

BUURT SPORT COACH.

NR.3

KWETSBARE DOELGROEPEN



*"Bewegen is
een medicijn
waarmee je veel
gezondheidskosten
kunt besparen"*



*"Zoals de
buurtsportcoach
bruggen slaat zullen
we dat met z'n allen
moeten doen"*



*"Alleen als het
leuk is houd je het vol
en heeft het effect"*



*"Je moet niet
te ingewikkeld denken
als je de moeilijkste
doelgroepen in
beweging wilt brengen"*

**SPORT EN BEWEGEN
VOOR IEDEREEN**



Wist je dat...

...fittige ouderen beter in staat zijn om hun sociale activiteiten te kunnen blijven uitvoeren?

...één op de negen kinderen (0-17 jaar) in een huishouden leeft met onvoldoende geld voor kleding, vervoer en sociale activiteiten als sport en cultuur?

...Nederland 5,300.000 chronisch zieken telt? En dat binnen deze groep fitness de meest beoefende sport is.

...er in 2050 meer dan een half miljoen mensen met dementie in Nederland zijn?

...van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud 13,6 procent overgewicht heeft?

...voor mensen met een lage sociaaleconomische status het hebben van een rolmodel in sport of bewegen een enorme drijfveer kan zijn?

...ongeveer 10 procent van de Nederlandse bevolking een matige of ernstige beperking heeft? En dat 59 procent van de Nederlandse gemeenten buurt-sportcoaches inzet voor mensen met een beperking?

De kracht van samenwerking

Dé buurtsportcoach. Wie is dat eigenlijk? Er wordt veel gesproken over de verschillen tussen buurtsportcoaches. Zelfs de benaming kan per gemeente verschillen: beweegmakelaar, verbinder, jeugdsportwerker, buurtcoach. Soms lijkt de buurtsportcoach het manasje van alles. Toch is dit niet het geval. Het profiel van de buurtsportcoach is helder: 'Enthousiaste verbinders die het binnen gemeenten voor elkaar krijgen om verschillende sectoren (zorg, sport, welzijn, etc.) met elkaar te laten samenwerken en ervoor zorgen dat moeilijk bereikbare doelgroepen worden gestimuleerd te bewegen. De buurtsportcoach schroomt niet om een flinke stap extra te zetten om dit doel te bereiken.' Ze brengen mensen in beweging.

En dat is precies wat we nodig hebben: mensen in beweging brengen, in het bijzonder kwetsbare groepen. Dan praten we bijvoorbeeld over mensen met een niet-westerse achtergrond die moeite hebben een plekje in onze samenleving te vinden; over mensen met een handicap of chronische aandoening; en mensen die het financieel moeilijk hebben. Mensen in ons land die net een steuntje extra nodig hebben om te gaan sporten en bewegen.

Sport en bewegen is belangrijk. Niet alleen omdat het goed is voor de gezondheid, maar ook vanwege de maatschappelijke waarde van sport en bewegen. Naast gezondheid gaat het ook om de ontmoeting met elkaar. Samen bewegen. Ik vind het heerlijk om te fitnessen en gun iedereen datzelfde goede gevoel.



In dit magazine worden goede voorbeelden met u gedeeld. Het magazine laat het werk zien van de buurtsportcoaches en hoe zij de ontmoetingen met kwetsbare doelgroepen realiseren. Mooi om te lezen dat er lokaal veel energie bestaat en loskomt om zo veel mogelijk Nederlanders mee te laten doen in de maatschappij, en dat sport en bewegen hiervoor als vliegwiel wordt gebruikt. Al is het niet altijd makkelijk om voor de meer kwetsbaren een passend sport- en beweegaanbod te creëren. Voor de buurtsportcoaches is het een grote uitdaging mensen die minder sporten en bewegen te bereiken. Door samen te werken met bijvoorbeeld de sociale wijkteams of huisartsen lukt dat steeds beter.

Wat het werk van de buurtsportcoach zo bijzonder maakt is dat zij maatwerk kunnen en mogen leveren. Sporten met kinderen in achterstandswijken in Sneek of wandelen met senioren in Emmen. De buurtsportcoach

speelt in op dat wat nodig is en zoekt hierbij de juiste partners. De kracht van samenwerking! Niks hokjesdenken, maar juist met open blik kijken naar de mogelijkheden.

Beste lezer, raak geïnspireerd door de mooie voorbeelden en deel ze met elkaar!

