

Buurtportcoach PLUS

De verbinding van sport met zorg



**Van bewegangst naar
beweegplezier: de succesvolle
methode van Apeldoorn**

En verder

- » Interview Liesbeth van Rossum
- » Zelfredzaamheid tegen overgewicht
- » Handige tools voor de Buurtportcoach Plus
- » Alles over de Beweegreis-training

PILOT BUURTSPOORTCOACH PLUS: EEN UPDATE

De pilot Buurtsportcoach Plus wordt gemonitord door het Mulier Instituut. Doelstellingen van die monitoring zijn het in beeld brengen van de uitrol van de pilot, het evalueren van de nieuwe functie Buurtsportcoach Plus en het tussentijds kunnen bijsturen. In september 2024 bracht het Mulier Instituut een eerste voortgangsrapport uit. De onderzoekers namen vragenlijsten af bij deelnemende gemeenten en sloten aan bij twee Communities of Practice om informatie op te halen van de deelnemers zelf.

Belangrijkste conclusies

Zowel gemeenten als deelnemers zelf hebben als doel om de beweegcomponent een stevigere rol te geven binnen de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). De Buurtsportcoach Plus kan ervoor zorgen dat deelnemers al tijdens het GLI-traject structureel in beweging worden gebracht en na afloop in beweging blijven. De meeste deelnemers blijken niet de ambitie te hebben om als leefstijlcoach zelfstandig GLI's uit te gaan voeren. Daarmee bestaat er dus een verschil tussen de intentie van de pilot en de gewenste uitvoering en uitkomst van de deelnemers. Ten slotte is de toekomstige invulling van de functie Buurtsportcoach Plus in de meeste gemeenten nog niet helder. Het lijkt er op dat gemeenten wel een algemeen idee hebben van wat ze met de pilot willen bereiken, maar dat ze de daadwerkelijke uitvoering pas invullen als deelnemers de opleiding gevolgd hebben. Gemeenten zien een stevig netwerk en goede samenwerking met zorgprofessionals en andere domeinen als belangrijke bevorderende factor voor de uitvoering van de GLI. Ze beschouwen de toekomstige Buurtsportcoach Plus dan

ook vaak als schakel tussen de zorg en sport en bewegen. Ook deelnemers zien deze verbindende rol als belangrijke taak. Wel zien ze hier nog verschillende knelpunten, zoals gebrek aan tijd vanuit zorgprofessionals en een lastige doorstroom naar regulier sport- en beweegaanbod.

Aanbevelingen

Het Mulier Instituut geeft in haar eerste voortgangsrapport ook twee aanbevelingen. In de eerste plaats adviseren de onderzoekers om de samenwerking met zorgprofessionals te verbeteren. Bijvoorbeeld door korte lijnen te houden, duidelijke werkafspraken te maken, verwachtingen naar elkaar uit te spreken en regelmatig terug te koppelen over hoe het gaat met doorverwezen cliënten. Daarnaast geven ze aan dat het goed zou zijn om de doorstroom naar het regulier sport- en beweegaanbod te verbeteren. Een van de knelpunten is bijvoorbeeld gebrek aan financiën bij de client. Het is dan ook belangrijk om te weten welke (financiële) belemmeringen er kunnen spelen, welke regelingen er bestaan en wat de kosten van het bestaande aanbod zijn. Ook het maken van een overzicht van wensen

van cliënten, zodat je mensen met dezelfde wensen aan elkaar kunt koppelen, kan helpen. Net zoals het verbeteren van kennis van trainers/begeleiders om specifieke doelgroepen te begeleiden en het creëren van structureel aanbod voor specifieke doelgroepen, bijvoorbeeld zwem- of wandelgroepen.

Vervolg

Dit jaar neemt het Mulier Instituut weer o-metingen af bij nieuwe groepen. Bovendien wordt een 1-meting uitgezet bij de eerste groep pilot-gemeenten en worden korte vragenlijsten uitgezet onder deelnemers van de pilot en onder de einddoelgroep om te peilen wat de meerwaarde van de Buurtsportcoach Plus is. Het gaat dan om mensen die deelnemen aan een door een Buurtsportcoach Plus uitgevoerd GLI-traject of andere activiteiten die de Buurtsportcoach Plus uitvoert als gevolg van de gevolgde opleiding. Het tweede voortgangsrapport wordt komend najaar verwacht.



Het eerste voortgangsrapport is hier te lezen.

INHOUD

04 Van beweegangst naar beweegplezier

De geduldige aanpak van Apeldoorn



10 De succesvolle implementatie van de Intensieve Leefstijlinterventie

Mensen helpen voordat ze echt 'wegzakken'

14 Interview met obesitas-hoogleraar Liesbeth van Rossum

"We zouden bij de overheid kunnen pleiten voor opschaling van deze pilot"



20 Inzetten op zelfredzaamheid in de strijd tegen overgewicht

Rol van buurtsportcoach cruciaal



26 De succesvolle samenwerking tussen leefstijl- en buurtsportcoaches

In een webinar delen ervaringsdeskundigen hun tips over de mogelijkheden

32 Bereiken, begeleiden en bemoedigen

Beweegreis-training helpt doelgroep vinden

36 Kinder-GLI in de maak in Deventer

In gesprek over deze ontwikkeling en andere innovaties



42 De buurtsportcoach als intermediair tussen sport en zorg

Alles over Beweegreiskompas-studie

48 Beweegclubs in stroomversnelling dankzij Beweegreis-training

"Dit sluit heel goed aan bij de dagelijkse praktijk"



54 Zorgverleners, beweegaanbieders en het sociale domein bij elkaar

LeefstijlHUB doet het anders

59 Handige tools

Alles over de Beweegcirkel, Bewust Bewegen en de Wijktekening



Buurtsportcoach**PLUS** – 2025



sport
apeldoorn

VAN BEWEEG- ANGST NAAR BEWEEGPLEZIER

De geduldige aanpak van Apeldoorn



De groep Nederlanders die te weinig beweegt is omvangrijk. Veel van deze beweegarmoede kan worden verholpen door het plezier in het bewegen terug te brengen. Eenmaal aan het wandelen of sportief bewegen gebracht, begint het lichaam vaak al snel zichzelf te belonen en wordt een positieve spiraal in beweging gezet. Maar er is ook een groep die last heeft van beweegangst. Door slechte ervaringen in de jeugd of zelfs een ooit doorstane psychische kwetsbaarheid, is de weerzin om te bewegen bij deze mensen geworteld in schrik en dus veel moeilijker te overwinnen. Kitty Glazenburg, beweegmakelaar bij Sportservice Apeldoorn, ontwikkelde een methode om beweegangst alsnog om te zetten in beweegplezier.

Tekst: **Jeroen Kuypers**

De demografische statistieken laten er geen twijfel over bestaan: als de helft van de Nederlandse bevolking rustig op de bank blijft zitten terwijl ze jaar na jaar veroudert, lopen we het risico dat tegen 2040 een

derde van de Nederlanders chronisch ziek is. Wat dat betekent voor de toch al exploderende zorgkosten is duidelijk, maar belangrijker dan dit kostenplaatje is

“Het heeft geen zin deze mensen erop te attenderen dat sporten en bewegen goed voor ze is, dat weten ze zelf ook wel”

Kitty Glazenburg

natuurlijk het fysieke en mentale leed dat één op de drie landgenoten tegen die tijd zullen ervaren. Lokale overheden moeten dus alles op alles blijven zetten om die ene helft die te weinig sport en beweegt alsnog de benen te laten strekken. Dagelijks voldoende bewegen helpt om een breed scala aan kwalen te voorkomen of terug te dringen. Diabetespatiënten hoeven minder medicijnen te nemen, depressieve klachten verminderen, hoge bloeddruk gaat omlaag. Buurtsportcoaches spelen een belangrijke rol in het implementeren van beweegprogramma's, bijvoorbeeld voor ouderen. In tal van steden en dorpen worden kleinere en grotere successen geboekt op

dit vlak. Maar toch blijven er groepen over die zich maar heel moeilijk in beweging laten krijgen en waar zelfs de meest volhardende buurtsportcoach geen poot aan, of beter gezegd: van de grond krijgt. Het is die categorie waar Kitty Glazenburg zich figuurlijk in heeft vastgebeten.

‘Wat beweegt jou?’

“Er zijn allerlei redenen om beweegangst te hebben,” zegt Glazenburg. “Er zijn mensen die eenvoudigweg te zwaar zijn en zich daardoor slecht in hun vel voelen en niet durven te bewegen in het openbaar. Er zijn er ook die op school nare ervaringen hebben opgedaan met sport en bewegen. Ze werden altijd als laatste gekozen en hebben geen handigheid in bijvoorbeeld het balspel kunnen ontwikkelen. Als er een bal naar ze wordt gegooid, hebben ze de neiging die te ontwijken in plaats van te vangen. Weer anderen hebben ooit een psychose gehad en zijn daardoor bang geworden rare bewegingen te gaan maken als ze de straat op gaan. Er zijn ook oorlogsvluchtelingen die zeer traumatische ervaringen hebben opgedaan en daardoor de sterke neiging hebben veilig binnen te blijven. Er is, kortom, een breed scala aan oorzaken. Het heeft geen zin deze mensen erop te attenderen dat sporten en bewegen goed voor ze is. Dat weten ze zelf ook wel. Het punt is dat ze uit zichzelf niet in beweging kunnen komen of blijven. Je moet eerst met ze in gesprek gaan over het achterliggende probleem en zo samen een antwoord zien te vinden op de vraag: wat beweegt jou?”

Schot in de zaak

Voordat iemand in beweging komt, is het nodig te achterhalen waar deze persoon tegenaan loopt. Er zijn onzichtbare drempels





Kitty Glazenburg

en muren die eerst geslecht en gesloopt moeten worden. “Wij gaan eerst met mensen in gesprek om hun vertrouwen te winnen,” zegt Glazenburg. “Dat kost tijd. Met één kennismakingsgesprek ben je nog nergens. Als we na een aantal gesprekken tot de conclusie komen dat zwemmen de best passende vorm van bewegen is, moeten we de kandidaat niet simpelweg toevertrouwen aan de begeleiding vanuit het zwembad, maar de eerste keren ook zelf meegaan. Je moet geduld hebben, en soms ook veel. Er kunnen bij wijze van spreken twintig contactmomenten zijn geweest waarna je het gevoel hebt dat er nog steeds niets wezenlijks is gebeurd. Toch bouw je ondertussen een vertrouwensrelatie op en op een bepaald moment komt er schot in de zaak.” Een vertrouwensrelatie is echter niet hetzelfde als een therapeutische setting, waarschuwt Glazenburg. “Het is belangrijk dat je voortdurend voor ogen houdt dat je geen psychotherapie aan het

toepassen bent en dat kandidaten dus ook niet te zwaar op je mogen leunen. Houd de focus op het einddoel gericht, namelijk het in beweging krijgen van de ander. Als je dat consequent doet, heb je ook de meeste kans op succes.”

Inhaalbeweging

Geduld kost tijd en tijd is geld. Je kunt je als snel voorstellen dat de aanpak die Glazenburg voorstaat een gemeentebestuurder nerveus maakt. Alles is immers gebudgetteerd en geen enkele instantie is erop voorzien eindeloos financiële middelen te pompen in

“Het is belangrijk dat je voortdurend voor ogen houdt dat je geen psychotherapie aan het toepassen bent”

Kitty Glazenburg

“Veel standaard beweegprogramma’s hebben met deze doelgroep op termijn een succes van ongeveer 50%; in ons programma ligt dat percentage op 80%”

Kitty Glazenburg



een doelgroep die maar niet vooruit komt. De methode-Glazenburg kenmerkt zich echter ook door een inhaalbeweging. Het rendement dat maar niet leek te komen, wordt op een bepaald moment alsnog zichtbaar. “Mijn collega’s en ik hebben de gewoonte ontwikkeld onze doelgroep goed en lang te monitoren,” aldus Glazenburg. “Werkelijk alles wat wij doen en hoe de kandidaten daarop reageren, brengen wij via ons dashboard gedetailleerd in kaart. Daaruit blijkt dat de extra inspanning die wij aan de voorkant van het proces leveren zich aan de achterkant terugbetaalt. Veel standaard beweegprogramma’s hebben met deze doelgroep op termijn een succes van ongeveer 50%. Dat wil zeggen: je krijgt veel deelnemers weliswaar in beweging, maar slechts de helft is na een jaar of anderhalf jaar daadwerkelijk nog op datzelfde niveau actief. In ons programma ligt dat percentage op 80%. Daar zit de maatschappelijke winst.”

Eigen dynamiek

Hoe moet dat hoge succespercentage verklaard worden? Die vraag zijn studenten en docenten van een hogeschool zich inmiddels ook aan het stellen, en ook zorgverzekeraars blijken erg

geïnteresseerd in het wetenschappelijk onderbouwde antwoord op die vraag. Het gezond verstand kan echter al een aanzet daartoe geven. In de eerste plaats is er de toegenomen aandacht voor deelnemers en de vertrouwensrelatie. De beweegmakelaar heeft de intrinsieke overtuiging dat er iets moet gebeuren en dat dit ook mogelijk is heel sterk gemaakt. In de tweede plaats is er de kwaliteit van het beweegaanbod. Dat is op maat van de kandidaat, maar bestaat natuurlijk niet alleen uit de aangepaste sport alleen. “De groep waarin hij of zij terecht komt, blijkt een eigen, positieve dynamiek in gang te zetten,” legt Glazenburg uit. “Zo hebben we een dame van begin zeventig begeleid naar het tafeltennissen. Ze was sterk vereenzaamd, kwam de deur niet meer uit, was depressief en fysiek aan het sukkelen. Sinds ze lid is geworden van die club is ze niet enkel lichamelijk opgebloeid maar ook sociaal en mentaal. Ze heeft nieuwe vrienden en kennissen gemaakt, nieuwe activiteiten opgepakt en voelt zich veel energiever dan ze in jaren geweest is. Wat me zelf opviel aan deze casus, is dat we via bewegen blijkbaar in staat zijn een vorm van fysieke en mentale achteruitgang niet alleen een halt toe te roepen maar zelfs gedeeltelijk



“Sinds een deelnemer lid is geworden van een tafeltennisclub is ze niet enkel lichamelijk opgebloeid maar ook sociaal en mentaal”

Kitty Glazenburg

terug te draaien. En op een bepaald moment zijn de voordelen die kandidaten ervaren zó groot, dat ze in staat zijn zichzelf op de nieuw ingeslagen weg te houden, natuurlijk met steun van de nieuwe sociale omgeving waarin ze terechtgekomen zijn. Die persoon die veel te zwaar was, heeft aanzienlijk veel kilo's verloren maar blijft ook op dat nieuwe gewicht. Degene die erg angstig was, staat minder bang in het leven en valt daar ook niet meer in terug.”

