

waliteit en vakmanschap in Friesland

ECO-Coachen als instrument

Het ging niet zo goed met de jongeman. Hij was al een langere periode niet naar school geweest, had moeite met stresssituaties. René Verbeet weet nog dat de hulpvraag bij hem, gebiedsteammedewerker in de gemeenten Súdwest-Fryslân en Littenseradiel, terechtkwam. Na een gesprek met de jongen en zijn ouders bleek dat hij onder meer van sporten hield. De link met de buurtsportcoach was dan ook snel gelegd. Bewegen, met ECO-Coachen als instrument, zou de oplossing kunnen zijn. En inderdaad, het leidde tot succes. De jongen is zich inmiddels bewust van zijn kwaliteiten en heeft geleerd om te gaan met zijn gevoelens. Het is een schoolvoorbeeld van waartoe begeleiding door een buurtsportcoach kan leiden.

EDWARD SWIER

ties, gaat dingen niet meer uit de weg, maar weet er mee om te gaan. Hij heeft zijn mentale doel gehaald." Gebiedsteammedewerker Verbeet geeft uitleg over de procedure: "Een gebiedsteammedewerker heeft een breed takenpakket. Participatie, Wmo en hulpverlening vallen onder het gebiedsteam, cliënten komen in eerste instantie met ons in contact. We proberen laagdrempelig, verbindend en vraagverhelderend te werken. Samen met de cliënt, we gaan altijd op huisbezoek overigens, kijken we naar een brede vraagverheldering. Welke oplossing past het beste bij de hulpvraag? Het kan zijn dat ik zelf hulp aanbied, maar het kan ook zijn dat ik de buurtsportcoach inschakel, of andere zorg inkoop." Verbeet doet graag een beroep op de buurtsportcoach. "Die werkt middels beweging aan een oplossing."

Gedurende het traject staan buurtsportcoach en gebiedsteammedewerker voortdurend in contact. Ze houden elkaar op de hoogte van de voortgang en bepalen in overleg met de cliënt of, op termijn, extra hulpverlening – zoals schuldhulpverlening – nodig is. Meerdere keren per maand zien de buurtsportcoaches en gebiedsteammedewerker elkaar. Ze praten elkaar dan bij, geven advies of bespreken nieuwe casussen. Verbeet: "Dan komen

Lammert Harkema, buurtsportcoach bij Sport Fryslân: "Ik ben met hem gaan kijken waar hij goed in was, waar zijn kracht lag. Aanvankelijk bleef hij in de sportzaal op de tribune, later maakte hij een rondje door de zaal, en weer een week later hebben we al een kwartiertje samen gesport. Eerst waren er nog situaties die hem nieuwe stress opleverden, maar op een gegeven moment wisten we samen waar hij een positief gevoel van kreeg én konden we steeds langer samen sporten. Hij leerde ervaren wat hem wél lukte, dacht in oplossingen. Uiteindelijk maakten we een uur vol. Die jongen weet nu beter in te spelen op stresssitua-



Lammert Harkema

we gezamenlijk tot een plan van aanpak, gaan we samen aan de slag of betrekken er nog anderen bij. Eenmaal per week zit de buurtsportcoach in de kantoorruimte van het gebiedsteam. Dit is erg fijn, werkt praktisch. Een vraag is snel gesteld, het is goed voor de samenwerking.”

Oorsprong in de topsport

Het doel van ECO-Coachen is om het zelfsturende vermogen van mensen, teams en organisaties te ontwikkelen. Het wordt toegepast in de jeugdzorg, als onderdeel van een behandelplan binnen de jeugdhulpverlening. Het helpt bij re-integratie, het letterlijk ‘bewegen naar werk’. Ouderen hebben er baat bij, het helpt hen om langer veilig en zelfstandig in hun eigen omgeving te blijven wonen. “Het is allemaal heel oplossingsgericht”, aldus Verbeet. “En het leert je het leven iets anders te bekijken, meer van je kracht dan van je beperkingen uit te gaan.”