Erik Gerritsen

Secretaris-Generaal

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

inhoud

KWETSBARE DOELGROEPEN

- 3** De kracht van samenwerking
▶ Voorwoord Erik Gerritsen
- 6** De buurtsportcoach is nu belangrijker dan ooit
▶ Sport en bewegen als duurzame oplossing
- 15** Samuel wandelt en zwemt
▶ Column Willem Visser
- 16** Bewegcoach+: buurtsportcoaches als spil in lokale zorgnetwerken
- 19** Vluchteling wint clubkampioenschappen in Soesterberg
- 21** Plezierbeleving én hersenprikkel
▶ In Moerdijk wandelen ze om het proces van dementie te vertragen
- 24** Een doktersrecept, niet voor een pilletje, maar voor welzijn
▶ Welzijn Hoeksche Waard werkt samen met huisartsen aan interventie 'Welzijn op Recept'
- 28** "Ik houd mijn lichaam zo soepel en sterk mogelijk"
▶ Aqua Vitaal: zwemmen voor mensen met een chronische aandoening
- 30** Jong geleerd is oud gedaan
▶ Maastricht voorloper met aanpak Mini Gewichtige Gezinnen
- 33** BeweegSamen vergroot je sociale actieradius
- 36** Kwaliteit en vakmanschap in Friesland
▶ ECO-Coachen als instrument
- 40** "Het werkt goed, omdat het pedagogisch klopt"
▶ Zaalvoetbal als verbindende activiteit
- 43** Succesverhaal: van cliënt naar maatschappelijk buurtsportcoach in Maastricht
- 46** Supporters voor Supporters: weer aan de slag dankzij Telstar



24



33



43

48 Je haalt mensen terug de maatschappij in
▶ Dementerende mensen in Haarlem gaan op in spel en tuinieren

52 Lokale samenwerking in optima forma
▶ Peuter-Pret in het zuiden van Limburg

55 Vechtsport als pedagogisch instrument
▶ Respons werkt aan veilig en sociaal leerklimaat

58 De Socialrun
▶ Non-stop estafette voor meer begrip rond stigma

60 Lef in Soest
▶ Van bijstand naar meedoen

64 Vrijwilligers trainen om vluchtelingen in Wageningen te leren fietsen

66 Professioneel, laagdrempelig en resultaatgericht
▶ Het succesvolle X-FITT-programma van Thomas Verheij

68 Geloven in Mila
▶ Column Jelle Goes

70 Iedereen loopt weg met de huisarts
▶ Wandelclub voor mensen met beperking dankzij speciale samenwerking in Swifterbant

75 Stapjefitter
▶ Sportief en gezond re-integreren in de samenleving

78 Sterk beleid in Zutphen
▶ Inzet buurtsportcoaches optimaal benut

84 Wilskracht in Weert



52

60



78

colofon

Uitgave van
Programma Sport en Bewegen in de Buurt

In opdracht van
Vereniging Sport en Gemeenten

In samenwerking met
Kenniscentrum Sport en NOC*NSF

Hoofredactie
Frans Oosterwijk

Redactie
Ingrid Wijnjens, Hans Arends, Joep van Lankveld, Kim de Bruijn en Rimke de Groot (eindredactie)

Realisatie
Arko Sports Media
Wiersedreef 7
3433 ZX Nieuwegein
Tel 030 707 30 00
info@sportsmedia.nl
www.sportsmedia.nl

Fotografie
Fotografie Welzijn Hoeksche Waard
SPUISERSfotografie

Journalisten
Tessa de Wekker, Ernst Bouwes, Eddy Veerman, Leon Janssen Lok, Edward Swier, Roelof Jan Vochteloo

Ontwerp/DTP
Marco Reijnen, StudioVg
www.studiovg.nl

Drukwerk
PreVision
www.pre-vision.nl

© 2017 Arko Sports Media
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, in fotokopie of anderszins gereproduceerd door middel van boekdruk, foto-offset, fotokopie, microfilm of welke andere methode dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Om met goed nieuws te beginnen: uit recent onderzoek blijkt dat de Sportimpuls -naast de buurtsportcoach onderdeel van het programma Sport en Bewegen in de Buurt- leidt tot een groter sportaanbod, een toename van het aantal leden bij sportverenigingen en een betere samenwerking tussen partners zoals de gemeente, de buurtsportcoach en de sportvereniging. Een kanttekening is echter: het structureel in beweging brengen van deelnemers blijft lastig. Met name bij de kwetsbare doelgroepen zoals chronisch zieken of kinderen met overgewicht blijkt het lastig deelnemers te behouden. Redenen hiervoor zijn onder andere: zij vinden vaak geen aansluiting bij een reguliere sportaanbieder en het vragen van een eigen bijdrage lijkt een te hoge drempel. Gelukkig zijn er inmiddels veel succesvolle praktijkvoorbeelden (elders in dit magazine) die laten zien hoe kwetsbare groepen via sport en beweging hun weg weer (terug)vinden. Dit artikel biedt je een aantal handvatten die je in je rol als buurtsportcoach kunt toepassen om de groepen kwetsbaren structureel aan het bewegen te krijgen. Duidelijk is in ieder geval: jouw rol in de wijk is belangrijk en wordt in de toekomst nog belangrijker.

Sport en bewegen als duurzame oplossing

e buurtsportcoach is nu belangrijker dan ooit

Wat maakt iemand kwetsbaar?

