



**‘DE BEWEEGREIS
SLUIT HEEL ERG
GOED AAN BIJ
DE DAGELIJKSE
PRAKTIJK
VAN IEDERE
BUURTSPORTCOACH’**



In de pilot Buurtsportcoach Plus kunnen buurtsportcoaches twee richtingen kiezen: een scholing tot leefstijlcoach of de training genaamd ‘Beweegreis’. De Beweegreis richt zich op inwoners wiens leefstijl beter kan en die wel graag willen bewegen, maar zich niet aangesproken voelen door het huidige aanbod. In 2024 nam een eerste groep (buurt)sportcoaches deel aan de Beweegreis. Wij spraken drie van hen over hun ervaringen én hoe ze de geleerde lessen nu toepassen in de praktijk, bij onder meer een beweegclub voor jongeren en een GGZ-doelgroep.

Tekst: Luc Keersmaekers

Stefano Tienstra is sportcoach bij Welzijn in Noordenveld. Toen de pilot Buurtsportcoach Plus en de bijbehorende scholing Beweegreis in het leven werden geroepen, had Tienstra net zijn opleiding afgerond en was hij pas een halfjaartje actief in het werkveld. “Maar toch wilde ik mij nog verder ontwikkelen, niet stil blijven staan met alleen wat ik al kende. En de inhoud, met de focus op mensen die wel willen sporten maar het aanbod niet passend vinden, sprak me aan.” Gedurende bijna een jaar kwamen Tienstra en de andere deelnemers maandelijks bij elkaar. Elk van de tien bijeenkomsten begon met een kopje koffie, gevolgd door een spel met stellingen waarbij je links (eens) of rechts (oneens) van een lijn kon gaan staan. Daarna werden de buurtsportcoaches meegenomen in de theorie en kwamen er gastsprekers, waarna de middag werd afgesloten met een kort stukje praktijk. In hoeverre leverden die bijeenkomsten Tienstra weer nieuwe kennis op om mee naar buiten te nemen? “Je krijgt

weer extra handvatten die je bijvoorbeeld kunt gebruiken bij het opzetten én in stand houden van een beweegclub.”

Fanatiek

Dat is dan ook exact wat Tienstra tijdens de Beweegreis heeft gedaan: een (duurzame) beweegclub starten. “Voor jongeren die het thuis lastig hebben”, legt hij uit, “met wat minder financiële mogelijkheden, en die daardoor niet zo snel de aansluiting vinden bij een sportclub. Ik heb een groepsapp met zo’n dertig jongeren, waarvan er elke week wel tien tot vijftien komen opdagen. Dat is mooi, niet te groot, zodat je iedereen echt aandacht kunt geven. Met hen doe ik vaak spellen zoals iedereen ze nog wel van de basisschool kent. Bunkertrefbal, apenkooien, dat soort dingen. Daar worden ze heel actief én fanatiek van. Op die leeftijd vinden ze het competitieve echt nog leuk, dus zulke spelletjes werken perfect om ze in beweging



“Het is belangrijk dat je uitstraalt dat je geen oordeel over hun sportieve prestaties hebt”

Tamara Lindeman

te brengen.” Later, na het afronden van de scholing, richtte Tienstra ook nog een beweegclub voor veertigplussers op. Ook voor hen geldt dat spelvormen de leukste manieren zijn om te bewegen. “Maar waar de jongeren lichamelijk vaak nog geen klachten hebben, is dat hier soms wel al zo. Je moet de spellen en oefeningen dus wat meer aanpassen.”

Gesprek met professionals

Twee succesvolle beweegclubs voor mensen die graag bewegen, maar zoekende waren naar het juiste aanbod, is een alle-rendigste opbrengst van de Beweegreis. Waar in deze werkzaamheden heeft Tienstra precies het meeste profijt van de scholing? “Waar je de doelgroepen die wel willen bewegen, maar het nog niet doen, het beste kunt vinden en hoe je er vervolgens het beste mee in aanraking kunt komen. Wat dat betreft heb ik veel geluk gehad met een collega bij het jongerenwerk in de gemeente. Hij is mijn aanspreekpunt, van joh, als er jongeren bij jou langskomen die het lastig vinden om een passend beweegaanbod te vinden, stuur ze dan

eens een keer langs bij mij. Je moet dus in gesprek gaan met de professionals die nog dichter bij de doelgroep staan dan jijzelf.”

Veel expertise

Ook aanwezig bij de Beweegreis was Auke-lien Hoogstra-van Dam. Zij is al sinds 2014 Buurtsportcoach Sport in Tynaarlo en richt zich met haar werkzaamheden op tal van verschillende doelgroepen. “Maar ik ben de scholing gaan volgen omdat er binnen onze gemeente nog niet zoveel gebeurde voor de specifieke doelgroep die bij de Beweegreis centraal staat. Ik was benieuwd naar de mogelijkheden en hoe we er dan wél mee aan de slag konden gaan. Je kunt het wiel wel zelf willen uitvinden, maar ik denk dat er al heel veel expertise over de doelgroep is. Daar kon ik via de Beweegreis dan mooi een beroep op doen.” Enkele van de verschillende doelgroepen waar Hoogstra-van Dam mee werkt, zijn werkzoekenden en jonge mantelzorgers. Dat deed ze al vóór ze de Beweegreis ging volgen, maar de scholing heeft haar nog wel extra bruikbare theoretische en praktische kennis opgeleverd. “Ik heb wel wat inzichten opgedaan waarmee we - en ik zeg bewust ‘we’, want ik draai mijn projecten met best wat verschillende professionals - ons aanbod verder kunnen perfectioneren. Voor bijvoorbeeld de werkzoekenden, die soms best een beetje met hun ziel onder hun arm thuiszitten, draaien we twee keer per jaar een dertienweekse