ECO-Coachen is vanzelfsprekend niet de enige manier om mensen in beweging te krijgen in het sociaal domein, maar het is wel effectief gebleken. Caroliene Lemstra, buurtsportcoach in de tussen Franeker en Leeuwarden gelegen gemeente Menameradiel: “De principes van ECO-Coachen zijn vinden, binden en scoren. Eerst laat je de persoon zijn talent, kracht en ener-



pe de Haan in 2004 mocht - in aanloop naar het uiteindelijk gewonnen EK - wel wat weerbaarder worden. Tjalling van den Berg liet de voetballers kennismaken met turnen en boksen. De kruisbestuiving werkte. Jaren later werd de methode, met

die fysiek en mentaal geen invulling kunnen geven aan hun dagen. De masterclass die wij geven aan buurtsportcoaches is maatwerk. Iedere buurtsportcoach komt met een doel, geeft aan op welk gebied hij onderscheidend wil zijn. Als leidraad gebruiken we daarvoor ons boek *ECO-Coachen. A way of life.*”

Harkema: “ECO-Coachen moet je niet zien als dé oplossing. Het is een middel dat leidt tot een betere oplossing.” Het zorgt er echter niet zomaar voor dat mensen bijvoorbeeld van hun schulden verlost zijn. “Daar moet meer voor gebeuren”, weet ook Verbeet. Juist in zulke situaties is het dan ook van groot belang dat buurtsportcoach en gebiedsteammedewerker gezamenlijk optrekken, de problemen op meerdere fronten tegelijk aanpakken. Verbeet: “Middels een opgesteld ondersteuningsplan kan aan diverse doelen gewerkt worden.”

“ECO-Coachen leert je meer van je kracht dan van je beperkingen uit te gaan”

gie ontdekken, vervolgens breng je die samen. Je laat hem een doel opstellen en past daarna de principes vinden, binden en scoren toe. De persoon weet vanuit zijn eigen kracht het doel te bereiken en uiteindelijk scoor je. Je zet het verlies om in winst en kunt daarna ook omgaan met zaken waar je minder goed in bent.”

De oorsprong van de methode ligt in de topsport. De Jong Oranje-selectie van Fop-

hulp van dochter Berber van den Berg die afgestudeerd is als psycholoog (en een minor sportpsychologie deed aan de Bangor University in Wales), uitgewerkt met een mentale component en bleek deze ook voor niet-topsporters goed toepasbaar. Van den Berg: “Het doelen stellen, dat is niet alleen voor topsporters belangrijk, maar ook bij Defensie en in het bedrijfsleven. En dus ook voor mensen die geen doel hebben,

Plezier, passie en prestatie

ECO-Coachen is omarmd voor begeleiding van kwetsbare groepen. Lemstra, die een

achtergrond heeft als fitnessinstructrice én jobcoach, gebruikt de methode tijdens 'Bewegen in de bijstand'. "Als buurtsportcoach heb ik dé functie gevonden waarin ik mijn CIOS-opleiding en studie Personeel en Arbeid kan combineren. Vorig jaar ben ik, tijdens de masterclass ECO-Coachen, een pilot gestart met 'Bewegen in de bijstand', in samenwerking met de afdeling

in, week uit op tijd kunnen komen." Voor één lid van het gezelschap leidde de beweegcursus zelfs tot een aantal sollicitatiegesprekken. "Dat is, als je hun afstand tot de arbeidsmarkt kende, een flinke stap. Mensen komen op meerdere fronten weer in beweging."

De pilot kreeg een vervolg in de vorm van een nieuwe groep die begon met 'Bewe-

“Je moet de drempel niet te hoog maken. Dan komen de mensen niet”

participatie van het gebiedsteam. Ik vond dat een waardevolle uitbreiding van mijn takenpakket."