Gemeentelijke steun

De vertrouwensrelatie is geen therapeutische relatie, maar zonder haar achtergrond als psycholoog en master in coaching zou Glazenburg misschien nooit deze specifieke aanpak ontwikkeld hebben. Ook het feit dat ze in een team werkt waarin tevens een leefstijlcoach, een sociaal werker, een bewegingsagoog en een yogadocent actief zijn, zal hebben geholpen buiten de gebaande paden te treden en bewegen in veel bredere context te zetten. “Maar ook de komst van het GALA akkoord, de ketenaanpak Valpreventie en het vertrouwen van Univé Stad en Land heeft ons team gestimuleerd deze methode in praktijk te brengen. Ik kan bovendien niet anders zeggen dan dat de

gemeente Apeldoorn ons alle ruimte heeft gegeven om te experimenteren. Zonder die steun was dit waarschijnlijk niet mogelijk geweest.” Geduld wordt beloond. Dat geldt niet alleen voor de beweegmakelaar die met ‘beweegangstigen’ aan de slag gaat, maar ook voor de gemeenteambtenaren en bestuurders die bereid zijn in dit geduld te investeren.



IN GROEPSVERBAND DUURZAME GEDRAG

Intensieve Leefstijlinterventie richt zich op gedrag patronen in brede zin

Waarom doe je wat je doet? Wat zijn de wortels van gedrag patronen? En hoe kan een duurzame omslag plaatsvinden? Om dit soort vragen draait het in de Intensieve Leefstijlinterventie, een gloednieuwe interventie van Vitaal en Fitter die sinds kort vanuit Sportbedrijf Drachten wordt aangeboden. In drie fases begeleidt buurtsportcoach en leefstijlcoach Nikki van Kaauwen, als kersverse Buurtsportcoach Plus, een groepje deelnemers in het streven naar gezond gedrag.

Tekst: Yara Hooglugt

**“Als preventie-
middel, nog
voordat mensen
echt wegzakken,
kan dit programma
heel nuttig zijn”**

Nikki van Kaauwen

De hersenen kun je vergelijken met een jungle. Gedrag patronen die vaak voorkomen, hebben een goed begaanbaar pad in die jungle aangelegd. Dat pad is makkelijk te volgen. Wanneer je nieuw gedrag aanleert, moet dus een heel nieuw pad worden ingesleten. In het begin is dat pad moeilijk te volgen: het is nog niet egaal en je wordt gehinderd door tal van overhangende takken. Omkeren is verleidelijk. Maar hoe vaker het nieuwe gedrag patroon zich herhaalt, hoe meer het pad uitslijt. En, bonusvoordeel: het oude pad raakt in tussentijd steeds verder overwoekerd. Het nieuwe pad wordt steeds makkelijker en daarmee de nieuwe standaard. Deze metafoor vormt onderdeel van de Intensieve Leefstijlinterventie: een programma dat zich richt op duurzame gedragsverandering.

Maatschappelijk

“Ik vind het ontzettend leuk dat de Intensieve Leefstijlinterventie op mijn pad is

gekomen”, vertelt Nikki van Kaauwen enthousiast. “Het is een heel persoonlijke interventie die zich niet alleen richt op sport, maar ook breder raakvlakken heeft op sociaal-maatschappelijk gebied. “In themasessies en praktijksessies werk ik samen met deelnemers aan bewustwording en duurzame gedragsverandering. Dat gebeurt niet alleen op groepsniveau, maar ook op persoonlijk niveau. Dat vind ik zelf heel mooi: dat ik samen met iemand op zoek kan naar wat hij of zij nodig heeft. Zo kunnen we ongezonde gewoontes op tijd opsporen en ze doorbreken, en op die manier voor zoveel mogelijk mensen voorkomen dat ze verder wegzakken.”

Zorg behapbaar houden

Van Kaauwen kwam voor het eerst in aanraking met de Intensieve Leefstijlinterventie, toen Bram Lichtenberg er tijdens haar opleiding tot leefstijlcoach, via de Buurtsportcoach Plus pilot, iets over kwam ver-

WERKEN AAN SVERANDERING

tellen. Lichtenberg is van Vitaal en Fitter, de gezondheidsorganisatie die deze interventie heeft ontwikkeld. Vitaal en Fitter werkt veel met buurtsport- en leefstijlcoaches als uitvoerders. “De slagingskans is daarvoor heel hoog en we kunnen echt spreken van heel succesvolle interventies”, vertelt Lichtenberg. “Onze expertise ligt op het gebied van duurzame gedragsverandering: mensen gezond gedrag aanleren in hun

eigen omgeving. Wij geloven dat dit een essentieel onderdeel vormt van ziektepreventie. Om de zorg behapbaar te houden in de toekomst, moeten we hierop inzetten.” Lichtenberg en zijn collega’s ontwikkelden daarom met de Intensieve Leefstijlinterventie een programma waarbij het lokale netwerk nadrukkelijk betrokken wordt. “Je kunt mensen wel iets aanbieden in een trainingssetting; dat betekent nog niet dat ze



“Mensen gezond gedrag aanleren in hun eigen omgeving: een essentieel onderdeel van ziektepreventie”

Bram Lichtenberg



“Door hele kleine stapjes te zetten, zorgen we ervoor dat nieuwe gewoonten ingesleten worden”

Nikki van Kaauwen

het aangeleerde daarna ook langdurig blijven volhouden. Om gedragsverandering in stand te houden, moet je verbinding zoeken met de lokale sportclub, of misschien wel een diëtist of een wandel- of kookgroepje.”

Lokale partners bereiken

En wie zijn dan de mensen die de brug naar dat lokale netwerk kunnen vormen? Precies: de leefstijlcoaches en buurtsportcoaches (Plus). Lichtenberg: “Zij zijn heel belangrijk om onze doelgroep en de lokale partners te kunnen bereiken. Zij weten immers wat er lokaal speelt en hebben veel kennis van een gezonde leefstijl.” De interventie duurt twaalf weken en richt zich op gedragsverandering in brede zin. Niet alleen voeding en bewegen worden dus behandeld, maar ook andere zaken als stress, ontspanning en slaap. Dat gebeurt in drie fases. Allereerst leren deelnemers over de kracht en mogelijkheden van verandering en wordt hen het vertrouwen gegeven dat óók zij tot verandering in staat zijn. Daarna krijgen ze meer te weten over wat gezond is en welke gezonde patronen zij zichzelf kunnen aanleren. De derde fase is gericht op duurzame voortzetting: zorgen dat zij hun nieuwe gedragspatronen daadwerkelijk volhouden. In deze fase wordt de verbinding gezocht met de lokale omgeving.

Theorie en praktijk

Vitaal en Fitter leidt leefstijl- en buurtsportcoaches op, waarna zij zelf aan de slag kunnen met het bereiken van de doelgroep en het opzetten van trajecten. Nikki van Kaauwen is vanuit Sportbedrijf Drachten net gestart met haar eerste groep. “Ik

heb een groepje van een aantal heel gemotiveerde dames met allemaal een andere achtergrond. Er is bijvoorbeeld iemand die binnenkwam via Sportfonds Smallingerland omdat zij geen geld heeft om zelf sportdeelname te kunnen betalen. Tijdens de intake vragen we deelnemers om zichzelf te scoren op het gebied van leefstijl, voeding, beweging, slaap, stress, spanning en middelengebruik. Hoe gezond vind jij jouw gewoontes? Vervolgens gaan we met psychoeducatie en een aantal praktijksessies aan de slag. We hebben bijvoorbeeld een keer een ontspanningsles in de yoga-studio, maar bespreken ook samen wat deelnemers doen wanneer het ze niet meer lukt om de ballen hoog te houden in het dagelijks leven. Durf je hulp te vragen?”

Concrete acties

‘Implementatie-intentie’ staat centraal, vervolgt Van Kaauwen: “We werken veel met een werkboek waarin we concrete acties noteren. Bijvoorbeeld: ‘Als ik op maandag uit werk kom, trek ik mijn wandelschoenen aan en ga ik een blokje om’. Door hele kleine stapjes te zetten, zorgen we ervoor dat nieuwe gewoonten ingesleten worden. Tijdens de bijeenkomsten worden deelnemers ook gestimuleerd elkaar te helpen en interactie te hebben met elkaar. Deelnemers kunnen elkaar bevragen of adviseren.” De leefstijl- en buurtsportcoaches zelf worden ondersteund met coachboeken, eventueel benodigde materialen en de continue mogelijkheid om even te sparren met Vitaal en Fitter. Coaches kunnen bijvoorbeeld altijd even bellen om een specifieke casus te bespreken.



“Om gedragsverandering in stand te houden, moet je verbinding zoeken met de lokale sportclub, een diëtist of een wandelgroepje”

Bram Lichtenberg



Bram Lichtenberg

Financiering

De Intensieve Leefstijlinterventie wordt in Smallerland voor de helft gefinancierd vanuit de Ketenaanpak volwassenen en overgewicht, legt Van Kaauwen uit. “De andere helft leggen wij zelf in vanuit Sportbedrijf Drachten. Omdat bij de ketenaanpak professionals aangesloten zijn die met overgewicht bezig zijn, heeft het ook geholpen de interventie bij hen te promoten. Dit zijn huisartsen, maatschappelijk werk en lokale zorgorganisaties. Ook ben ik zelf bij huisartsen langs geweest. Het zou geweldig zijn als er wellicht in de toekomst meer mensen eerst naar ons kunnen worden doorverwezen voordat zij medicatie krijgen voorgeschreven. Doordat deze interventie relatief kort duurt, is de drempel ook wat lager. Als preventiemiddel, nog voordat mensen echt wegzakken, kan dit programma heel nuttig zijn.”



**“ECHT MOOI
DAT SPORT EN
BEWEGEN ZO
DE VERBINDING
ZOEKT MET
ZORG”**

Liesbeth van Rossum over
het belang van bewegen

Bewegen is goed voor iedereen, zeker voor mensen die willen werken aan een gezondere leefstijl. Niet voor niets is bewegen dan ook een onderdeel van de meeste Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI's). Maar hoe belangrijk is bewegen nu eigenlijk echt als onderdeel van of aanvulling op de GLI? En wat is de waarde van de Buurtsportcoach Plus als het gaat over bewegen? Aan het woord hierover is Liesbeth van Rossum, internist-endocrinoloog (hormoonspecialist) en hoogleraar op het gebied van obesitas en stressonderzoek in het Erasmus MC in Rotterdam.

“Ik ken in Rotterdam mooie voorbeelden van mensen met een BMI van boven de 40 die met elkaar bewegen, en waar expertise bij aanwezig is”

Liesbeth van Rossum

“Bewegen vind ik extreem belangrijk”, trapt ze af. “Als we het hebben over obesitas en ernstig overgewicht, dan zie je dat het vetweefsel – een actief orgaan dat hormonen aanmaakt – ontregeld raakt. Allerlei mechanismen werken dan niet meer goed. En dat kan leiden tot bepaalde ziektebeelden, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, artrose, depressie en bepaalde vormen van kanker. Als je actief aan de slag gaat met afvallen word je enerzijds natuurlijk gezonder, maar anderzijds treden er bepaalde veranderingen op in de eetlusthormonen en in het vetweefsel, waardoor er vaak een jojo-effect ontstaat. Het is een biologisch mechanisme waarbij je lichaam probeert terug te keren naar je oude gewicht. Je verbranding gaat omlaag en de vetcellen veranderen en onthouden het eerdere, hogere gewicht. Hormonen die honger en verzadiging reguleren, zoals leptine en ghreline, kunnen uit balans raken. Dat kan leiden tot



een verhoogd hongergevoel waardoor je meer trek krijgt en het dus moeilijker wordt om minder te eten. Dat pakketje aan veranderingen kan ervoor zorgen dat iemand na het afvallen juist weer aankomt. Bewegen is een van de belangrijke manieren om dat tegen te gaan. Want afvallen is heel mooi, maar het gaat om langdurig op gezond gewicht blijven. Daar word je mentaal en fysiek veel sterker van.”

Integrale aanpak

Die laatste opmerking raakt de kern van hoe Van Rossum naar obesitas kijkt. Ze is een autoriteit op het gebied van overgewicht en gezonde leefstijl en is een groot pleitbezorger van de GLI als effectieve aanpak van overgewicht en obesitas. Ze was nauw betrokken bij de ontwikkeling van de GLI en bij de opname van de GLI in het basispakket van de zorgverzekering vanaf 2019. Ze benadrukt dat overgewicht verschillende oorzaken kan hebben en dat daarom ook een integrale aanpak – zoals in een GLI – zo belangrijk is. “Natuurlijk kan een ongezonde leefstijl een reden zijn voor (ernstig) overgewicht, maar de oorzaken kunnen ook liggen in slaapttekort, schulden en de stress die daarmee gepaard gaat, of hormonale en medische aandoeningen. Maar bijvoorbeeld ook in het gebruik van bepaalde medicijnen. Ruim de helft van de mensen gebruikt gewichtsverhogende medicatie. Op het moment dat iemand meer gaat bewegen of in een leefstijlinterventie belandt, kun je soms die medicatie afbouwen via bijvoorbeeld de huisarts of de medisch specialist. Daardoor kan het effect van die interventie veel groter worden.”

