

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 gezondheidswereld 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