tussen de lokale overheden en de Rijksoverheid in kunnen we ook heel goed de rol van makelaar

## “Clubs op een sportpark proberen we meer vanuit de kracht van het sportpark laten redeneren in plaats van als individuele club”

Rens Steintjes (wethouder Doetinchem)

gedeputeerde in Overijssel Roy de Witte ligt. Hij pleitte eerder met succes voor een heus Cultuurplan, met bijpassende investeringen door de provinciale overheid. Maar, zo voegt hij er direct aan toe: “De rol van de provincie mag niet alleen die

vervullen tussen de verschillende niveaus. Zo kunnen we indirect de werkzaamheden van de cultuurcoach ondersteunen. Die zie ik als een professional die midden tussen de mensen staat en lokale plannen in concrete actie kan helpen vertalen.”

### Cultuurplan

Roy de Witte legt nóg een link tussen de cultuur en de sport. Zoals we het als samenleving vanzelfsprekend zijn gaan vinden dat kinderen kennis kunnen maken met alle sporten en zo tot een uitgebalanceerde keuze komen, anders dan de vroeger vaak automatische voor het voetbal, zo wil hij dat kinderen in de gelegenheid worden gesteld te proeven van alle vormen van cultuur. “Ik denk dat die kennismaking vooral voor kinderen in plattelandsgemeenten van groot belang is. Cultuureducatie is een verrijking. Het leert kinderen welke waarden we met elkaar delen, het brengt ze zelfreflectie bij, maar het helpt ook de band met het dorp te versterken. Ik weet waarover ik praat, want ik ben zelf in een dorp opgegroeid. We hebben altijd de mond vol over de verdwijnende voorzieningen op het platteland, het gebrek aan winkels en horecazaken, maar het is eigenlijk de cultuur die jongeren het idee geeft dat er iets te beleven valt buiten de stad. Daarom moeten we af van dat idee dat cultuur een hobby is. We moeten niet alleen ieder sportief maar ook ieder cultureel talent de kans geven zich te ontplooien. Corona heeft ons met onze neus op de feiten gedrukt: cultuur is van cruciaal belang voor de samenleving. Daar moeten we dan ook volop in durven investeren.”

### Lokale vertaling

Ko Scheele, wethouder in het Overijsselse Ommen, heeft zowel sport als cultuur in zijn portefeuille. “Ommen is eigenlijk best trots op zijn eerste Overijsselse Sport- en preventieakkoord, waar meer dan

30 organisaties actief aan meedoen. Er zijn al diverse projecten opgezet, zoals clinics voor jongeren, een beweegtuint, enzovoorts.” Dit kon ook gemakkelijk tot stand komen door de hechte samenwerking in Vitaal Vechtdal, het netwerk dat al 10 jaar bezig is met positieve gezondheid. Volgens Scheele moet een landelijke gemeente twee dingen doen om de bevolking (meer) in contact te brengen met cultuur. Enerzijds moeten de kunsten lokaal worden verankerd of vertaald, anderzijds moet er een brug worden geslagen tussen de amateurkunsten en de topkunst. “Wat die lokale vertaling betreft, dat doen we ook letterlijk”, zegt hij. “In Ommen worden theaterstukken in de streektaal opgevoerd.

### Ingangen tot cultuur

De gemeente is uiteraard niet de partij die al deze evenementen organiseert, maar wel degene die faciliteert. Zo heeft ze een Jeugdcultuurfonds in het leven geroepen om ouders met een kleine beurs te stimuleren hun kinderen toch vooral aan cultuur te laten doen. De gemeente heeft ook geholpen bij het tot stand komen van een nieuwe stichting voor muziekonderwijs en bij het zoeken naar betaalbare ruimte daarvoor. “Maar evengoed beschikken we over een prachtig theater met driehonderd zitplaatsen in het multifunctioneel centrum De Carrousel, en we hebben een eigen bostheater, een van de mooiste van het land zelfs, durf ik

**“We moeten niet alleen ieder sportief maar ook ieder cultureel talent de kans geven zich te ontplooien”**

Roy de Witte (gedeputeerde Overijssel)