Als buurtsportcoach ben je de ogen en oren in een wijk en weet je als geen ander wat de (maatschappelijke) waarde is van sporten en bewegen. Juist voor doelgroepen voor wie regelmatig bewegen niet vanzelfsprekend is. Kinderen, jongeren, ouderen: je ziet en spreekt ze regelmatig op verschillende plekken in de wijk. Een flink aantal verschillende doelgroepen waar je dagelijks mee te maken hebt is ook nog eens kwetsbaar. Een term die tegenwoordig veel gebruikt wordt, maar wat wordt er nu precies onder verstaan? Om te beginnen een kleine opsomming van de doelgroepen waartoe mensen behoren die we als kwetsbaar bestempelen: mensen met een lage sociaal-economische status (SES), werklozen, kinderen met overgewicht, jongeren die leven in armoede, ouderen, mensen met een beperking, mensen met dementie,

mensen met een chronische ziekte, mensen in de maatschappelijke opvang, vluchtelingen, asielzoekers. Een behoorlijk omvangrijk rijtje. Al deze mensen bij elkaar beslaan een groot deel van onze bevolking, en ze vormen een substantieel deel van onze gemeenten. De noodzaak om energie te steken in deze groepen is groot. Maar wat maakt hen nou kwetsbaar? Een jongere die leeft in armoede is niet op dezelfde manier kwetsbaar als een eenzame oudere. En toch zijn ze verbonden door kwetsbaarheid.

Om antwoord te geven op deze vraag kom je al snel uit bij de definitie van het woord binnen het speelveld van sport en bewegen in de buurt en de toepasbaarheid daarbinnen. Maar een eenduidige definitie is er niet. Een zoektocht langs verschillende werkvelden waar de wetenschappelijk onderbouwde benaming toegepast wordt leert echter wel dat er overlappende

elementen zijn, zoals: een gebrek aan zelfredzaamheid, niet de eigen keuzes kunnen maken en op meerdere vlakken 'een duwtje in de rug' nodig hebben. Vanuit dit standpunt herken je er vast en zeker je eigen doelgroep(en) in. De beschreven kwetsbaarheid vertaalt zich vervolgens op lichamelijk, sociaal, psychisch en/of mentaal gebied. Veelgehoord is dan ook: kwetsbaar is men vaak op meerdere vlakken.

Sociale binding doet meer dan alleen bewegen

Terug naar de dagelijkse praktijk waar je je inzet voor anderen en waarin je gelooft dat het kunnen bewegen van grote waarde is. Wanneer je werkt met kwetsbare doelgroepen, dan kan sport en bewegen op heel veel verschillende manieren succesvol worden ingezet. Het draagt bij aan de verbetering van zaken zoals zelfvertrouwen, weerbaarheid, vitaliteit en gezondheid en het vergroot de sociale wereld van betrokkenen.

Voor bijvoorbeeld ouderen is een goed sociaal netwerk van groot belang. Het stelt hen in staat om langer actief te blijven en mee te doen in de maatschappij. Door laagdrempelige beweegactiviteiten in de wijk te organiseren draag je bij aan een vitaal bestaan. Uiteindelijk kan dit er zelfs voor zorgen dat zorgkosten naar beneden gaan. Het positieve gevolg voor ouderen van een cursus valpreventie (In Balans) is dat deelnemers na afloop 61 procent minder kans maken om te vallen. Hun valangst neemt af met 37 procent.

Investeer in lokale samenwerking

Om goede resultaten te behalen met je activiteiten is het van groot belang dat je dit doet met kennis van je netwerk. Investeer daarom tijd in het leren kennen van je samenwerkingspartners in de wijk en zorg dat zij jou ook kennen. Loop bijvoorbeeld eens een paar uurtjes mee tijdens een werkdag van een netwerkpartner (en nodig hem uit ook eens bij jou te komen kijken). Het helpt je in je dagelijkse werk als je weet hoe het wijkteam in jouw werkgebied in elkaar steekt en hoe ze hun werk doen. Vaak is het zo dat de professionals met wie je samenwerkt de meerwaarde van sport en bewegen voor kwetsbare doelgroepen nog niet zo goed kennen als jij. En andersom kunnen zij je meer diepgang bieden in de problematieken van de kwetsbare groepen. Door deze kennis te gebruiken kun je kwetsbare groepen niet alleen beter bereiken, maar ook op een efficiënte manier bepalen welke activiteit het beste bij bepaalde personen werkt. Je zult zien dat je al snel komt tot een gezamenlijk doel of gezamenlijke aanpak.

Zet de deur open en boek je winst

Om de aandacht voor kwetsbare groepen en de inzet op structureel sport- en beweegaanbod te kunnen borgen is het noodzakelijk dat betrokken partners in de wijk en de gemeente zien wat je doet. Letterlijk. Werk vanuit de vraag en de behoeften van de kwetsbare groep. Het kan waardevol zijn om een overzicht te maken van activiteiten in jouw wijk of gemeente die goed aansluiten bij deze vraag/behoefte. Zorg ervoor dat er activiteiten en aanbieders in het overzicht staan:

- die open staan voor kwetsbare doelgroepen;
- die een nieuwe groep willen starten of die nieuwe deelnemers op een goede manier in een bestaande groep kunnen opnemen;
- die de doelgroep op een veilige manier (sociaal en lichamelijk) kunnen begeleiden;
- die kwaliteit en continuïteit kunnen garanderen;
- die bereid zijn om terugkoppeling te geven aan professionals uit het wijkteam en/of andere hulpverleners.