Het effect van bewegen

Mensen die al obesitas hebben moeten volgens de multidisciplinaire obesitasrichtlijn meer bewegen dan de beweegnorm. Van Rossum: “150 tot 200 minuten matig intensief bewegen per week, gecombineerd met spierversterkende oefeningen en niet te veel zitten, dus dat is net iets meer dan de aanbevelingen voor de algemene bevol-

king. Maar om ná gewichtsafname op het verlaagde gewicht te blijven is dat niet genoeg. Zij moeten wekelijks 200 tot 300 minuten matig intensief bewegen, naast tweemaal in de week krachtoefeningen. Dat is ongelooflijk veel, zeker als je bedenkt dat deze doelgroep vaak een drempel heeft om te gaan sporten of dat niet specifiek als hobby heeft. Maar die beweging is zo belangrijk. Niet eens zozeer om verder af te vallen, maar vooral voor je mentale en fysieke fitheid en gezondheid. Ook om je bloedwaardes verbeteren, net als je suikerregulatie en je bloeddruk. Dat bewegen is tijdens de GLI dus al van groot belang, maar na afloop zeker ook. Helaas is dat dus nog niet zo eenvoudig. Veel mensen met ernstig overgewicht hebben last van hun knieën en er zit heel veel schaamte. Ze gaan niet graag naar een sportschool, want daar worden ze enorm aangekeken. Voor sommigen is er niet eens geschikte sportkleding, dat is natuurlijk een groot probleem. Samen bewegen kan dan overigens wel een deel van de oplossing zijn voor sommigen. Dat geeft gezelligheid, je lacht met elkaar, deelt verhalen, drinkt na afloop een kopje koffie samen. Het leidt tot verbondenheid om met lotgenoten samen te zijn. Dan geeft het niet dat je lichaam wat heen en weer schudt bij bepaalde bewegingen. Ik ken in Rotterdam wel mooie voorbeelden van mensen met een BMI van boven de 40 die met elkaar bewegen, en waar expertise bij aanwezig is, zoals bij SPC Rijnmond.”

Passend beweegaanbod

De begeleiding naar passend beweegaanbod is dus cruciaal. Daar kan een grote rol liggen voor buurtsportcoaches, en

zeker voor de Buurtsportcoach Plus. Die Buurtsportcoach Plus is immers een leefstijlcoach met verstand van bewegen en is werkzaam in de directe omgeving, laagdrempelig en toegankelijk dus. Het bevorderen van een gezonde leefstijl en het ondersteunen van GLI-deelnemers bij het bereiken van hun gezondheidsdoelen behoren tot het takenpakket van de Buurtsportcoach Plus. In de praktijk betekent dat het (sterker) koppelen van beweegaanbod aan de GLI, samenwerken met zorgprofessionals en het opzetten van een netwerk voor de domeinen sport, bewegen, welzijn en zorg. Van Rossum geeft aan niet of nauwelijks bekend te zijn met de pilot Buurtsportcoach Plus, maar reageert enthousiast op het initiatief. “GLI-deelnemers hebben soms iemand nodig die ze concrete handvatten geeft. Die kijkt hoe je beweging kunt inbouwen in je leven. Naast regelmatig gaan zwemmen of je aansluiten bij een wandelgroepje is er meer nodig om aan die 200 tot 300 minuten per week te komen. Je moet je dagelijkse routines aanpassen. Zet je auto wat verder weg van je werk, neem altijd de trap, stap bij de een na laatste metrohalte uit, of wandel even door het huis als je je tanden poetst.”

“De Buurtsportcoach Plus kan een schakel vormen tussen het zorg- en het sociaal domein”

Liesbeth van Rossum

“De pilot Buurtsportcoach Plus zou een initiatief kunnen zijn waarvan we wellicht gezamenlijk bij de overheid kunnen pleiten voor een opschaling”

Liesbeth van Rossum

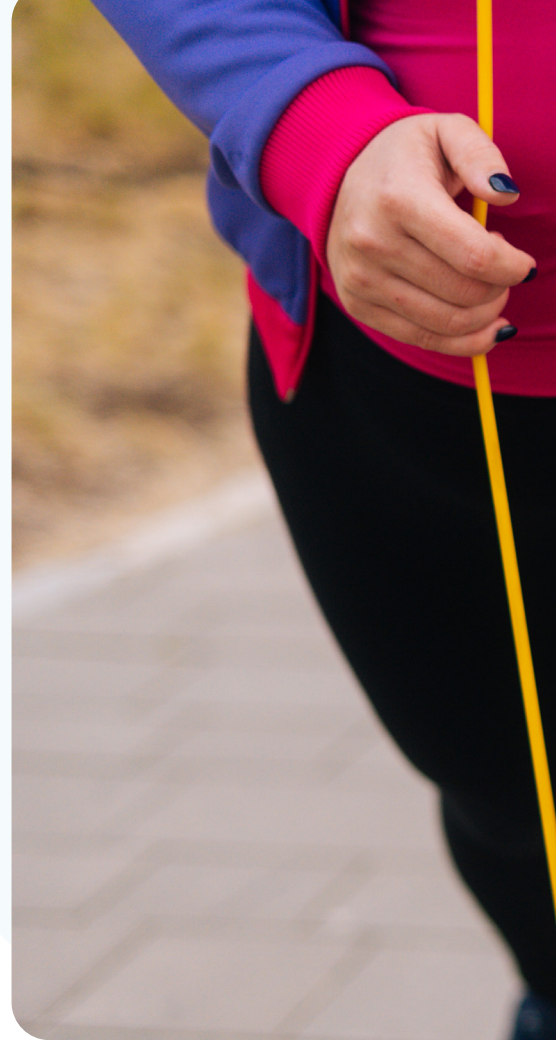
Vindbaar en toegankelijk

Ondanks dat bewegen dus zo belangrijk is, is het niet binnen elke GLI een onderdeel. En als dat wel zo is, worden de kosten ervan niet vergoed. “In het algemeen valt bewegen inderdaad niet onder de zorg. Het zou mooi zijn als speciale vormen van bewegen wel bekostigd worden, of dat nu vanuit de Zorgverzekeringswet of de gemeente is. Je bent naast het verbeteren van bestaande ziektes ook preventief bezig. Je voorkomt ziektes in de toekomst en brengt risico’s omlaag door te blijven bewegen. Ik vind het belangrijk dat er laagdrempelig aanbod is, dat mensen dat ook weten te vinden. En dat er regelingen zijn voor de mensen die het niet kunnen betalen. Ik denk dat er relatief weinig aanbod is voor mensen met obesitas. En het aanbod dat er is, wordt in ieder geval vanuit de zorg vrijwel niet gevonden. De leefstijlcoaches en de praktijkondersteuners bij huisartsen weten we als artsen wel te vinden, maar ik merk dat veel collega-artsen niet op de hoogte zijn van het bestaan van buurtsportcoaches, laat staan van wat ze doen.”

Verwachtingsmanagement

“Buurtsportcoaches zijn belangrijk als het gaat om mensen in beweging krijgen, maar als ze ook een coördinerende rol hebben, zoals nu met de Buurtsportcoach Plus, dan is dat helemaal mooi. Ze kunnen dan een schakel vormen tussen het zorg- en het sociaal domein. Door het Partnerschap Overgewicht Nederland wordt hard aan deze verbinding gewerkt met een netwerkaanpak. Dat loopt inmiddels in zeven gemeenten. In opdracht van het ministerie van VWS moet dat verder uitgerold worden naar meer Nederlandse steden. Hierin speelt een cen-

trale zorgcoördinator een grote rol. Daar zouden buurtsportcoaches ook een belangrijke rol in kunnen spelen. Zeker als ze ook zelf leefstijlcoach zijn of het beweegaanbod dicht bij de GLI brengen. Psychologische aspecten, gedrag, eten en drinken volgens de Schijf van Vijf, dat gecombineerd met de beweegpoot, dat is natuurlijk een mooi integraal pakket.” Van Rossum wil buurtsportcoaches wel iets op het hart drukken: “Verwachtingsmanagement is heel belangrijk. Veel mensen met obesitas die beginnen aan een GLI realiseren zich niet dat ze waarschijnlijk maar enkele kilo’s gaan afvallen. Ze worden wel gezonder, maar een grote hoeveelheid kilo’s afvallen, die ook op de lange termijn eraf blijven, gebeurt maar zelden. Slechts een enkeling komt echt van obesitas af en bereikt een gezond gewicht. Tegelijkertijd wordt men wel fysiek en mentaal gezonder. Daar moet de nadruk op liggen en de verwachtingen op afgestemd worden. Dat is ook voor de Buurtsportcoach Plus belangrijk om zich te realiseren.”



“Het zou mooi zijn als speciale vormen van bewegen bekostigd worden, of dat nu vanuit de Zorgverzekeringswet of de gemeente is”

Website als hulpmiddel

Daarnaast is het belangrijk te kijken naar de achtergronden van iemands overgewicht, aan welke andere knoppen moet eventueel gedraaid worden? Sinds enkele maanden bestaat de website www.checkoorzakenovergewicht.nl, dat is een heel belangrijk hulpmiddel. Daarop wordt bijvoorbeeld gevraagd naar voedings- en slaap- en beweegpatroon, stress, medicijngebruik en andere medische factoren en ook werkvermogen. Dat laatste is politiek-maatschappelijk dan weer van belang. Ik zou alle Buurtsportcoaches Plus willen oproepen om degene die je begeleidt, dat te laten invullen voordat je een GLI-traject start. Zo wordt het ook aanbevolen in de richtlijn. Er zit ook een monitoringsinstrument in met verkorte vragenlijsten zodat je tussentijds kunt meten wat je successen zijn. Of je kunt achterhalen welke factoren meespelen als iemand tijdens een programma niet afvalt of weer aankomt.”

Van Rossum sluit af met een oproep. “Het is echt mooi dat vanuit de sport- en beweegsector zo de verbinding wordt gezocht met de zorg. Zo’n Buurtsportcoach Plus kan echt een belangrijke rol gaan vervullen. Ik zou het een goed idee vinden als er een vertegenwoordiging aansluit bij het Partnerschap Overgewicht Nederland. Daar zijn allerlei partijen bij aangesloten. We houden elkaar goed op de hoogte van landelijke ontwikkelingen en van wat iedereen doet en maken met elkaar beleid dat we aan de overheid adviseren. Zo’n pilot Buurtsportcoach Plus zou een initiatief kunnen zijn waarvan we wellicht gezamenlijk bij de overheid kunnen pleiten voor een opschaling.”



“Afvallen is heel mooi, maar het gaat om langdurig op gezond gewicht blijven”

Liesbeth van Rossum



INZETTEN OP STRIJD

**“We willen
mensen laten
bewegen in hun
eigen wijk en
vooral plezier en
vertrouwen laten
krijgen”**

Mariëtte Nellen

ZELFREDZAAMHEID IN TEGEN OVERGEWICHT EN OBESITAS

Overgewicht en obesitas nemen in Nederland snel toe en vormen een serieuze bedreiging voor de volksgezondheid én de toegankelijkheid van de zorg. In de regio Eindhoven en De Kempen slaan zorgverleners, gemeenten en buurtsportcoaches daarom de handen ineen. Met een gezamenlijke aanpak zetten zij in op preventie, leefstijlverandering en het versterken van de zelfredzaamheid van inwoners.

“Daarin is de rol van de buurtsportcoach cruciaal.”

Tekst: Robert Heslen

Ruim de helft van de Nederlanders kampt met overgewicht. Wat te denken geeft, is dat dit percentage volgens het RIVM in 2050 oploopt tot 64 procent. Het percentage mensen met ernstig overgewicht (obesitas) steeg in 2024 van 13 procent naar 16 procent van de bevolking. Marielle Nellen maakt zich zorgen over deze cijfers. Zij is namens Stroomz, een samenwerkingsverband van twintig huisartsenpraktijken en tien gezondheidscentra in de regio Eindhoven en De Kempen, projectleider van de ketenaanpak Overgewicht en Obesitas. Bij de andere zorggroep in de regio, Pozob, heeft ze een vergelijkbare rol. Nellen: “De komende jaren verwachten wij in onze regio een groei van zo’n 70.000 inwoners, onder andere door de kennismigranten die bij ASML werken. Dat is een zodanige groei

dat wij ons daar vanuit de eerstelijnszorg zorgen over maken. Onze ambitie is dat alle inwoners in de regio toegang krijgen en behouden tot zorg.” Een vanzelfsprekendheid is dat niet meer. In Nederland is volgens de Algemene Rekenkamer sprake van een huisartsentekort. Dat komt onder meer door de vergrijzing en doordat huisartsen meer taken op zich nemen die voorheen in het ziekenhuis werden gedaan, denk bijvoorbeeld aan het plaatsen van een spiraaltje. De verdere stijging van het aantal mensen met overgewicht verhoogt de druk nog meer. Mensen met een BMI van boven de 25 hebben namelijk kans op meer dan 200 andere aandoeningen, bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en verschillende typen kanker.

