



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.