Nodig vervolgens professionals uit het wijkteam uit om te komen kijken bij een passende sportactiviteit of bij een open club die openstaat voor nieuwe doelgroepen. Vraag een trainer, begeleider, betrokken bestuurslid of een deelnemer om te vertellen over het aanbod en de resultaten. Succesverhalen van betrokkenen en deelnemers hebben vaak een positief effect!

In het geval van de stroom vluchtelingen die het afgelopen jaar ons land heeft bereikt ligt er ook een belangrijke rol voor de buurtsportcoach, eentje die nieuw is en wellicht om wat meer uitleg vraagt. Uit een quickscan kwam naar voren dat opvanglocaties met name op zoek zijn naar betere toegang tot lokale sportnetwerken en relevante partijen. Buurtsportcoaches zijn met hun ingangen bij verenigingen de spil in dat netwerk én leggen de verbinding met scholen, zorg en welzijn. Ze kennen de lokale 'sociale kaart' en weten hoe de gemeente functioneert. Die kennis en contacten van de buurtsportcoaches openen deuren voor de vluchtelingen.

Ook kunnen buurtsportcoaches sportaanbod organiseren en vrijwilligers aansturen. Ze wijzen de weg naar organisaties die sportmedewerkers, vrijwilligers en bewoners trainen in sportbegeleiding. Goede kennis over sportverenigingen is belangrijk: buurtsportcoaches weten vaak welke verenigingen enthousiast zijn en een maatschappelijke bijdrage willen leveren. Maar in feite geldt: wat opgaat voor de groep vluchtelingen, geldt ook voor andere kwetsbare groepen.

RINDA DEN BESTEN

De PO-Raad, branchevereniging van alle PO-scholen in Nederland, vindt sport “een ongelooflijk belangrijk leervak, zoals ook rekenen en schrijven dat zijn”. Het verdient aanbeveling dat alle kinderen per week twee uur bewegingsonderwijs krijgen van een bevoegd leerkracht en dat er voor kinderen met een beperking een extra steuntje in de rug is. De buurtsportcoach kan, zo zegt de belangenbehartiger van het onderwijs, daarin een cruciale rol spelen.

Voorzitter Rinda den Besten weet dat goed leren bewegen van essentieel belang is op de basisschoolleeftijd. “Het is belangrijk voor de spieren en botten, voor de fysieke ontwikkeling. Maar daarnaast heeft het ook veel andere belangrijke aspecten. Sport verbindt. Laat je een klas sporten, dan is er een andere dynamiek dan tijdens de rekenles. Bovendien kan een kind met sport andere talenten aanboren. Sport leert kinderen inzien dat iedereen verschillende talenten heeft. De een is beter in taal of rekenen, de ander blinkt uit op het sportveld.”

Sport is vormend. “Sport bestaat bij de gratie van spelregels, je moet accepteren dat er iemand de baas is. Je leert wat discipline is. Je leert samenwerken, een prestatie met een team neerzetten. Je leert winnen en verliezen”, aldus Den Besten.

De PO-Raad constateert dat ook andersoortige bewegingslessen, hoewel ze geen alternatief voor de gymles moeten worden, een bijdrage leveren aan gezond opgroeien. “We hebben in Nederland de gewoonte om de gymnastiek heel erg los te zien van de andere vakken, van de andere lessen. Je zou sport en bewegen ook veel integraler kunnen aanvliegen. In groep 1 en 2 laten we kleuters nog naar de poppenhoek en bouwhoek rennen, daarna worden kinderen geacht stil te zitten. Dat zouden we, we hebben voorbeelden daarvan gezien in onder meer Duitsland en Schotland, meer los moeten laten.” Dat het kan, tonen de buitenlesdagen van Jantje Beton aan. Er zijn scholen die ook al bewegingsustendoortjes hebben, dat verdient meer navolging.

Daarbij zouden meerdere partijen de handen ineen moeten slaan. Uit hoofde van haar overige functies - ze is onder meer bestuurslid van Jongeren Op Gezond Gewicht, ambassadeur van het programma Gezond in de Stad, lid van de stuurgroep Special Heroes, bestuurslid sportparticipatie bij NOC*NSF en lid van de Raad van Toezicht van Jantje Beton - weet Den Besten dat samenwerking tussen diverse sectoren van groot belang is. Het onderwijs moet er niet alleen voor staan. “Zoals de buurtsportcoach bruggen slaat, zullen we dat met z'n allen moeten doen. Sport en Bewegen in de Buurt, Veilig Sportklimaat, de Gezonde School; het is toch logisch dat we met z'n allen voor een gezonde levensstijl ijveren.” Den Besten is heel blij met de huidige rol van de buurtsportcoach, in met name het speciaal onderwijs. “Niet alleen is het voor die scholen een grotere uitdaging om met kinderen onder schooltijd te sporten, vanwege onder meer gezondheidsredenen, het vergt ook heel wat inspanningen om deze kinderen door te



“Zoals de buurtsportcoach bruggen slaat, zullen we dat met z'n allen moeten doen”

verwijzen naar sportactiviteiten buiten schooltijd.” De inzet van de buurtsportcoach heeft dat proces nadrukkelijk vereenvoudigd. “We zien dat de buurtsportcoach niet alleen de sport naar de school toe brengt, maar bovendien dankzij zijn rol als verbinder de stap naar naschools sporten makkelijker maakt. Ik geloof dat we dat echt een groot succes mogen noemen, ik kan me niet voorstellen dat VWS dat anders ziet. Ik doe hierbij dan ook een oproep aan de politiek om dit beleid structureel verder te versterken, door bijvoorbeeld nog meer fte's mogelijk te maken.”