“Als iemand met overgewicht bij de fysiotherapeut komt met knieklachten kun je kiezen voor twee benaderingen”

Marielle Nellen

GLI

“Het komt erop neer dat we straks met dezelfde ploeg mensen meer mensen van zorg gaan voorzien”, zegt Nellen. “Vanuit dat oogpunt moeten we een omslag maken. Dat vraagt een andere manier van samenwerken op lokaal en regionaal niveau. We zetten daarom in op het vergroten van de zelfredzaamheid. We willen mensen ondersteunen om niet ziek te worden en zo fit mogelijk te blijven. Als mensen gezonder blijven leven, verlichten we de druk op de zorg.” Een van de initiatieven die in de regio Eindhoven en De Kempen wordt uitgerold als onderdeel van de ketenaanpak is de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Het helpt mensen om een gezondere leefstijl aan te nemen, met als doel het verminderen van overgewicht en het verlagen van gezondheidsrisico's. Huisartsen of praktijkondersteuners kunnen inwoners verwijzen naar de GLI. De programma's in de regio van Nellen (Cool en Keer Diabetes2 Om) bevatten in totaal zestien groepsbijeenkomsten en zeven uur individuele coaching. Nellen: “De GLI start altijd met een intake, waarbij een leefstijlcoach kijkt naar de situatie van een deelnemer. Op basis daarvan wordt in overleg bepaald naar welke doelen toegewerkt wordt. Overigens wordt in de GLI breder gekeken dan alleen naar gezonde voeding en voldoende beweging. Er wordt ook aandacht besteed aan slaap, stress en ontspanning.”

Beweegprogramma

Nellen merkte dat bij de deelnemers van de GLI behoefte was aan de beweegcomponent in het programma. Want als het GLI-traject na twee jaar is afgerond, wat is dan de volgende stap naar een gezonder leven? Beweging maakt hier altijd een cruciaal onderdeel van uit. “Daarom zijn we gaan onderzoeken of het mogelijk was dat iedereen die deelneemt aan de GLI ook mee kan doen aan een beweegprogramma.” Sinds halverwege 2023 hebben zes van de vijftien gemeentes in de regio Eindhoven en De Kempen het GLI-aanbod verbreed met een beweegprogramma. Een aantal gemeenten wil gaan aansluiten. In de praktijk krijgen deelnemers van de GLI een week na inschrijving een automatische uitnodiging voor het beweegprogramma. Voorheen onder de noemer GLI Plus Bewegen, sinds 2025 heet het Buurt in Beweging. Samen met een beweegcoach (dit is meestal een buurtsportcoach) gaan deelnemers veertien weken op rij in groepsverband aan de slag met verschillende beweegvormen. Iedere week krijgen ze een les waarbij ze samen, maar wel op hun eigen niveau, gaan bewegen. Het doel? Een passend aanbod vinden waarmee iemand na het beweegprogramma structureel verder kan. Overigens kunnen mensen ook deelnemen aan het beweegprogramma zonder dat ze het GLI-programma volgen.

Plezier en vertrouwen

“In het beweegprogramma proberen we het laagdrempelig te houden”, zegt Nellen. “We willen mensen laten bewegen in hun eigen wijk en vooral plezier en vertrouwen laten krijgen in bewegen. Het doel is dat ze aan het einde van het beweegprogramma ergens structureel landen, bijvoorbeeld bij een wandelgroep of een sportvereniging. Maar het kan ook al enorme winst zijn als iemand voortaan wandelend boodschappen gaat doen.” Nellen is enthousiast over de toevoeging van het beweegprogramma. “Het aantal mensen dat hieraan deelneemt groeit behoorlijk. In Eindhoven is in 2024 in elk stadsdeel Buurt in Beweging georganiseerd en namen in totaal 88 deelnemers deel. De GLI en het beweegprogramma versterken elkaar. Mensen zien elkaar tijdens het beweegprogramma en stimuleren elkaar. Wat ook een voordeel is: het beweegprogramma is met veertien achtereenvolgende weken relatief kort ten opzichte van de GLI (twee jaar). We merken dat de bewustwording rondom het thema daarvoor snel stijgt in de beginfase. Daarnaast creëer je ook iets van sociale druk waardoor mensen ook echt blijven komen.”

Doelgroepen bereiken

Nellen stelt dat bewustwording van allerlei professionals die in contact komen met inwoners een cruciaal aspect is om succes te halen. “Als iemand met overgewicht bij de

fysiotherapeut komt met knieklachten kun je kiezen voor twee benaderingen: je behandelt alleen de knieklachten of je gaat in gesprek met een persoon over welke maatregelen iemand nog meer kan nemen richting een gezondere leefstijl en minder kans op vergelijkbare klachten in de toekomst. We proberen die verandering in benadering op gang te krijgen.” Om zorgprofessionals mee te krijgen in de aanpak is het van belang dat men op gemeentelijk niveau bij elkaar aan tafel zit. In de gemeente Geldrop vindt bijvoorbeeld eens per kwartaal een overleg plaats waarbij een specifiek gezondheidsthema centraal staat. Centrale vragen zijn: Weet je alles te vinden? Heb je behoefte aan bepaalde zaken? Wat is ieders rol? Nellen: “Als jij in de zorg diëtist bent, weet je dan wat er verder allemaal aangeboden wordt dat mogelijk relevant is voor jouw cliënt? Vaak niet. En daar is veel wist te halen.”

Toegang tot informatie

Nellen vertelt dat ook initiatieven zijn ontstaan om het makkelijker te maken voor de professionals. Zo wordt gewerkt aan een gesprekstool en krijgen professionals scholing om het thema overgewicht bespreekbaar te maken. Daarnaast kunnen inwoners binnenkort terecht op een speciale landingspagina op www.destapnaargezonder.nl, het regionale platform voor inwoners om te helpen met het zetten van stappen naar een gezonder leven. Mensen met overgewicht en obesitas



“Het stemt me positief dat ik buurtsportcoaches steeds vaker tref bij overleggen over de programma’s”

Marielle Nellen

“Weten diëtisten wat er verder allemaal aangeboden wordt dat mogelijk relevant is voor een cliënt?”

Marielle Nellen

vinden hier achtergrondinformatie. Daarnaast vinden ze op dit platform informatie over de acties die ze zelf kunnen ondernemen. Ook vinden mensen hier het regionale en lokale aanbod en kunnen zorgprofessionals de informatie gebruiken in het bespreekbaar maken van overgewicht.

Buurtsportcoach

In de stap naar de GLI en het beweegprogramma speelt de buurtsportcoach een belangrijke rol, vertelt Nellen. “Zeker in de bewustwording. De buurtsportcoaches komen namelijk vaak in contact met kinderen, volwassenen en ouders van kinderen. Zij voeren gesprekken over of mensen lekker in hun vel zitten en kunnen hen attenderen op de mogelijkheden. Hun rol is in die zin cruciaal. Deze aanpak kan hen helpen in het begeleiden van mensen naar een gezonde leefstijl. Op die manier kunnen we overgewicht beperken. Wat ook prettig is, is dat de aanpak in de vijftien gemeentes uit deze regio hetzelfde is. Dat maakt het voor buurtsportcoaches makkelijker werken. Tegelijkertijd moeten ze wel het gevoel hebben dat dit programma werkt, dat het een nuttige toevoeging is en iets kan betekenen in de gemeenten waar ze actief zijn. Het stemt me positief dat ik buurtsportcoaches steeds vaker tref bij overleggen waarbij de programma’s besproken worden.”

Op behandelovergewicht.nl en oorzakenvanovergewicht.nl is relevante informatie te vinden voor buurtsportcoaches en andere professionals om te gebruiken in gesprekken met inwoners.



Elena van der Loop.

**Elena volgde GLI-programma
in combinatie met
beweegprogramma:
‘Lekkerder in mijn vel’**

Overgewicht en een hoge bloeddruk. Elena van der Loop wilde ervan af. In een zoektocht naar hulp werd ze door de praktijkondersteuner van de huisarts naar het GLI-programma verwezen. “Ik zocht naar iets dat ik zelf kon doen en onder begeleiding van een professional. Gelukkig dacht mijn praktijkondersteuner met me mee. Volgens haar was het GLI-programma in combinatie met een beweegprogramma iets voor mij.” Elena belandde in een warm bad, vertelt ze. De positieve en vriendelijke sfeer sprak haar aan. “De steun van lotgenoten is erg fijn. Sportieve ervaringen opdoen zonder je te schamen of je ongemakkelijk te voelen, opent veel deuren. Het biedt een stukje structuur in de week en het is een echte stok achter de deur. Inmiddels ben ik niet langer een sponsor van de sportschool, maar ga ik er daadwerkelijk naartoe om te bewegen. Ook loop ik nu drie keer per week hard en heb ik me ingeschreven voor een 1/4e marathon. Ik voel me lekkerder in mijn vel!”

“Buurtsportcoaches voeren gesprekken over of mensen lekker in hun vel zitten en kunnen hen attenderen op de mogelijkheden”

Marriette Nellen



SUCCESVOLLE SAMENWERKING TUSSEN LEEFSTIJLCOACH EN BUURTSPOORTCOACH

De invoering van de Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI) en de opname daarvan in het basiszorgpakket in 2019 was een belangrijke beslissing voor leefstijlcoaches. Zo kregen ze er een krachtig instrument bij om mensen met een verhoogd risico op het krijgen van een chronische ziekte een gezonder leefpatroon te doen aannemen. Maar de GLI is zowel een intensief als een langdurig traject, met een reële kans op uitval. Halverwege is het de bedoeling dat de kandidaten hun sport- en beweegactiviteiten gaan voortzetten bij een vereniging in hun buurt. De leefstijlcoach is onvoldoende bekend met het lokale sportaanbod en de subsidiemogelijkheden, de buurtsportcoach (Plus) des te meer. Speciaal voor leefstijlcoaches die hun cliënten meer willen laten bewegen is er een webinar gemaakt waarin verschillende experts uit het sportieve veld hun licht laten schijnen over de drempels en mogelijkheden. In gesprek met Hayke van Valburg, die als leefstijlcoach meewerkte aan het webinar.



Tekst: Jeroen Kuypers

“Als leefstijlcoach streven we naar een duurzame gedragsverandering bij onze cliënten,” zegt Hayke van Valburg, leefstijlcoach bij Sportbedrijf Arnhem. Met ervaringsverhalen en praktijkvoorbeelden leverde zij een bijdrage aan het webinar ‘Het gemeentelijke sport- en beweeglandschap; Hoe werkt dat nou? En hoe kun je als leefstijlcoach bij beleid en uitvoering aanhaken?’. “Maar met name dat langdurige effect is niet makkelijk te bereiken. Als de begeleiding stopt, riskeer je een terugval in oude gedagspatronen op het gebied van voeding en beweging. We zetten in eerste instantie groepjes op van deelnemers met dezelfde soort problemen om bijvoorbeeld samen te gaan wandelen of zwemmen. Als onze rol als coach minder intensief wordt, hopen we dat een sportvereniging die kan overnemen. De trainer en de medesporters vormen een warme sociale omgeving waarin de cliënten zich op hun gemak kunnen voelen, blijvend

en niet tijdelijk. Maar het vinden van zo’n vereniging is geen eenvoudige opgave. Dit is een punt waar veel leefstijlcoaches een beetje vastlopen. Ze kennen het lokale sportaanbod onvoldoende en ze zijn niet goed op de hoogte van de mogelijkheden tot financiële ondersteuning. Daar gaat veel tijd en energie verloren.”

Warme toeleiding

De leefstijlcoach moet niet enkel inzetten op sport en bewegen, maar tevens op voeding. Dat laatste omvat zowel het aanleren van een gezond en regelmatig eetpatroon als het omgaan met ‘eetbuien’ als reactie op stress. En dan is er nog de algehele psychosociale ondersteuning. Stressmanagement, beter leren slapen, zelfvertrouwen opbouwen – het kan allemaal deel uitmaken van een individueel plan, zoals dat wordt opgemaakt voor elke deelnemer die aan een GLI traject begint. Alle problemen die kunnen leiden

“De overgang moet vloeiend zijn, opdat de deelnemers zich in dezelfde mate ondersteund blijven voelen en niet afhaken”

Hayke van Valburg

tot een ongezond levenspatroon en die dreigen uit te monden in een chronische ziekte worden onder de loep genomen, via een aanpak met een multidisciplinair karakter. Er wordt dan ook samengewerkt met andere professionals, zoals met diëtisten, fysiotherapeuten en huisartsen. “Het zijn huisartsen die me verzochten enkele wandelgroepen op te zetten,” zegt Van Valburg, “en het is ook in overleg met zorgspecialisten – en op verzoek van de deelnemers zelf – dat ik tot een zwemgroep ben gekomen voor vrouwen die last hadden van overgewicht en daar iets aan wilden doen. De eerste periode komt de begeleiding van zulke groepen van onze kant, maar op een bepaald moment moeten we dat uit handen geven. Dat proces heeft zijn tijd nodig. We trekken niet

van de ene op de andere dag onze handen ervan af. De overgang moet vloeiend zijn, opdat de deelnemers zich in dezelfde mate ondersteund blijven voelen en niet afhaken. Maar, daar moet de vereniging of het personeel van de accommodatie zich voldoende op kunnen voorbereiden. De zwemgroep die ik opzette bestaat nog altijd maar valt nu onder de begeleiding van het openbare zwembad zelf. Een GLI traject kan in zijn totaliteit wel twee jaar duren. Met de overgang van een sport- en beweeggroep naar een reguliere sportvereniging beginnen we gewoonlijk al na zo’n acht maanden. We moeten ook wel onze tijd nemen voor zo’n warme toeleiding, want als je de mensen die wij begeleiden aan hun lot overlaat, dan merk je dat na een jaar nog maar één op de tien van hen aan het sporten en bewegen is. De kwaliteit van de ondersteuning is dus van doorslaggevend belang voor het succes op lange termijn.”

Hoe maken we sportaanbieders meer toegankelijk voor mensen met een kwetsbare gezondheid?