Lemstra vervolgt: "Ik ben uiteindelijk met een groep van zo'n tien uitkeringsgerechtigden gaan bewegen. Vanaf het eerste moment hebben we gezamenlijke doelen gesteld. Tuurlijk, ze kwamen in eerste instantie om te bewegen. Maar ook om zaken als somberheid en depressies tegen te gaan. Om de mensen te prikkelen hebben we ingezet op de drie p's: plezier, passie en prestatie."

De effecten bleven niet uit. Al snel kreeg Lemstra de vraag vanuit de groep of ze niet meerdere uren per week beschikbaar was. "Je ziet letterlijk in hun ogen dat ze weer iets willen, ze krijgen een doel. Mensen schaften zelf sportkleding aan en vonden het jammer als er vanwege de vakanties bijvoorbeeld een weekje uitviel. Ze gingen zich ook om elkaar bekommeren, belden op als er iemand eens een keer niet was. Er waren deelnemers bij die heel timide begonnen, maar uiteindelijk met iedereen een praatje maakten."

Aan het eind van het jaar maakten twee van hen de overstap naar een sportvereniging, een stap die ze zonder de buurtsportcoach nooit zouden hebben gezet. De dienst sociale zaken kon daarin, omdat men er zeer tevreden was over de vorderingen, een rol spelen. "De beloning voor mensen die laten zien dat ze week

gen in de bijstand'. Ook wordt het project uitgebreid, om de kwetsbare groep nog nadrukkelijker te kunnen helpen. "Deze keer koppelen we er ook een lifestylecoach aan, die zal met alle deelnemers in gesprek gaan." Ook wordt gekeken of het aantal uren per week op termijn is uit te breiden. "De resultaten met drie keer een uur in de week zullen allicht beter zijn in vergelijking met dat ene uurtje."

Mooiste is loslaten

Lemstra is, evenals Harkema, op veel meer fronten actief. Zo heeft ze ook wekelijks een groep ouderen onder haar hoede. "Die mensen geef ik stoelgym. Als buurtsportcoach leren we de groepsleidsters op de dagcentra voor ouderen deze beweegoefeningen ook."

Belangrijk voor de buurtsportcoach in dit deel van Friesland is dat hij naar de mensen toe komt. Súdwest-Fryslân is in vier gebieden opgedeeld, Littenseradiel heeft één gebiedsteam. Elk gebied heeft weer zo'n tien dorpen. Harkema: "Je moet de drempel niet te hoog maken. Dan komen de mensen niet." Lemstra vult aan: "Organiseer je een evenement of een project op een bepaalde locatie, dan komen alleen inwoners uit dat dorp. Dat het busvervoer in dit deel van Nederland niet heel goed is, is een extra beperking voor velen."

Harkema kijkt de toekomst met enthousiasme tegemoet. "We zijn steeds vraagge-

richter gaan werken. Je kijkt wat er speelt in het werkveld en verzint daar een aanpak voor. Je bent een aanjager als buurtsportcoach, brengt mensen met een vraag en aanbieders bij elkaar." Bovendien groeit de buurtsportcoach van aanbieder van sportactiviteiten meer en meer uit naar coach op zijn vakgebied. Kennis van de behoeften van de doelgroep én het daadwerkelijk contact leggen met die doelgroep zijn belangrijk.

Tot slot: "Het mooiste is om als intermediair mensen uiteindelijk weer los te laten, omdat ze bijvoorbeeld lid zijn geworden van een reguliere sportvereniging. Er is toch niets beter dan dat je iemand uit een GGZ-traject die je coacht uiteindelijk verder kunt helpen en ziet aansluiten bij een sportaanbieder." ■



Bekijk het filmpje over ECO-Coachen op www.youtube.com/watch?v=Cfl-nVi1bm0



Meer info over opleidingen buurtsportcoach op www.sportindebuurt.nl/kwaliteitsimpuls-buurtsportcoaches/opleidingen/