Den Besten vindt dat kwetsbare groepen in de toekomst ook een extra steuntje verdienen. “Ik ben er heel erg van overtuigd dat we in Nederland niet altijd het principe van gelijkheid moeten willen implementeren. Dat is niet altijd voor iedereen nodig. Ik vind dat kwetsbare groepen best een extra duwtje in de rug mogen krijgen. Willen we een gezonder Nederland, dan zullen we daar met name voor die groepen iets harder aan moeten werken.”

ERIK SCHERDER

Bewegen is goed voor ons brein. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat behalve ons lijf ook de hersenen in conditie blijven. Ouderen en mensen met een chronische ziekte of beginnende Alzheimer

hebben er baat bij om te sporten of te wandelen. De buurtsportcoach kan daarin een belangrijke rol spelen. “Het is nooit te laat om te beginnen met bewegen”, aldus Erik Scherder. “Maar begin liever zo vroeg mogelijk.”

Zijn boodschap verkondigde hij 25 jaar terug al in kleine kring. Maar sinds hij kennismakte met oud-schaatsheld Ard Schenk, met hem (en neurobioloog Dick Swaab) voor lezingen door het land trok, en vervolgens ook bij *De Wereld Draait Door* aanschoof, wordt zijn verhaal pas écht gehoord. “Ik heb nu eindelijk het idee dat ons verhaal wordt opgepikt.” De verpleeghuizen waar hij vroeger maar moeilijk terecht kon met zijn verhaal halen hem nu maar wat graag binnen.



“Veel meer mensen moeten ervan doordrongen zijn dat lichaamsbeweging goed is voor het brein”

Hoogleraar klinische neuropsychologie prof. dr. Scherder draagt zijn boodschap liefst ver buiten de Vrije Universiteit (VU) uit. “Moeilijke rapporten, in het Engels, voor je collega’s, die zijn doorgaans maar matig succesvol. Geen hond die dat leest. Nee, wij hoogleraren moeten naar de mensen toe.” Liever vertelt hij

zijn knap lastige verhaal – leg immers maar eens simpel uit hoe ons brein werkt – in gewonemensentaal. “Ook deze gelegenheid grijp ik met beide handen aan. Veel meer mensen moeten ervan doordrongen zijn dat lichaamsbeweging goed is voor het brein.” Binnen de VU is het voor iedereen verplicht, medische uitzonderingen daargelaten, om de eerste twee verdiepingen de trap te nemen. “Zulke richtlijnen zou de overheid op veel meer plekken in de regels op moeten nemen. Dan raken nieuwe generaties eraan gewend. Wil je voorkomen dat de jeugd inactief opgroeit, dan zul je daar nu beleid op moeten maken. Ik ben best optimistisch ingesteld, maar we moeten hier niet al te vrijblijvend mee omgaan.”

Bewegen is, simpelweg, goed voor de doorbloeding. Ook voor de doorbloeding van je brein. Leid je een inactief leven, dan is de kans groot dat je daar last van krijgt. Fysiek én mogelijk ook geestelijk. “Lichaamsbeweging en cognitieve inspanning doen een beroep op dezelfde circuits in het brein.”

Scherder ziet niets liever dan buurtsportcoaches die mensen helpen actief te blijven, of te worden. “We weten inmiddels dat te weinig bewegen het risico op het ontwikkelen van de ziekte van Alzheimer verhoogt.” Een flinke inspanning, van minstens een halfuur, Scherder is een groot voorstander. “Juist dan komt de hele boel op gang namelijk.”

Hij is zeer te spreken over de nieuwe adviezen van de Gezondheidsraad, die stilzitten afraadt en beweging propageert. Het gaat echt steeds meer de goede kant op. “Ik vind het alleen wel een gemiste kans dat de Gezondheidsraad het brein niet in de aanbevelingen betrokken heeft. Ook het brein is gebaat bij een bewegingsnorm van minstens dertig minuten.”

ERNA MANNEN

“Ieder mens wil van waarde zijn en meedoen met de samenleving. Ook als je door een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking soms moeilijker meekomt. Je wilt het beste uit jezelf halen, je vrije tijd goed besteden en plezier maken. Special Heroes Nederland draagt daar graag aan bij.”

Special Heroes laat kinderen en jongeren met een beperking ervaren hoe leuk sport en cultuur kunnen zijn. Het is een stimuleringsprogramma voor leerlingen in het speciaal onderwijs, het speciaal basisonderwijs en op praktijkscholen.