Dat verlaagt de drempel om een toneelstuk te gaan bijwonen. We proberen die trots op de eigen omgeving ook te stimuleren door in het streekmuseum evenementen te organiseren die episodes uit de lokale geschiedenis belichten. Daarvoor gebruiken we ook ons lokale erfgoed, bijvoorbeeld De Schans, een oude vesting uit de tijd van de Tachtigjarige Oorlog en later een strafkolonie. Zo laat je de bevolking, en vooral de jeugd, zien dat Ommen en omgeving niet zomaar een gebied zijn, dat hier in de loop der tijd van alles is gebeurd dat tot de verbeelding spreekt.”

gerust te zeggen. Het is van groot belang dat je zulke professionele podia binnen je gemeentegrenzen hebt, omdat je alleen zo je bevolking laagdrempelig kennis kunt laten maken met topkunst. Landelijk bekende artiesten komen in Ommen optreden. Een beetje in het verlengde daarvan worden hier ook concerten op kleinere schaal georganiseerd, bijvoorbeeld door het Bachkoor. In Ommen bestaan dus diverse ingangen tot de cultuur, zelfs een die door professionele en semiprofessionele kunstenaars gemaakt wordt als ze het centrum opluisteren met schilderen en sculpturen. En de Ommenaren nemen uiteindelijk altijd wel een van die ingangen om tot cultuurbeleving te komen.”

In het najaar van 2020 gingen de schouwburg, de muziekschool en het cultuurcentrum van Doetinchem samen in één cultuurbedrijf, in januari van dit jaar was het de beurt aan de sport om een zelfstandig sportbedrijf te vormen. Het stedelijk centrum van de Achterhoek bundelt de krachten om des te meer te kunnen inzetten op de sportieve en culturele activering van zijn bevolking. Het eerder gesloten Sportakkoord en het Preventieakkoord blijven in Doetinchem zeker geen dode letter. “Dat neemt trouwens niet weg dat volgens de brede welvaartsmonitor uitgerekend de Achterhoeker eruit springt als een heel gelukkig mens”, zegt Rens Steintjes, wethouder sport in Doetinchem. “Maar natuurlijk hebben ook wij zagezegd zwakkere wijken, waar nog veel bewegen en gezondheidswinst te behalen valt. Wij denken die winst te kunnen realiseren door meer samenwerking. Nu de

verschillende diensten die zich met sport en cultuur bezighouden dat



intern doen, binnen het Sportbedrijf en het Cultuurbedrijf, zetten we al een belangrijke stap naar een meer integrale benadering van de inwoner. Die geest van samenwerking proberen we ook bij sportverenigingen te stimuleren, bijvoorbeeld bij een project waarbij we de clubs op een sportpark meer vanuit de kracht van het sportpark laten redeneren in plaats van als individuele club. Maar wij zoeken ook meer samenwerking 'daarbuiten'. Doetinchem vervult een centrumfunctie binnen de regio en hetzelfde geldt voor De Graafschap. We kunnen meer bewoners van aandachtswijken aan het sporten en bewegen krijgen door beter gebruik te maken van de accommodaties en vooral de uitstraling van die grote voetbalclub.”

### Zelforganiserend vermogen stimuleren

Aanbod alleen volstaat voor veel mensen niet om in beweging te komen, meent Steintjes. Het feit dat je in Doetinchem nooit ver verwijderd bent van het bos is geen

activiteiten. Dat laat zien dat je ook weer niet alles moet willen regelen. Daarom vertrouwen we voor de omliggende

**“Corona heeft ons met onze neus op de feiten gedrukt: cultuur is van cruciaal belang voor de samenleving. Daar moeten we volop in durven investeren”**