cyclus. We starten iedere bijeenkomst met een uur kickboksen en doen aansluitend een workshop over onderwerpen die voor hen van belang zijn: voeding, doelen stellen, slapen, het is heel breed. Eigenlijk stellen zij zelf het programma samen. Waar zij tegenaan lopen, daar haken wij op aan.”

Frisse blik

En in het samenstellen van dat programma en de continue verbetering ervan, was het voor Hoogstra-van Dam prettig om bij de maandelijkse Beweegreis-bijeenkomsten aan tafel te zitten met collega's die op eenzelfde manier aan de slag zijn met mensen in beweging brengen. “Iedereen is tijdens de Beweegreis bezig met het opzetten van projecten of beweegclubjes, zoals Stefano, waarbij ze allemaal wel tegen een probleem aanlopen. Dat kun je gelijk met elkaar bespreken, in plaats van dat je het zelf of alleen met je eigen team probeert op te lossen. Ik denk dan ook dat de Beweegreis een heel mooie opzet is om weer met een nieuwe, frisse blik naar je werk te kunnen kijken.” Een rechtstreekse collega van Hoogstra-van Dam is Tamara Lindeman, eveneens Buurtsportcoach Sport in Tynaarlo. Zij zit bij kantoorwerkzaamheden maar één

bureautje verderop en nam ook deel aan de Beweegreis. “Al mijn hele carrière hou ik mij bezig met kwetsbare doelgroepen”, vertelt ze. “Mensen met een GGZ-achtergrond, blinden en slechtzienden, mensen met een fysieke beperking, mensen in revalidatietrajecten, met chronische aandoeningen of bijvoorbeeld diabetes. Ik vind het mooi om die mensen te bereiken en te helpen, om te zien wat je voor ze kunt doen op het gebied van beweging. Dat brengt ze namelijk heel erg veel.”

Drempels weghalen

Bij de scholing kwam aan bod hoe je dergelijke doelgroepen, die dus niet afkomen op wat er allemaal al aan sporten en bewegen wordt aangeboden, toch in het vizier krijgt.

“Ik heb in de scholing Beweegreis inzichten opgedaan waarmee we ons aanbod verder kunnen perfectioneren”

Aukelien Hoogstra



“Hoe vind je ze, hoe raak je ze en hoe verbind je ze? En hoe houd je ze vervolgens ook vast? Zij ervaren drempels om naar bestaand sportaanbod toe te gaan. Het is dus belangrijk dat je met je aanbod uitstraalt dat die drempels er zo min mogelijk zijn en dat je helemaal geen verwachtingen van of oordeel over hun sportieve prestaties hebt.” We zoomen in op de GGZ-doelgroep die Lindeman noemde. Met hen was ze al bezig vóórdat ze de Beweegreis volgde en ondertussen past ze de geleerde lessen daar nu ook in de praktijk toe. “Ik werk met mensen die een psychoseachtergrond hebben. Dat is een onderzoeksproject van de Rijksuniversiteit Groningen, waarbij cliënten een drietrapstraject volgen: eerst krijgen ze individuele psychomotorische therapie, daarna in groepsverband en tot slot, bij stap drie, kom ik in beeld. Dan ga ik met ze kijken wat ze op sport- en beweeggebied leuk vinden en wat voor aanbod daarbij past.”

Buiten de hokjes

In eerste instantie richtte Lindeman zich daarbij op de bestaande mogelijkheden, zoals tennis of voetbal. “Maar door de Beweegreis leer je in die zoektocht toch wat breder te kijken en niet alleen te denken aan de standaard opties. Zijn er andere mogelijkheden, buiten de bestaande hokjes? Je gaat nadenken over hoe je aanbod kunt creëren dat wél past bij de mensen met de psychoseachtergrond, die vaak het vertrouwen in zichzelf kwijt zijn en zich dolgraag weer ‘gewoon’ onderdeel van de maatschappij willen voelen.” Die denkwijze heeft bij Lindeman een juiste snaar geraakt. Zó juist, dat ze dit najaar zelf ook de Beweegreis gaat verzorgen. De vraag of ze de scholing aan andere buurtsportcoaches zou aanraden, is dan eigenlijk ook overbodig. “Elke gemeente wil zich richten op speciale doelgroepen die nu geen aansluiting vinden bij het bestaande aanbod. Dat is een heel goede ontwikkeling. Bij de scholing leren buurtsportcoaches waar je tegenaan kunt lopen en hoe je dat oplost, onder meer door erover in gesprek te gaan met elkaar. Ik denk dat de Beweegreis heel erg goed aansluit bij de dagelijkse praktijk van iedere buurtsportcoach.”

“Je krijgt extra handvatten die je kunt gebruiken bij het opzetten én in stand houden van een beweegclub”

Stefano Tienstra