Voor Erna Mannen, directeur van Special Heroes Nederland, is het doel helder. “We willen meer kinderen, jongeren én volwassenen met een beperking actief laten genieten van sport en culturele activiteiten. We kijken waar behoefte aan is, ontwikkelen daarvoor maatwerkprogramma’s en zorgen voor verbinding. We laten scholen, instellingen, verenigingen, bedrijfsleven en gemeente nauw met elkaar samenwerken. Zodat ieder vanuit zijn eigen kracht kan bijdragen aan een stimulerende omgeving en een veelzijdig aanbod, van voetbal en capoeira tot muziek en toneel.”



“Voor het bewegen met mensen met een beperking is een meer regionale inzet van de buurtsportcoach gewenst”

De specifieke doelgroep heeft veel baat bij sport. “Men ontwikkelt zich op fysiek, mentaal en sociaal vlak, voelt zich fitter en krijgt meer zelfvertrouwen. Het levert contacten én nieuwe vrienden op. Kinderen leren beter als ze veel bewegen. Bovendien nemen de sociale vaardigheden toe. Men leert winnen en verliezen, op je beurt wachten en samen spelen. Ook de weerbaarheid groeit.” Mannen: “Het is belangrijk om iedereen in Nederland meer in beweging te laten zijn. Uiteraard kan dit met sport, maar er zijn natuurlijk ook veel mensen die liever dansen, muziek maken, schilderen of in de natuur willen zijn. Het gaat erom dat men actief wil zijn en de mogelijkheden krijgt om kennis te maken met verschillende vormen van bewegen en actief zijn.”

Special Heroes gebruikt een methodiek die begint in de veilige omgeving, met binnenschools aanbod. Sport- en cultuur aanbieders organiseren tijdens de lesuren kennismakingsactiviteiten. In de volgende fase wordt een aanbod buiten schooltijd, op school of bij de vereniging, aangeboden. Vervolgens is er het nazorgtraject, waarbij alle betrokkenen de continuïteit van het programma en de sport- en cultuurdeelname van de leerling realiseren. De methodiek is erop gericht dat kinderen en jongeren blijvend deelnemen aan sport- en cultuuractiviteiten. Cijfers wijzen uit dat dat effect ook daadwerkelijk optreedt: het aantal lidmaatschappen van mensen met een beperking bij de betrokken verenigingen stijgt tijdens de eerste projectperiode met zo'n twaalf tot vijftien procent.

Special Heroes is voortdurend bezig met verbinden. “Via de vindplaatsen, zoals school, revalidatie- en zorginstellingen, dag- en woonvoorzieningen, kunnen veel mensen met een beperking worden bereikt. Ook zij die niet van nature geïnteresseerd zijn in sport en cultuur, of er vanwege sociaaleconomische redenen niet aan mee kunnen doen. We halen trainers en docenten van verenigingen naar de veilige omgeving van de mensen met een beper-

king. Onder begeleiding van de vakleerkracht maken zij zo kennis met hun doelgroepen. Het is voor iedereen een prettige start.”

Mannen vindt het van groot belang dat de beproefde methodiek uiteindelijk geborgd wordt. Dat zorgt voor continuïteit en succes in de toekomst. “We zien graag dat verenigingen in staat zijn programma's duurzaam te borgen. We maken met scholen en instellingen die participeren beleids- en jaarplannen, zodat zij het bewegen in hun beleid verankeren.”

Special Heroes Nederland constateert dat de buurtsportcoach een belangrijke brugfunctie heeft en dat dit een kritische succesfactor is in de duurzame sportparticipatie van mensen met een beperking. Mannen geeft aan graag mee te werken aan het verhogen en verbeteren van de inzet van buurtsportcoaches. Bijvoorbeeld door samen met partners het aantal te verhogen en de competenties te ontwikkelen om met mensen met een beperking te werken, door scholing en begeleiding te bieden. Daarbij constateert Mannen dat het belangrijk is dat de buurtsportcoach in de toekomst meer gemeente-overstijgend kan gaan werken.

“De buurtsportcoach werkt doorgaans voor een gemeente, maar voor het bewegen met mensen met een beperking, bij een school voor speciaal onderwijs, revalidatiecentrum of instelling bijvoorbeeld, is een meer regionale inzet gewenst.”

ANDRÉ DE JEU

André de Jeu is directeur van Vereniging Sport en Gemeenten. De koepelorganisatie behartigt, namens de gemeenten, hun belangen op het gebied van lokaal sport- en beweegbeleid bij de Rijksoverheid, de georganiseerde sport en andere landelijke partners, zoals NOC*NSF.

VSG heeft, hoe kan het ook anders, sport hoog in het vaandel staan. ‘Sport en bewegen’ is van groot belang voor het algemeen welzijn van burgers. “Sport- en beweegactiviteiten bieden mogelijkheden tot talentontwikkeling, een zinvolle vrijetijdsbesteding, actieve deelname aan de maatschappij en het bevorderen van de gezondheid”, aldus De Jeu. “Maar sport is bijvoorbeeld ook een enorm hulpmiddel om te integreren, snel een taal te leren.”