Roy de Witte (gedeputeerde Overijssel)

garantie dat inwoners ook daadwerkelijk de fiets pakken om er op uit te trekken. “We hebben speeltoestellen bij het stadhuis geplaatst die tot onze verbazing amper gebruikt worden. Op sommige stukken openbare ruimte organiseren de bewoners dan weer spontaan allerlei sportieve

dorpen ook op het zelforganiserend vermogen van de gemeenschap, al geloof ik wél dat je ook dit moet stimuleren. Een prima stimulans bleken de Special Olympics die we in 2018 in de Achterhoek georganiseerd hebben. Dat deden we met de hele regio en dat heeft ons nog veel

extra sportwedstrijden opgeleverd. Het ging ons niet alleen om het feestje zelf maar vooral om het vervolg dat we eraan konden geven. Met die akkoorden leggen we onszelf als gemeente veel ‘moeten’ op. Laten we vooral niet uit het oog verliezen dat mensen die veel sporten en bewegen dat doen omdat ze er lol in hebben. Het mag ook leuk zijn.”

### Duurzame sociale banden

De 53 procent die voldoet aan de Bewegnormen is een gemiddelde. Sommige gemeenten zitten daarboven, zoals Nijkerk, dat 58 procent scoort en op onderdelen, zoals het gebruik van de fiets voor afstanden tot 7,5 kilometer, nog veel hoger, namelijk 48 procent tegenover 32 procent landelijk. Maar voor de wethouders Nadya Aboyaakoub en Harke Dijksterhuis is dat geen reden tevreden achterover te leunen. Met een betere uitgangspositie kun je des te hoger eindigen. Ook in Nijkerk wordt





extra ingezet op samenwerking tussen de verschillende sportieve aanbieders en op cultuureducatie, maar lijkt ook extra oog voor positieve effecten die boven het individu uitstijgen. Zoals in de positieve psychologie wordt gehamerd op het feit dat duurzame sociale banden bijdragen aan een positieve gezondheid, zo wordt in Nijkerk het belang van verbinding onderstreept, aldus Aboyaakoub. “We willen dat onze inwoners meer bewegen maar ook dat ze elkaar beter leren kennen en daar is cultuur een goed middel toe”, zegt ze. “In Den Haag is ooit gezegd dat elk kind één keer het Rijksmuseum moet hebben bezocht. Wij hebben een variant daarvan: elk kind moet een rondleiding in Stoomgemaal Arkemheen én in Museum Nijkerk hebben gekregen. Om te voorkomen dat ouders zich gedwongen voelen een keuze te maken voor hun kind tussen het lidmaatschap van een sportieve of van een culturele vereniging is de inkomensgrens voor het verkrijgen

van financiële steun maximaal 130 procent bruto van het wettelijk minimumloon. Veel andere gemeenten gaan slechts tot 110 procent. Het kan in de gemeente Nijkerk vanuit het jeugdfonds de voetbalvereniging én de fanfare zijn, en niet slechts een van beide.”

### **Draagvlak creëren**

Het succes van dit tweesporenbeleid laat zich aflezen aan een (nog) hogere participatie. Om die te bereiken is het volgens Harke Dijksterhuis van belang dat de leden van het gemeentebestuur enerzijds goed luisteren naar de bevolking en anderzijds naar elkaar. “Wij hebben rondetafelgesprekken georganiseerd waarin onze inwoners zelf suggesties mochten doen. Daar zijn maar liefst 82 voorstellen voor projecten uit voortgekomen. Het merendeel van die voorstellen, ook op het gebied van sport en cultuur, kon in samenwerking worden gerealiseerd. Het signaal dat we

met die tafels hebben afgegeven was duidelijk. Binnen het college hebben we als wethouders geregeld overleg over aspecten van het sport- en cultuurbeleid, ook met de niet-directbetrokkenen. Dat helpt om politiek en financieel draagvlak te creëren en te behouden, ook in de Raad. Die telt 27 leden, verdeeld over vijf fracties, ook op dit beleidsterrein is er geen sprake van versnippering.” Aboyaakoub rondt vol enthousiasme af: “We hebben coaches voor de sport en tegenwoordig ook voor de cultuur. Die professionals kunnen dankzij die eendrachtigheid volledig in hun werk opgaan en ook onderling kiezen voor samenwerking. Nijkerk is een stad met 43.000 inwoners. Een uitstekende sportieve en culturele infrastructuur hadden we al. Het gaat er nu om dat ook werkelijk iedereen daarvan geregeld gebruik gaat maken.” ■