Meer dan 65 Pilotclubs Sport en Zorg zijn hard bezig om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen. Zij krijgen daarbij ondersteuning van NOC*NSF, gemeenten en partners uit de zorg. Aan Sport en Zorgclubs worden zeven belangrijke kenmerken toegedicht:

- **Laagdrempelig sporten en bewegen:** ‘Meedoen is belangrijker dan winnen’ en voor iedereen is er gelegenheid om op zijn of haar eigen niveau deel te nemen.
- **Deskundige trainers met affiniteit met de doelgroep:** Trainers hebben extra oog voor persoonlijke aandacht, zijn sociaal betrokken en kunnen trainingen op de behoeften van een deelnemer aanpassen.
- **Extra aandacht voor toegankelijkheid en gastvrijheid:** Voor mensen met een kwetsbare gezondheid is het belangrijk dat zij zich welkom, veilig en betrokken voelen.
- **Extra aandacht voor sociale veiligheid:** Er is een vertrouwde en sociaal veilige omgeving gecreëerd waarin wordt voldaan aan de vier v’s.
- **Contact met zorgprofessionals en toeleiders:** Clubs zoeken actief de samenwerking op met zorgprofessionals en toeleiders, zoals buursportcoaches of beweegmakelaars.
- **Betaalbaar:** Wanneer deelnemers de kosten toch niet kunnen dragen, weten de clubs waar deelnemers lokale financiële steun kunnen aanvragen.
- **Breed gedragen binnen de club:** Iedereen binnen de club weet dat zij met een Sport en Zorg-club te maken hebben. Zo blijft het initiatief niet afhankelijk van één persoon en wordt de club gastvrij en toegankelijker.



Meer lezen?
Scan de QR-code.

De gezichten achter de namen

Tegenover de extra inspanningen die we van sportaanbieders vragen staan overheidsgelden om de extra tijd en middelen die daarvoor nodig zijn te bekostigen. Maar dat weefsel van subsidieregelingen vormt een bos apart en de leefstijlcoach is er niet op voorbereid daar zelf zijn of haar weg in te vinden om de juiste bomen te onderscheiden. “Het is precies op dit kruispunt dat leefstijlcoach en buurtsportcoach elkaar kunnen helpen,” vindt Van Valburg. “Natuurlijk kun je je als leefstijlcoach wel oriënteren op het schema dat het sportaanbod in een bepaalde wijk in kaart heeft gebracht, maar de buurtsportcoach kent de gezichten achter de namen. De buurtsportcoach weet wat elke vereniging of ondernemende

sportaanbieder werkelijk te bieden heeft, en dus ook welk sportaanbod optimaal past bij het groepje deelnemers waar jij als leefstijlcoach een nieuwe plek voor zoekt.” Van Valburg pleit er met andere woorden voor dat de leefstijlcoach niet zelf het werk gaat doen, dat een buurtsportcoach voordien allang gedaan heeft – en grondiger. Ze vindt ook dat haar beroepsgroep moet durven vertrouwen op de flair van een buurtsportcoach voor het benaderen van sportaanbieders. Want iedere professional heeft zijn of haar eigen specialisme en expertise. Combineer die, maak er gebruik van, in plaats van naast elkaar heen te werken. Het resultaat van dat ‘dunnetjes nog eens over doen’ is nooit beter dan het origineel.



Hayke van Valburg (tweede van links) en het webinar-team.



**“We moeten onze
tijd nemen voor zo’n
warme toeleiding,
want als je de
mensen aan hun lot
overlaat, merk je dat
na een jaar nog maar
één op de tien van
hen aan het sporten
en bewegen is”**

Hayke van Valburg

‘Ravijnjaar’

Er is echter nog een bijkomende reden voor leefstijlcoach en buurtsportcoach de handen vaker ineen te slaan: samen sta je sterker, samen maak je een krachtiger indruk voor elke ambtenaar of commissie die een subsidieaanvraag moet beoordelen. “En ik merk ook dat het nóg eens beter is als deze twee typen coaches niet ad hoc met elkaar samenwerken maar structureel. Je houdt als leefstijlcoach tijd en aandacht over om op die op de kern van je werk te richten. Je werkt niet alleen efficiënter, je bent ook geconcentreerder bezig met dat waar je competent in bent en je krijgt dus ook meer gedaan in dezelfde tijd. Dat wordt de komende jaren belangrijker, omdat we helaas ook méér moeten zien te doen met dezelfde subsidiemogelijkheden. Iedereen weet dat we op het zogenaamde ‘ravijnjaar’ afstevenen. Er komen dus geen gelden bij vanuit de gemeentes, er gaan er misschien eerder af van het totaal en dus moeten we ons als aanvragers sterker kunnen opstellen.” De combinatie lijkt meer

te zijn dan de som der delen. In de praktijk zou de samenwerking tussen leefstijlcoach en buurtsportcoach best wel eens een equivalent kunnen worden van het bekende $1+1=3$.

“Dankzij de samenwerking krijgen we meer gedaan in dezelfde tijd. Dat wordt belangrijker, omdat we ook méér moeten zien te doen met dezelfde subsidiemogelijkheden”

Hayke van Valburg

Webinar maakt leefstijlcoaches wegwijs in het sportlandschap

Speciaal voor leefstijlcoaches die hun cliënten meer willen laten bewegen is er een webinar gemaakt waarin verschillende experts uit het sportieve veld hun licht laten schijnen over de drempels en mogelijkheden daarbij. Zo geeft Maureen Ros, van het Kenniscentrum Sport en Bewegen, tekst en uitleg bij de Beweegrichtlijnen en gaat ze nader in op het positieve effect van sport voor mensen met een kwetsbare gezondheid. “Er worden altijd allerlei financiële en praktische redenen naar voren gebracht waarom er niet gesport kan worden, maar de belangrijkste is vaak angst.” Die angst wordt weggenomen door het ervaren plezier. “Bij voedingsadvies gaat het over dingen laten, bij sport juist over dingen doen, over meer in plaats van over minder.” Leefstijlcoach Esther van Geffen vertelt over een pilot in de gemeente Eindhoven, waarbij zij drie groepen van mensen met overgewicht begeleidde en waarbij begeleid sporten een essentieel onderdeel van het programma vormde. “Ze zijn alle drie met succes afgesloten en alle deelnemers zijn vast besloten te blijven bewegen.” Maar dat scharnierpunt van begeleid naar georganiseerd sporten, in verenigingsverband, zelfstandig of bij een commerciële aanbieder, is een gevaarlijk moment. Hoe vindt de leefstijlcoach de weg in het aanbod van 373 verschillende takken van sport en in het subsidie-aanbod van de gemeente? Ingrid Wijntjens, adviseur bij Vereniging Sport en Gemeenten, legt uit hoe de verschillende akkoorden rond sport, bewegen en gezondheid in elkaar zitten. Ze laat ook zien welke sportprofessional hierbij betrokken kan worden, om de kans op het vinden van een passende sport en een optimale financiering en begeleiding zo groot mogelijk te maken.



Meer lezen?
Scan de QR-code.

BEREIKEN, BEGELEIDEN EN BEMOEDIGEN

Buurtsportcoaches leren in Beweegreis-training doelgroep te vinden en netwerk te gebruiken



Maatschappelijke impact creëren door zoveel mogelijk mensen duurzaam te laten bewegen. Dat doel hebben buurtsportcoaches natuurlijk al. Om hen in staat te stellen een stap extra te zetten, biedt Vereniging Sport en Gemeenten via de pilot Buurtsportcoach Plus de training ‘Beweegreis’. Buurtsportcoaches leren in tien bijeenkomsten hoe ze nog meer mensen kunnen bereiken door onder andere domeinoverstijgend samen te werken met lokale partners. Remco Bos, buurtsportcoach en leefstijlcoach bij Voorst Actief, leerde dankzij zijn deelname aan de training zijn netwerk veel beter kennen.

Tekst: Yara Hooglugt



Voor Remco Bos is het allang bekend dat de fysieke gezondheid samenhangt met zoveel meer. Jarenlang werkte hij in de fitnesswereld, waar hij van dichtbij zag met welke uitdagingen de samenleving in toenemende mate te maken heeft. “Ik zag daar veel mensen die vastliepen”, blikt hij terug. “Er kwamen mensen sporten die aan hun overgewicht wilden werken, maar ik zag ook vaak dat ze daarbovenop met allerlei andere problemen kampten. Financiële stress en psychische problematiek bijvoorbeeld.” Om zich verder te verdiepen deed hij de minor Voedings- en Beweegcoach: een minor die geaccrediteerd is als opleiding tot leefstijlcoach.

Training Beweegreis

Inmiddels werkt Bos alweer een aantal jaren als buurtsportcoach bij Voorst Actief, waar hij onder meer het GLI-traject Samen Sportief in Beweging verzorgt. De tweede groep is recent begonnen. “Ik ben daar ook iets nieuws gaan doen en heb Beweeg je Voorst opgezet, een beweeginitiatief waarbinnen we maatwerk bieden aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.” Het was in die periode dat een sportbeleidsmedewerker

van de gemeente Voorst Bos attendeerde op de training Beweegreis. “Die betreffende medewerker vermoedde dat mijn initiatief echt body zou kunnen krijgen met de kennis die ik tijdens die training zou kunnen opdoen. En aangezien het voor mij allemaal nieuw was, ik nog niet goed wist hoe ik mijn doelgroep het beste zou kunnen bereiken en nog maar weinig kennis had over wat er allemaal nodig is om een goede groep te draaien, heb ik die kans aangegrepen.”

Rijk aanbod

De training Beweegreis brengt buurtsportcoaches en beweegprofessionals samen. In tien bijeenkomsten leren ze hoe ze inwoners kunnen opsporen die het moeilijk vinden om aan de Beweegnorm te voldoen. Belangrijke speerpunten zijn de inzet van het regionale netwerk en vervolgens daadwerkelijk actie ondernemen. Aangezien de training ‘ervaringsgericht’ is, wordt veel aandacht besteed aan het behandelen van casussen uit de praktijk én aan het opzetten van beweeginitiatieven. Deelnemers worden aangespoord om het gesprek aan te gaan met regionale partners om samenwerking te bevorderen. Denk hierbij aan zorg-

“Het was heel nuttig om nieuwe ideeën op te doen en om te luisteren naar de lessen van anderen”

Remco Bos

verzekeraars, zorgorganisaties in de wijk, sportverenigingen en gemeente. Buurtsportcoaches en beweegprofessionals krijgen op deze manier handvatten aange-reikt om meer voor beweegschuwe inwo-ners te kunnen betekenen. Het gaat erom drempels voor hen zo goed mogelijk weg te nemen, hen het vertrouwen te geven dat bewegen óók voor hen binnen handbereik ligt en hen daar dan ook zo goed mogelijk in te begeleiden.

Doelgroep bereiken

“De kern van de opleiding draait om het cre-eren van beweegaanbod voor kwetsbare doelgroepen die nauwelijks aansluiting vin-den bij het bestaande aanbod”, vertelt Bos. “Het was voor mij dus heel nuttig om te leren hoe je deze kwetsbare doelgroep op een duurzame manier in beweging krijgt, hoe je ze bereikt en hoe je peilt wat hun behoeften zijn.” Bos is altijd al leergierig geweest en ziet vooral dat hij nog flink kan groeien in zijn rol als buurtsportcoach en leefstijl-coach. Vandaar dat de Beweegreis-training hem zo aansprak: “Met name in de gezond-heidswereld zijn er nog zoveel zaken waar-over ik kan leren. Het interessante aan deze training vond ik daarom ook dat we met een hele groep buurtsportcoaches samenkwamen en ook van elkaar konden leren. Alle deelnemers namen hun ervaring mee naar de training en het was interessant om met elkaar te kunnen sparren.”

Leren van casussen

Omdat veel deelnemers bezig waren met het opzetten van hun eigen beweeggroepen, of zelfs al een tijd bezig waren met een groep, konden ‘real time’ ervaringen uit de praktijk worden gedeeld in de Beweegreis-groep. “Het was heel nuttig om daar-door nieuwe ideeën op te doen voor in mijn eigen gemeente, en om te luisteren naar de lessen van anderen. We konden elkaar ook ondersteunen.” Bos leerde daarnaast hoe hij al werkend zijn netwerk kon opbouwen en uitbreiden, hoe hij het beste domein-

overstijgend kon samenwerken en op welke manier hij het gesprek kan aangaan met de zorg- en welzijnssector, sportverenigingen en het onderwijs. “Daarnaast was er aandacht voor belangrijke (gezondheids)the-ma’s, zoals stress, coaching, zelfmonitoring en evaluatie.”

Nieuwe inzichten

Een waardevolle les die Bos leerde: hij staat er nooit alleen voor. “Ik heb geleerd dat als iets even niet lukt, ik ook een stapje terug kan doen en even kan loslaten. Als je sommige zaken zo nu en dan vanuit helikop-terperspectief benadert, ontstaan nieuwe inzichten. Dat is ook helemaal niet erg wanneer je experimenteert en nog moet uitproberen of jouw manier van werken goed past.” Zelf nam Bos ook casussen mee naar de trainingsbijeenkomsten om advies te vragen aan zijn vakgenoten. “Ik had bijvoorbeeld te maken met een inwoner die twijfelde of hij zich wel wilde aanmelden bij Beweeg je Voorst. Hij had gezondheids-klachten, verkeerde in sociale isolatie en was aan lager wal geraakt. Ik had op dat moment nog geen ervaring met iemand die in zo’n situatie zit. Nadat ik hulp had gevraagd aan de andere Beweegreis-deel-nemers en hun adviezen in de praktijk had toegepast, heb ik deze man het vertrouwen kunnen geven om deel te nemen. Uitein-delijk heeft hij zich helemaal herpakt, hij heeft werk gevonden en sport nu drie á vier dagen per week.”