Vereniging Sport en Gemeenten treedt op als hét platform van gemeenten voor doorontwikkeling en positionering van sport en bewegen als bindend element in de samenleving. De Jeu: “Het brede belang van sport en bewegen vergt blijvende en specifieke

aandacht van onze gemeenten. Of het nu gaat om breedtesport of topsport, om georganiseerde of ongeorganiseerde activiteiten, om sport als doel of om sport- en beweegactiviteiten als middel.”

VSG is projectverantwoordelijke voor de invoering van de buurtsportcoaches bij gemeenten. Daarom zijn de ontwikkelingen rond de buurtsportcoach op lokaal niveau de laatste jaren dan ook van dichtbij gevolgd. De evolutie, onder het ministerschap van Edith Schippers, tot de huidige positie van de buurtsportcoach wordt toegejuicht. De rol van aanjager en verbinder past bij de functie. De Jeu: “Het is een logische functie geworden. Waar gemeenten on-

De Jeu bespeurt bij geen enkele van de gemeenten die hij vertegenwoordigt de behoefte om op termijn weer afscheid te nemen van de buurtsportcoach. “We hoeven nergens meer uit te leggen wat het belang van die mensen is, niemand wil er nog vanaf. Dit is met afstand het meest geslaagde, meest effectieve initiatief op het gebied van sport en bewegen in het sociale domein.”

Subsidies van de overheid én een veelvoud aan investeringen op lokaal niveau leverden inmiddels de beoogde 2.900 fte's op. Zo'n 5.000 personen vonden een (parttime) baan als combinatiefunctionaris of buurtsportcoach.

De Jeu pleit ervoor dat de buurtsportcoach in de toekomst, nog meer dan nu al het geval is, als een gelijkwaardig gesprekspartner wordt gezien door andere partijen uit andere sectoren aan de vergadertafel. “Er zijn altijd nog partijen die sport als een veredelde hobby zien. Er is behoefte aan nog veel meer ‘gespecialiseerde’ buurtsportcoaches. Die noem ik buurtsportcoach+. Deze mannen en vrouwen zouden in lokale ketenaanpakken die zich op kwetsbare groepen richten het verschil kunnen maken.”

De buurtsportcoach helpt sociale problemen aan te pakken, werkt preventief in de zorg, biedt soelaas op tal van terreinen. De Jeu: “Daarom pleiten we ook voor structureel extra budget. Dat zou wat ons betreft niet uit de sportportefeuille van de minister hoeven komen. Ook andere ministeries hebben baat bij de participatie en samenwerking die door buurtsportcoaches op gang worden gebracht.”

MONIQUE MAK

Het Jeugdportfonds geeft sportkansen aan kinderen en jongeren uit gezinnen waar niet genoeg geld is om lid te worden van een sportvereniging. Voor die kinderen betaalt het Jeugdportfonds de jaarlijkse contributie en de sportattributen. “Zodat ze, net als andere kinderen, lekker kunnen sporten.”

Sporten is niet alleen leuk, het is ook belangrijk. Monique Maks, directeur van het Jeugdportfonds: “Kinderen die ouders of verzorgers in financiële zorgen hebben, raken sneller in een sociaal isolement. Juist voor deze groep is het van belang met vriendjes en vriendinnetjes te kunnen sporten en nieuwe vriendjes te maken in een andere omgeving. Sport helpt een kind zich fysiek, mentaal en sociaal optimaal te ontwikkelen. Dat is goed voor de ontwikkeling en toekomst van het kind, maar ook voor het gezin en uiteindelijk voor de hele samenleving. Sporten verkleint de kans op negatief gedrag en helpt overgewicht tegen te gaan.”

Het Jeugdportfonds vindt zijn oorsprong in de Bijlmer. Een hulpverlener ontdekte in de nasleep van de Bijlmerramp dat veel kinderen niet van hun trauma's afkwamen. Door met hen te gaan voetballen werd snel vooruitgang geboekt. Schoolprestaties van de kinderen werden beter, ze zaten lekkerder in hun vel en kregen hun emoties onder controle. Waar de hulpverlener destijds de contributie voor de voetbalvereniging zelf betaalde, is er tegenwoordig een goed georganiseerd vangnet.

“We hoeven nergens meer uit te leggen wat het belang van de buurtsportcoaches is”

der meer na de decentralisaties in de zorg steeds beter maatwerk kunnen bieden, kan de buurtsportcoach bij veel vraagstukken een belangrijke rol spelen. De buurtsportcoach is uitermate geschikt om dat maatwerk te kunnen leveren. Afhankelijk van de problematiek die men – vaak in ketenverband – wil aanpakken, kan bovendien ook een ander type buurtsportcoach worden ingezet.”