Gesprek aangaan

Binnen zijn beweeginitiatief Beweeg je Voorst komen deelnemers drie keer per week samen onder begeleiding van een coach om samen te sporten. Daarnaast is er aandacht voor gezonde voeding en leefstijl en worden tips gedeeld over gezondere keuzes. De groep biedt ook ruimte voor ontspanning en sociale interactie, en Bos streeft ernaar mensen weer vertrouwen in zichzelf te laten krijgen. “Mensen kunnen

echt tot bloei komen door te bewegen, dus gesprekstechnieken zijn heel belangrijk om het muurtje bij hen langzaam af te breken.” Daarom kijkt hij ook zo positief terug op de Beweegreis-training: doordat er altijd wel een vakgenoot is die ervaring heeft met een uitdaging waar je in de praktijk tegenaan loopt, hoef je het wiel lang niet altijd zelf meer uit te vinden. “Elke persoon is anders, en wij zijn als buurtsport- en leefstijlcoaches natuurlijk niet per se in de psychologie-hoek opgeleid. Toch leer ik op deze manier al werkend over de rol van mentale gezondheid, en hoe ik hiermee om kan gaan. Dat vind ik belangrijk: als buurtsportcoach hebben wij natuurlijk ook een signaleringsfunctie.”

Succesvol implementeren

Bos kijkt dus positief terug op het jaar dat hij de Beweegreis-training volgde en heeft zijn nieuwe kennis direct kunnen implementeren in zijn werk. Dat werpt zijn vruchten af, illustreert hij tot slot met een praktijkvoorbeeld: “Een deelnemer met autisme zat al langere tijd thuis en had moeite om

“Mensen kunnen echt tot bloei komen door te bewegen, dus gesprekstechnieken zijn heel belangrijk om het muurtje af te breken”

Remco Bos

structuur in zijn dagen te vinden. Zonder duidelijk doel of sociale contacten voelde hij zich vaak verloren en trok hij zich terug. Toen hij over het programma hoorde, vond hij het spannend om zich aan te melden – nieuwe situaties en groepen zijn voor hem een uitdaging. Maar omdat hij rustig en persoonlijk werd begeleid bij de start, begon hij zich langzaam steeds meer op zijn gemak te voelen. De voorspelbare structuur van de bijeenkomsten gaf hem houvast. Nu komt hij wekelijks, kent hij de gezichten, en voelt hij zich deel van een groep. Voor het eerst in lange tijd heeft hij weer iets om naar uit te kijken – een stap richting meer zelfvertrouwen en misschien zelfs nieuwe kansen.”



“De kern van de opleiding draait om het creëren van beweegaanbod voor kwetsbare doelgroepen”

Remco Bos

DEVENTER INNOVEERT MET HET GLI-AANBOD

De kracht van lokaal én het opstarten van een kinder-GLI

Sinds beweegmakelaar Meriel Hendriks een aantal jaar geleden begon met de GLI Samen Sportief in Beweging, is deze Gecombineerde Leefstijlinterventie stevig verankerd in Deventer. Wat het mede tot zo'n succes maakt, is de samenwerking met lokale sportverenigingen en sportclubs. "Wij willen verenigingen versterken met toeleiding van potentiële nieuwe leden en zelfs nieuw aanbod. Dat heeft al tot verrassende resultaten geleid." Het zette ook aan het denken: wat als het aanbod kan worden uitgebreid met een speciale kinder-GLI?

Tekst: Yara Hooglugt

Toen Meriel Hendriks begon als beweegmakelaar bij Sportbedrijf Deventer, merkte ze dat er vanuit het ziekenhuis een belangrijke behoefte was. "We hoorden dat zorgprofessionals veel patiënten adviseerden meer te gaan bewegen, maar dat verschillende drempels die patiënten daarvan weerhielden. Mensen durfden niet, wisten niet hoe en waar ze konden beginnen of hadden er bijvoorbeeld geen geld voor." Hendriks wist dus wat haar te doen stond toen ze een paar jaar later haar opleiding tot leefstijlcoach had afgerond. "Ik ben vrij snel daarna gestart met de GLI Samen Sportief in Beweging, om meer mensen in beweging te krijgen en hen daarmee helpen gezonder en gelukkiger te worden."

Motiverende resultaten

"Binnen onze GLI verleiden wij mensen om twee keer per week samen met plezier in beweging te komen", vervolgt Hendriks. "Soms is dat al kinderlijk eenvoudig door met een groepje een estafette met bal te doen, maar we doen bijvoorbeeld ook aan yoga en kickboksen. Daarnaast is er uiteraard veel aandacht voor voeding en sociale veiligheid en stressvermindering. Alles om dat motortje weer aan te zetten door langzaam in beweging te komen, aangevuld met kennis en kunde, huiswerk en praktische opdrachtjes rondom 'voeding in plaats van vulling'." De resultaten die Hendriks bij 'haar' deelnemers ziet, meestal al vanaf de eerste week van de GLI, motiveren haar

**“We willen toewerken
naar een vorm waarbij we
meer homogene groepen
kunnen creëren”**

Mennel Wandriks



“De boksvereniging heeft speciaal GLI-aanbod gecreëerd voor mensen die in het interventietraject zitten”

Meriel Hendriks

enorm in haar werk. “Er is nu net weer een groep gestart. De deelnemers zijn pas drie weken onderweg en ik hoor al van ze dat ze lekkerder slapen, zin hebben om ’s ochtends uit bed te komen en aanpassingen in hun dagelijks leven hebben gedaan door altijd de fiets te pakken in plaats van de auto. Ik spreek ook deelnemers die in de bijstand zitten en vaak alleen thuis zaten. Dankzij de GLI durven zij weer te lachen en plezier te hebben.”

Sociale veiligheid

En dat terwijl het gros van de deelnemers met flink wat scepsis begint aan de inter-

ventie, ziet Hendriks. “70 procent begint tijdens de intake met mij aan tafel met de mededeling dat sporten niets voor hen is. Mensen zijn bijvoorbeeld vroeger gepest en het idee te gaan sporten en bewegen roept veel onzekerheid op. Daarom investeren wij bewust ook heel intensief in sociale veiligheid binnen de groep.” Op de eerste dag van de GLI wordt collectief gesproken over normen en waarden binnen de groep. Hendriks maakt op die dag ook een whatsappgroep aan waarin relevante informatie wordt gedeeld en waarin foto’s en filmpjes worden gezet die deelnemers thuis kunnen laten zien.



“Ik zorg er ook altijd voor dat we in die eerste weken veel samenwerkingselementen verwerken. We doen oefeningen waarbij deelnemers oncomfortabel dicht bij elkaar moeten komen en gaan met elkaar het gesprek aan, bijvoorbeeld over de dingen waar deelnemers trots op zijn. Tijdens die bijeenkomsten wordt veel gedeeld en samen gelachen, maar soms ook een traan gelaten. Er wordt een vertrouwensband geschept en vaak ontstaan bijvoorbeeld ook fietsgroepjes tussen deelnemers onderling.”

Aangepast sportaanbod

Sociale veiligheid betekent wat Hendriks betreft ook privacy en een afgebakende omgeving waarin deelnemers met vertrouwen kunnen bewegen. “Bij Zwemfit en aquasport, wat we zelf organiseren, zorgen we er bijvoorbeeld voor dat de kleedkamer alleen voor de GLI-groep is, en dat er verder ook niemand anders in het bad is.” Ook bij sport- en beweegaanbieders ziet Hendriks dat men het aanbod op de GLI-groep aanpast. “Wij werken voor passende sport- en beweegactiviteiten verder uitsluitend samen met lokale sportclubs en sportverenigingen. Zelf bieden we – behalve de zwem- en aquafit-activiteiten – niets aan, juist omdat wij sportverenigingen willen versterken met toeleiding van potentiële nieuwe leden en zelfs nieuw aanbod. Een mooi voorbeeld zagen we bij de kickboksvereniging, waar we langsgaan om clinics te volgen. Een groepje van vijf wilde na zo’n clinic graag blijven boksen, maar durfde niet in het reguliere aanbod in te stromen. Na wat regel heeft deze vereniging nu speciaal



GLI-aanbod gecreëerd voor mensen die in het interventietraject zitten. Zij mogen eerst instromen in deze groep, voordat ze doorgaan naar het reguliere aanbod. Hetzelfde ontstond ook bij de atletiekvereniging, waar in het speciale GLI-aanbod extra aandacht wordt besteed aan plezier met elkaar, sociale veiligheid en gezelligheid met een kopje koffie vooraf.”

Homogene groepen

En zo ziet Hendriks keer op de keer dat drempels geslecht worden, vreemden bekenden of zelfs vrienden worden en zowel de mentale als fysieke gezondheid een boost krijgen. Omdat de voordelen van deze GLI zich zo duidelijk uittekenen, en omdat Hendriks daarbij duidelijk ziet

“Wij investeren bewust heel intensief in sociale veiligheid binnen de groep”

Meriel Hendriks



“Voor volwassenen zijn er inmiddels acht smaken van de GLI, terwijl de interventie voor kinderen nog letterlijk in de kinderschoenen staat”

Marije Woertman

wat de kracht is van een groep gelijkgestemden die elkaar kunnen ondersteunen, willen zij en haar collega's 'uitbouwen'. “Wij hebben in Deventer op dit moment al verschillende GLI-programma's waarbinnen alle aanbieders samenwerken om de juiste zorg op de juiste plek te krijgen. Dat gaat heel goed. Nu zijn wij inmiddels zover dat we willen toewerken naar een vorm waarbij we meer homogene groepen kunnen creëren, om nóg meer de meerwaarde van het collectief op te zoeken. Wanneer je bijvoorbeeld een groep vaders en moeders kunt samenbrengen die allemaal met dezelfde soort thematiek worstelen, zullen ze elkaar goed snappen en elkaar kunnen steunen. En een gepensioneerd heeft bijvoorbeeld andere behoeften dan een student. We hebben op dit moment nog niet de luxe om heel veel geclusterde groepen tegelijkertijd te starten, maar idealiter gaat dat in de toekomst wel gebeuren om mensen nóg beter te kunnen helpen.”

Kinder-GLI

Eén van de plannen die gaandeweg is ontstaan, is het opzetten van een speciale kinder-GLI. Kartrekker is Marije Woertman, projectleider ketenaanpak kinderen met overgewicht en inmiddels ook in opleiding tot leefstijlcoach in het kader van de pilot Buurtsportcoach Plus. Ze volgt daarbij een verdiepende module om zich te laten opleiden tot specifiek kinderleefstijlcoach. “We willen een GLI gaan aanbieden speciaal voor kinderen en ouders”, vertelt Woertman. “Voor volwassenen zijn er inmiddels acht smaken van de GLI, terwijl de interventie voor kinderen nog letterlijk in de kinderschoenen staat.” De urgentie van een speciaal programma voor kinderen en hun ouders is er wel degelijk, ziet Woertman. “Ik zie redelijk veel gezinnen waarbij kinderen met overgewicht al diverse professionals hebben gezien. Wanneer niets echt lijkt te helpen en de worstelingen met voeding en bewegen maar blijven voortbestaan, is dat niet motiverend voor een kind en zijn of haar ouders. Daarom zijn wij nu aan het bekijken hoe wij goede hulp in een mooie GLI-vorm kunnen gieten.” Dat is nog best een opgave, constateert ze: “We buigen ons over verschillende vragen. Gaan we bijvoorbeeld voor een kindgerichte aanpak, of is het juist interessant om ouders te begeleiden en hen op voedings- en beweeggebied te ondersteunen bij de opvoeding? Hoe zorgen we ervoor dat de gezinsdynamiek een rol krijgt binnen de GLI? En kunnen we bijvoorbeeld ook lessen meenemen waarin we breder kijken naar factoren buiten het gezin, zoals stress op school?”

“Wij werken voor passende sport- en beweegactiviteiten uitsluitend samen met lokale sportclubs en -verenigingen”

Meriel Hendriks

Ouders betrekken

Omdat ouders allang hun stinkende best doen om ‘het goed te doen’, zijn ze er bij deelname aan een GLI niet per se bij gebaat om direct te horen dat alles anders moet. “Het is voor veel ouders vaak al heel lastig om hun kind aan te melden voor een traject. Je moet toch erkennen dat je het als opvoeder even niet redt en hulp nodig hebt. Dat is helemaal niet erg, maar zorgt vaak toch voor een gevoel van schaamte. Ouders willen het zo goed mogelijk doen. Daarom kunnen wij niet zeggen dat alles in

één klap anders moet. We moeten hen en hun kinderen stap voor stap, op een laagdrempelige manier begeleiden. Hen motiveren om samen gezonde boodschappen te doen bijvoorbeeld, eetschema’s maken, voedingslessen geven waarin we aandacht schenken aan een gezond ritme en met elkaar in een groep bewegen. Ons ideaalbeeld: ouder én kind gelijkwaardig meemenen in de kinder-GLI. Ouders die worstelen met de gezinsdynamiek moeten als opvoeders voorleven. Dat vraagt maatwerk in lessen over opvoeding, schermgebruik, versla-

vingsgevoeligheid, bewegen, voeding, slaap en stress. Voor ons is het heel interessant om eens te gaan pionieren op dit gebied en een groepsaanpak te ontwikkelen om ouders en kinderen te helpen. Zo kunnen we het succes van onze GLI’s in Deventer nog verder uitbreiden.”

“Ouders willen het zo goed mogelijk doen, daarom kunnen wij niet zeggen dat alles in één klap anders moet”

Marije Woertman



DE BUURTSPORTCOACH ALS INTERMEDIAIR TUSSEN SPORT EN ZORG

Beweegreiskompas-studie onderzoekt het optimale traject van zorg naar bewegen thuis

Sport en bewegen wordt te weinig ingezet in de gezondheidszorg. Dat is een van de zes complexe maatschappelijke uitdagingen van het MOOI in Beweging onderzoeksprogramma van ZonMw. Door sport en bewegen onderdeel te maken van preventie en behandeling in de zorg, kunnen zorgkosten worden verlaagd en gaat de kwaliteit van leven van (ex-)patiënten vooruit. Het project ‘Beweegreiskompas’ gaat daarom met een breed consortium in kaart brengen hoe de ‘beweegreis’ van zorg tot thuis eruit moet zien. Buurtsportcoaches (Plus) spelen in die reis op meerdere punten een cruciale rol, stelt projectleider en bijzonder hoogleraar sport en beweginggeneeskunde (UMCG) Hans Zwerver.

Tekst: Pieter van der Meer

”Ik zou bijna zeggen dat bewegen - voor een groot deel van de mensen - een ‘wonderpil’ is en een goedkoop alternatief voor allerlei medicatie”, zegt Hans Zwerver. “We weten dat beweging ongelooflijk effectief is in de preventie en als onderdeel van behandeling van een heleboel chronische aandoeningen. Daar hebben we echt keihard wetenschappelijk bewijs voor. Het lastige is, dat zeg ik er meteen achteraan: we weten dat

het werkt, maar het vraagt een enorme gedragsverandering van patiënten en artsen en andere zorgverleners. Wij als artsen zijn opgevoed met een pilletje voorschrijven of opereren. Dat verwachten de patiënten ook. Het is makkelijker om een recept voor te schrijven, dus dat vraagt nogal wat.” Die gedragsverandering verdient meer aandacht, vindt Zwerver. “In de opleiding voor artsen, medisch specialisten en huisartsen



“Zorgprofessionals en buurtsportcoaches kennen elkaar vaak niet en spreken misschien ook net een andere taal”

Hans Zwerver

zou het ook veel meer over bewegen (en leefstijl) moeten gaan.” Bij het onderzoeksconsortium van ‘Beweegreiskompas’ zitten daarom ook gedragswetenschappers die onderzoek doen naar de redenen dat mensen wel of niet bewegen. “We kunnen alles mooi uittekenen en bedenken, maar uiteindelijk gaat het om gedrag.”

Beweegreis

Zwerver benadrukt dat het project niet is gericht op het nog eens onderzoeken of bewegen effectief is. “We gaan kijken hoe de ‘beweegreis’ van patiënten op bepaalde plekken eruit kan zien. Daarmee bedoelen we het hele traject van bewegen voorgescreven krijgen in de zorg tot aan thuis zelfstandig bewegen zonder begeleiding.” Beweging wordt vanuit de zorg nog te weinig voorgescreven, merkt Zwerver op. En als mensen al enthousiast zijn geworden om te gaan bewegen en ze raken uit het zicht van de zorg, dan is het lastiger dat gezonde gedrag vol te houden. “Aan de andere kant ontstaan bij sportverenigingen en vanuit gemeenten allerlei prachtige initiatieven om bijvoorbeeld mensen met chronische aandoeningen te stimuleren om te gaan bewegen. Die zijn vaak gebaseerd op tijdelijke financiering en op vrijwilligers, waardoor er geen continuïteit in zit.” Die beweeginitiatieven sluiten bovendien vaak niet aan op elkaar en op de zorg. Met het Beweegreiskompas willen de onderzoekers gaan kijken wat nodig is om die verbinding te leggen zodat patiënten die uit de zorg komen makkelijker door kunnen gaan met bewegen bij een sportvereniging. In de pro-

jectaanvraag werd die beweegreis als een lineair proces beschreven, maar in de eerste maanden van het project leerden de onderzoekers al dat er op die reis “meer stationnetjes zijn om op te stappen” en dat soms stationnetjes kunnen worden overgeslagen, zoals Zwerver het omschrijft. Het probleem zit in de witruimten tussen de blokjes in de schematische weergave van de beweegreis. “Dat is de kloof tussen die stationnetjes. Ik denk dat buurtsportcoaches daar een hele belangrijke rol kunnen en moeten spelen.”

Connectie met de zorg

Zwerver ziet dagelijks de meerwaarde van de buurtsportcoach al bij zijn werk als sportarts in het Gelderse Vallei Ziekenhuis. “In de kamer naast mij zit iedere dag een buurtsportcoach, waar alle medisch specialisten van het ziekenhuis naar kunnen doorverwijzen. De buurtsportcoach wordt betaald door de gemeente Ede en heeft als taak te zorgen dat een patiënt de juiste beweegzorg op de juiste plek krijgt.” De sportarts heeft al gezien dat die zorg soms helemaal niet zo complex hoeft te zijn. “Niet iedereen hoeft therapeutisch te bewegen in de leefomgeving. Een buurtsportcoach kan ook tegen iemand zeggen: ga lekker wandelen. Daar is niet altijd begeleiding bij nodig. Die buurtsportcoach is op dat punt een belangrijke intermediair, omdat hij aan de ene kant het belang van bewegen en de sporten beweegwereld kent en aan de andere kant de connectie heeft met de zorg.” In die verbinding valt volgens Zwerver nog een wereld te winnen. “Zorgprofessionals en buurtsportcoaches kennen elkaar vaak niet



Figuur 1. De Beweegreis beschrijft de verschillende beweegmogelijkheden – van therapeutisch bewegen in de zorg tot en met zelfstandig bewegen in de eigen leefomgeving – en de routes die daarin gevolgd kunnen worden. Niet iedereen doorloopt deze stappen op dezelfde manier. Sommigen beginnen in een andere fase, en de volgorde kan verschillen per persoon.

en spreken misschien ook net een andere taal. Zij zullen dus echt meer koffie met elkaar moeten gaan drinken.” Voor een blijvende positieve verandering is meer nodig dan dat goede gesprek. Daarom werkt het onderzoeksconsortium van het Beweegreiskompas aan een toolbox, met stappenplannen en oplossingsrichtingen over hoe een beweegreis eruit kan zien in bepaalde regio's. “Dat zal op iedere plek namelijk weer anders zijn”, zegt Zwerver.

Breed consortium

Om die reden zijn voor de studie vier regio's uitgekozen met een verschillende infrastructuur en bevolkingsopbouw. “Met wat puzzelen en schakelen zijn we uitgekomen op meer landelijke gebieden als Zeeland en Drenthe en voor meer stedelijke regio's hebben we Haaglanden en Amsterdam-Noord bij het onderzoek betrokken.” Voor die regio's zijn de lectoren en onderzoeksteams van, HZ University of Applied sciences, Haagse Hogeschool, Hogeschool InHolland de kartrekkers van het actieonderzoek. Daarnaast zijn wetenschappers van het UMC Groningen, Amsterdam UMC en het Maastricht UMC+ bij het project betrokken. “Daar zitten de bewegingswetenschappers, gedragswetenschappers, gezondheidswetenschappers, en specialisten op gebied van publieke gezondheidszorg”, legt Zwerver uit. Het Beweeghuis van het Maastricht

UMC+ speelt een belangrijke rol in het consortium. Dit project werd vorig jaar door Vereniging Sport en Gemeenten uitgeroepen tot 'Beste initiatief op sport- en beweegbeleid van 2023-2024'. Binnen het Maastrichtse zorgnetwerk werken professionals uit de zorg en sport al nauw samen. “Het Beweeghuis geldt in het Beweegreiskompas consortium ook als een best practice voor de goede samenwerking”, aldus Zwerver. In elke regio wordt die samenwerking bovendien gestimuleerd door een domein overstijgend team waar zorg, patiëntgroeperingen, sport, gemeenten en verzekeraars elkaar moeten vinden. Op landelijk niveau is nog een Raad van Advies ingericht waar ook uit allerlei domeinen vertegenwoordigers zitting hebben. Organisaties als de Beweegalliantie, NLactief, NOC*NSF, Vereniging Sport en Gemeenten, Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport en Bewegen zijn ook betrokken bij het project.

Vertegenwoordiging patiënten

Dat patiënten in het onderzoek zijn vertegenwoordigd mag wat de projectleider betreft niet onbenoemd blijven. “De Patiëntenfederatie en Reuma Nederland zijn actief bij het hele project betrokken. Het is niet zo dat wij in een ivoren toren iets gaan bedenken dat vervolgens nooit landt bij de patiënt. Die organisaties hebben echt al belangrijke input geleverd en blijven dat

“In de opleiding voor artsen, medisch specialisten en huisartsen zou het veel meer over bewegen moeten gaan”

Hans Zwerver

**“Bewegen is goed en gezond,
maar we moeten bewegen ook
niet gaan medicaliseren”**

Hans Zwerver



ook doen.” Bij de start van het onderzoek in november was het ophalen van informatie bij patiënten, zorgprofessionals, beleidsmaker en buurtsportcoaches het eerste doel. “We willen weten wat bij zo’n beweegreis al goed gaat en waar knelpunten zitten. Uiteindelijk willen we weten wat in zo’n toolbox moet komen.” Aangevuld met literatuuronderzoek naar gedragsverandering en domein overstijgend werken moet dat leiden tot een eerste vulling van die toolbox. Zwerver verwacht dat in het vierde kwartaal van dit jaar een eerste ruwe versie kan worden opgeleverd. “Daarmee gaan we actieonderzoek doen. Dat betekent dat we de geladen toolbox in die vier regio’s gaan gebruiken om te kijken wat wel en niet werkt. Dat wordt steeds herhaald. Op basis van die bevindingen ga je de toolbox steeds verder aanvullen of elementen eruit halen.” Het hele project duurt 34 maanden, wat inhoudt dat de onderzoekers straks nog twee jaar hebben om de toolbox - het kompas - te testen in de praktijk. Ondertussen wordt in het consortium al druk nagedacht hoe de bevindingen daarna een vaste plek in de praktijk kunnen krijgen. Zoals Zwerver eerder al aangaf denkt hij dat de buurtsportcoach daarbij een belangrijke rol kan spelen. “Zij hebben een belangrijke brugfunctie binnen de beweegreis om de domeinen te koppelen. Dat is een uitdagende functie, want ze moeten overal tentakels hebben en een belangrijk netwerk om die taak goed te kunnen vervullen. Ik denk dat een belangrijke tip voor de buurtsportcoach die de verbinding tussen sport en zorg wil leggen is dat je moet zorgen dat je een back-up krijgt vanuit de zorg en de gemeenten om sterker te staan, want anders kom je niet verder.”

Samenwerking met sportarts

Daarnaast denkt Zwerver dat zijn eigen vakgebied nog een belangrijke rol kan spelen. Bij de sportarts wordt ten onrechte vooral aan topsport en blessures gedacht, merkt hij. “In 2014 is de sportgeneeskunde erkend als medisch specialisme en vooral vanwege onze specifieke expertise op het gebied van

sport, bewegen en gezondheid. Patiënten met meer complexe problematiek zouden in een soort een-tweetje of een-drietje met een buurtsportcoach of een huisarts prima bij een sportarts terecht kunnen. Een sportarts heeft namelijk de mogelijkheid om, zeker bij mensen met meer complexe problemen, een echt medisch onderbouwd gepersonaliseerd beweegadvies te geven. Ik denk daarom dat buurtsportcoaches en sportartsen in de beweegreis veel meer zouden moeten samenwerken. Want als je het dan hebt over ondersteuning zoeken dan zou de sportarts die in of buiten het ziekenhuis werkt, een hele goede partner kunnen zijn. Want wij kennen de zorg- en sportwereld en zijn al gewend om multidisciplinair te werken.” Het ziekenhuis zou zoals bij het Beweeghuis in Maastricht al gebeurt een centrale plek kunnen krijgen in het sport- en zorgnetwerk. Dat heeft volgens Zwerver ook een keerzijde. “Ik ben een groot voorstander van ‘exercise medicine’, bewegen is goed en gezond, maar we moeten bewegen ook niet gaan medicaliseren. We moeten juist mensen proberen uit de zorg te krijgen. De zorg gaat crashen en wordt veel te duur. We hebben dus leefstijlmaatregelen nodig om mensen gezond te houden of ze zo gezond mogelijk te laten leven. Dat is uiteindelijk denk ik ook de kracht van een goede beweegreis: het moet zelfstandig bewegen worden, zoveel mogelijk buiten de zorg.”

“Patiënten met meer complexe problematiek zouden in een soort een-tweetje bij een sportarts terecht kunnen”

Hans Zwerver



Meer lezen?
Scan de QR-code.



**‘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 tegen aan 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 drietraps traject 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





ZORGVERLENERS, BEWEEGAANBIEDERS EN MEDEWERKERS IN HET SOCIAAL DOMEIN BINNEN EEN GLI BIJ ELKAAR

Tijd om bewegen serieus te nemen: hoe LeefstijlHUB het anders doet



Bewegen is essentieel voor een gezonde leefstijl. Toch is er bij veel Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI's) weinig aandacht voor bewegen, concludeerde het Mulier Instituut in 2023. En een warme én voor deelnemers betaalbare overdracht naar regulier beweegaanbod na de GLI ontbreekt vaak helemaal. Hier wil LeefstijlHUB iets aan doen. “We moeten af van de hokjes in het zorg- en beweeglandschap. Deelnemers motiveren om blijvend in beweging te komen moet veel belangrijker worden. Dat kan de Buurtsportcoach Plus bij uitstek”, zegt Yusuf Goedbloed.

Tekst: Tessa de Wekker



Hij is een van de oprichters van LeefstijlHUB, een platform dat is ontwikkeld om bestaande GLI's te ondersteunen en verder te ontwikkelen. LeefstijlHUB brengt zorgverleners, beweegaanbieders en medewerkers in het sociaal domein binnen een GLI bij elkaar en neemt hen administratieve rompslomp uit handen. Tot slot helpt LeefstijlHUB bij een warme overdracht vanuit de zorg naar laagdrempelig beweegaanbod in de wijk. Anderhalf jaar na de lancering zijn er meer dan zeventig lokale LeefstijlHUBs met ruim 3000 deelnemers. Meer dan 200 zorg- en beweegprofessionals werken via LeefstijlHUB samen met cliënten aan een gezondere en gelukkigere leefstijl, via een van zes erkende GLI's. “We groeien enorm. Voor het eind van het jaar verwacht ik dat we 120 locaties hebben”, zegt Goedbloed.

Gedragsverandering

LeefstijlHUB is deels voortgekomen uit frustratie over het bestaande zorg- en beweeglandschap in Nederland. Goedbloed, zelf voormalig topsporter en opgeleid als arts en bedrijfskundige, ergerde zich dood aan de strikte lijnen tussen de domeinen sociaal, zorg en sport en bewegen. “Alles is gefrag-

menteerd in strikte zuilen. Maar de problematiek van veel mensen met overgewicht gaat over die lijnen heen. Gedragsverandering is ontzettend belangrijk. Daar hebben mensen ondersteuning bij nodig. Wat is dan het belangrijkste? Iemand die heel goed is in mensen motiveren. Niet iemand die zegt: je mag dit niet eten. Of je moet zoveel bewegen. Dat weten veel mensen echt wel en ze hebben vaak al veel diëten geprobeerd. Het gaat om de motivatie om blijvend de leefstijl aan te passen. Motivatoren op gebied van sport en bewegen zijn in onze optiek de allerbelangrijkste schakel in een GLI. Dat zijn de personal trainers, de buurtsportcoaches en de jongens en meiden die op zaterdagochtend de bootcamp in het park geven. Zij snappen waar de deelnemers gelukkig van worden en hoe ze daar samen naartoe kunnen werken en zijn daardoor essentieel.”

Rol beweegprofessionals

Tegelijkertijd is dat werk juist onderbelicht in veel GLI's. De beweegcomponent van de GLI is niet duidelijk vastgelegd in de programma's, concludeerde het Mulier Instituut. Niet-paramedische beweegprofessio-

nals die deelnemers aan de GLI aanvullend begeleiden, krijgen geen vergoeding. En voor veel deelnemers is een abonnement op de sportschool of lidmaatschap van de sportclub te duur. Als ze daar al heen durven. “Mensen met overgewicht moeten vaak over een drempel heen om te gaan bewegen. Misschien is er sprake van schaamte. Mensen moeten heel wat overwinnen om te gaan bewegen. Beweegprofessionals kunnen hen helpen. Maar die worden op veel plekken helemaal links gelaten. Omdat ze een opleiding Sport en Bewegen hebben gedaan en geen fysiotherapeut zijn. Dat is zo zonde. Natuurlijk moet je binnen een multidisciplinair team terug kunnen vallen op een fysiotherapeut als iemand een probleem heeft. Maar de mensen die daadwerkelijk wandelen met de deelnemers en op een veldje met hen aan het bewegen zijn, die moeten een veel grotere rol spelen. De samenwerking tussen zorg en bewegen moet veel beter.”

Duurzame motivatie

Bij Sport Performance Centre Rijnmond, het beweegcentrum van zijn voormalige atletiektrainer Errol Esajas, zag Goedbloed hoe het ook kan. Persoonlijke aandacht, focus op én plezier in bewegen zorgen voor blijvende motivatie. Bij de topsporters die daar trainen, maar ook bij jeugd en volwassenen met overgewicht of obesitas. Deelnemers vinden het fijn binnen een groep van gelijkgestemden, waar iedereen dezelfde ‘struggles’ heeft elkaar dus goed begrijpt. Leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en sporttrainers werken samen met deelne-



mers aan een gezondere leefstijl en na het GLI-traject kan de deelnemer naadloos instromen in een van de reguliere groepen. Deze manier van werken wilde Goedbloed op veel meer plekken bewerkstelligen. Twee jaar geleden begon hij met de ontwikkeling van LeefstijlHUB. Het idee is simpel. Een lokale LeefstijlHUB is een samenwerking van leefstijlcoaches, (buurt)sportcoaches, fysiotherapeuten en eventueel artsen en diëtisten die samen zorgen voor de beste begeleiding van deelnemers aan een GLI. Ze kunnen onderling bij elkaar terecht met vragen en deelnemers verwijzen voor een consult. De focus ligt op duurzame gedragsverandering. Daarom heeft de sportcoach, vaak een Buurtsportcoach Plus, een belangrijke rol.

Administratieve last

Tegelijkertijd ontzorgt de centrale organisa-

“Alles is gefragmenteerd in strikte zuilen, maar de problematiek van veel mensen met overgewicht gaat over die lijnen heen”

Yusuf Goedbloed



“Als iemand niet wil komen, zeggen andere deelnemers: ik kom je halen”

Yusuf Goedbloed

tie van LeefstijlHUB zowel de verwijzer als de sportcoach. De verwijzer, in veel gevallen de huisarts, kan heel eenvoudig verwijzen via Viplive, Zorgdomein en zorgmail, kan ervan op aan dat de kwaliteit van de GLI in orde is en dat alle administratie goed geregeld is. De coach kan lokaal in de wijk met de deelnemer aan de slag. “Als leefstijl- of sportcoach wil je met je deelnemers bezig zijn en je geen zorgen maken over allerlei administratieve rompslomp. Declaraties, vragenlijsten, patiëntendossiers. Dat soort dingen leidt alleen maar af van waar het echt om draait: de deelnemers begeleiden en motiveren om het leven te kunnen leiden dat ze voor zich zien”, zegt Goedbloed. Hij schat in dat veel GLI-aanbieders zo’n dertig tot veertig procent van hun tijd kwijt zijn aan administratie. “Veel werken nog in Excel en doen dat allemaal in de avonduren. Dat is zonde van de tijd. Het kan slimmer

en efficiënter, zodat coaches meer tijd aan deelnemers kunnen besteden.”

Informatie bundelen

De backoffice van LeefstijlHUB neemt het administratieve deel compleet uit handen. Na doorverwijzing door de huisarts doet LeefstijlHUB de eerste triage. Medewerkers verzamelen relevante informatie over deelnemers, zoals gezondheidsgegevens, leefstijlgerelateerde risicofactoren en persoonlijke doelen. Ook beoordelen ze de geschiktheid van deelnemers voor deelname aan een GLI-programma. Goedbloed: “Daarna brengen we deelnemers met een leefstijlcoach of Buurtsportcoach Plus van een lokale LeefstijlHUB in contact. Die plant een persoonlijke kennismaking en maakt samen met de deelnemer een plan van aanpak, waarbij heldere en haalbare doelen het uitgangspunt zijn.” De leefstijl- of



“Als leefstijl- of sportcoach wil je met je deelnemers bezig zijn en je geen zorgen maken over allerlei administratieve rompslomp”

Yusuf Goedbloed

sportcoach of Buurtsportcoach Plus verzorgt vervolgens de individuele coaching en begeleiding van deelnemers en organiseert groepsactiviteiten. Dit zijn veel beweegactiviteiten, maar ook workshops over gezonde voeding, stress, slaap of andere relevante onderwerpen. Via de digitale leeromgeving in de app van LeefstijlHUB kunnen de coaches zich hierop voorbereiden. De coach kan ook heel eenvoudig in de app een dossier van de deelnemer bijhouden en LeefstijlHUB zorgt ervoor dat deelnemers op tijd vragenlijsten krijgen om zo de voortgang te monitoren. Ook zorgt de centrale organisatie ervoor dat declaraties worden ingediend bij zorgverzekeraars en dat de coaches, als dit ZZP'ers zijn, op tijd hun geld krijgen.

Verschillende samenwerkingen

Van de ruim zeventig lokale LeefstijlHUB's is ongeveer de helft een eigen locatie van de organisatie. Daar heeft LeefstijlHUB samenwerkingsverbanden van leefstijlcoaches, (buurt)sportcoaches, fysiotherapeuten, artsen en diëtisten helpen opzetten. De andere helft zijn bestaande samenwerkingsverbanden of lokale sportbedrijven die de (administratieve) diensten van LeefstijlHUB afnemen. “Bij lokale sportbedrijven werken natuurlijk al veel buurtsportcoaches en Buurtsportcoaches Plus. Zij doen het belangrijke werk in de wijken en werken vaak al samen met lokale partners zoals fysiotherapeuten. Maar we merken dat de verwijzing vanuit huisartsen niet altijd soepel gaat en dat ze ook veel tijd kwijt zijn aan al het papierwerk. Met onze dienstverlening ontzorgen wij hen. Het hele verwijzings- en declaratieproces kan best ingewikkeld zijn. Dat nemen wij ze uit handen, zodat zij zich kunnen focussen op waar ze goed in zijn: mensen begeleiden om structureel met plezier te gaan bewegen en gezonder te leven.”

Lange termijn

LeefstijlHUB biedt ook intervisie met collega-coaches en heeft zorgprofessionals in dienst die kunnen helpen als dat nodig is. Goedbloed: “Als een coach bijvoorbeeld

voedingsadvies nodig heeft voor een deelnemer of als input voor een sessie, kan die terugvallen op onze diëtisten. We kunnen ook helpen met de doorverwijzing van deelnemers naar andere (medische) professionals als die niet in het netwerk van de lokale LeefstijlHUB zitten.” In de app vinden coaches en deelnemers bovendien een digitale leeromgeving en een groepsapp. Goedbloed: “Daarmee motiveren ze elkaar. Als iemand niet wil komen, zeggen andere deelnemers: ik kom je halen. Daarmee ontstaat een groepsgevoel. Mensen spreken ook buiten de groepsbijeenkomsten met elkaar af. Dat zorgt voor motivatie. Samen bewegen is veel leuker dan alleen, juist vanwege die belangrijke sociale component.” Ook na afloop van het traject van de GLI speelt de sportcoach of Buurtsportcoach Plus een belangrijke rol. Via zijn of haar netwerk in de wijk begeleidt die de deelnemers naar passend, laagdrempelig en betaalbaar lokaal beweegaanbod. Goedbloed: “Dat kan natuurlijk van alles zijn. Wellicht een reguliere activiteit van deze buurtsportcoach zelf of een collega. Maar ook de lokale badmintonclub of een wandelgroep. Het belangrijkste is dat het bij de deelnemer past en dat de overdracht warm is. Dan is de kans het grootst dat de deelnemer blijft bewegen, waardoor de impact van de GLI ook op lange termijn gewaarborgd blijft.” Vooral de lange termijn is belangrijk, zegt Goedbloed. “We willen het gedrag van deelnemers duurzaam veranderen. Alleen dan is het vol te houden en kunnen deelnemers toewerken naar een gezonde en gelukkige leefstijl die past in hun leven. ‘Lekker in je lijf, lekker in je leven’ is niet voor niets ons motto!”

HANDIGE TOOLS VOOR DE BUURT- SPORTCOACH PLUS

Mensen begeleiden bij het veranderen van gedrag, zodat ze uiteindelijk meer gaan bewegen of sporten, is meestal niet eenvoudig. Gelukkig bestaan er diverse handige tools voor buurtsportcoaches (Plus). Maureen Ros is specialist beweeggedrag bij Kenniscentrum Sport & Bewegen en vertelt over die tools.

1 BEWEEGCIRKEL



“De **Beweegcirkel** is echt een gesprekstool voor als je iemand meer in beweging wilt brengen. Je begeleidt mensen stapsgewijs naar meer beweging in hun dag aan de hand van vijf stappen. Dat

doe je met een invulboekje. Het gaat vooral om het inpassen van bewegen in het dagelijks leven. In de eerste stap bespreek je bijvoorbeeld wat iemand doet op een dag, uitgesplitst naar de ochtend, de middag en de avond. In de volgende stappen kijk je naar wat er mogelijk is. Dan gaat het om heel concrete voorbeelden zoals tuinieren, spelen met de kinderen of kleinkinderen, wandelend boodschappen doen en schoonmaken. De Beweegcirkel is vooral goed te gebruiken door professionals die wat meer tijd hebben in een consult voor hun patiënt of cliënt. En bij een GLI zou je het bijvoorbeeld ook in groepsverband kunnen inzetten. Deelnemers kunnen elkaar dan stimuleren en helpen bij het veranderen van beweeggedrag.”

2 BEWUST BEWEGEN



“**Bewust Bewegen** is ook een gesprekstool, maar meer bedoeld voor zorgprofessionals die weinig tijd hebben in een consult. Er is een variant voor een gesprekje van één minuut, en een voor vijf

minuten. In de eerste variant kun je de patiënt of cliënt vragen of diegene ervoor openstaat om het over bewegen te hebben. Als dat zo is, kun je uitleggen wat sport en bewegen kan doen om vervolgens een vervolgspraak of doorverwijzing maken naar een leefstijlcoach of praktijkondersteuner. In de wat langere variant kun je al een iets concreter vervolg plannen. Bewust Bewegen is een online tool en biedt achtergrondinfor-

matie over de impact van bewegen op zestien verschillende chronische aandoeningen. We hebben heel specifiek de effecten van bewegen op die aandoeningen uitgewerkt. Bewust Bewegen is begin 2024 live gegaan.”

3 WIJLTEKENING



“De **Wijktekening** is een tool van een ander kaliber. De Wijktekening is voornamelijk bedoeld om professionals in onder meer de domeinen sport, onderwijs, zorg en welzijn inzicht te bieden

in het lokale sport- en bewegingnetwerk en aan te sporen tot samenwerken. Er zijn twee varianten, een voor jeugd en een voor senioren. Je kunt er online mee zien welke verschillende partijen er in de wijk of stadsdeel zijn die een rol kunnen spelen bij beweegstimulering. Dan kun je dus denken aan fysiotherapeuten, sociaal team, beweegmakelaars, scholen, leefstijlcoaches, kinderopvang, jeugdzorg, huisartsenpraktijken. Het is vooral bedoeld ter inspiratie en bewustwording: met wie kan ik samenwerken, wat kan ik diegene brengen en andersom? Wie heb ik in mijn netwerk en welk type organisatie mis ik juist nog in mijn netwerk? Er zit ook een invulformat bij zodat je het voor je eigen wijk in kaart kunt brengen en mee aan de slag kunt.”



Wil je meer informatie over deze tools?
Neem dan contact op met Maureen Ros van Kenniscentrum Sport & Bewegen.