Het Jeugdsportfonds vormt een landelijk netwerk van stedelijke en provinciale fondsen, ondersteund door een landelijk bureau. Er zijn inmiddels 21 stedelijke en 11 provinciale Jeugdsportfondsen. Het Jeugdsportfonds werkt al samen met 220 gemeenten en streeft naar landelijke dekking. Maks: "Het moet niet uitmaken of je, bij wijze van spreken, uit een Fries dorpje of een grote stad in Gelderland komt. Elk kind is gelijk, verdient gelijke kansen."

Juist door de decentrale organisatie kunnen veel kinderen snel worden geholpen. "In plaats van een bureaucratische weg af te leggen kan een kind doorgaans drie weken na de aanvraag al lid worden van een vereniging."

De buurtsportcoach speelt in het proces een belangrijke rol, net als de leraar, huisarts of welzijnswerker. Ze hebben een signaleringsfunctie. "Zij kennen de kinderen, bijvoorbeeld van het pleintje waar ze zo nu en dan komen voetballen, weten van hun thuissituatie. Zij kunnen ook in contact treden met ouders, en hen ontlasten door de aanvraag bij het Jeugdsportfonds voor hen te doen. Deelname aan sportieve en culturele activiteiten door hun kinderen is vaak, voor ouders die al tal van problemen hebben, niet de eerste prioriteit. Terwijl het voor deze kinderen juist zo belangrijk is."

Ruim 400.000 kinderen in Nederland groeien op in een gezin dat moet rondkomen van een bestaansminimum. Dat geldt dus voor

lieft één op de acht kinderen. Maks: "Dat zijn, in theorie, drie of vier kinderen in elke klas. De leraren zien die kinderen elke dag, kunnen hun situatie het beste inschatten. Samen met de buurtsportcoach plukken zij het makkelijkst het laaghangende fruit." Na de aanvraag voldoet het lokale Jeugdsportfonds de rekening, rechtstreeks aan de penningmeester van de vereniging. Juist door deze aanpak blijft stigmatisering uit: niemand hoeft te weten dat het kind kan sporten door financiële tussenkomst van anderen.

“De buurtsportcoaches kennen de kinderen, bijvoorbeeld van het pleintje waar ze zo nu en dan komen voetballen, weten van hun thuissituatie”

In 2016 kregen 49.466 kinderen de kans lid te zijn van een sportvereniging dankzij het Jeugdsportfonds.

In iedere gemeente is financiering van het Jeugdsportfonds anders. "We vallen daarbij vaak terug op het netwerk van onze coördinator ter plaatse." Bedrijfsleven, lokale overheden en private partners zorgen voor het fundament. De overheid geeft bovendien een flinke impuls. Sinds 2017 wordt structureel 100 miljoen euro extra uitgetrokken voor kinderen die opgroeien in armere gezinnen.

AB WARFFEMIUS

Sport verbreedert en verbindt. En het helpt mee aan de resocialisatie van (ex-)gedetineerden. De Dienst Justitiële Inrichtingen gebruikt sport om hen die eerder een keer in de fout gingen hun tweede kans te laten benutten.

Die weg, van de middenstip binnen het gevangeniswezen naar het doel buiten de muren, hoeft een gedetineerde niet alleen af te leggen. Ab Warffemius, divisiedirecteur individuele zaken bij de Dienst Justitiële Inrichtingen, ziet dat het convenant 'Sport als Middel' al veel goeds heeft gebracht.

Warffemius geeft met de Dienst Justitiële Inrichtingen, om in sporttermen te blijven, "gedetineerden de ruimte om te scoren. Al tijdens de detentie is een heel team van medewerkers bezig om re-integratie tot een succes te maken. Sport is voor ons een middel om kwetsbare mensen weer volledig te laten participeren in de maatschappij."

"Wij sluiten mensen in, laten hen een behandeling ondergaan en sturen hen weer uit. Het idee is dat we recidive voorkomen, dat mensen buiten niet opnieuw in de fout gaan en dat er een vang-



“Steeds meer organisaties en bedrijven willen zich voor deze doelgroep inspannen”

Warffemius voelt, met het convenant ‘Sport als Middel’ als bewijs, dat hij er niet alleen voor staat. Dat er aanvankelijk enige terughoudendheid bestaat om ex-gedetineerden in dienst te nemen of een stageplek of vrijwilligerswerk te geven, kan hij begrijpen. “Er was sprake van onbegrip. Het maatschappelijke klimaat is, laat ik het zo zeggen, ons op voorhand niet per se gunstig gezind geweest. Maar de tijdgeest verandert. Ik denk ook dat onze voorlichting gewerkt heeft. Het convenant, dat we met diverse andere ketenpartners, zoals Reclassering Nederland, het Leger des Heils, NOC*NSF en Stichting Life Goals, hebben gesloten, werkt. Steeds meer organisaties en bedrijven voelen ook dat ze een maatschappelijke opgave hebben, willen zich voor deze doelgroep inspannen.”

Gevolg is dat een flink aantal inrichtingen en voetbalclubs in het land al, mede dankzij deskundige medewerking van buurtsportcoaches, een samenwerking is aangegaan. De meest recente cijfers geven aan dat vijftien penitentiaire inrichtingen sport inzetten als ‘katalysator’ voor hun gedetineerden. 158 gedetineerden namen deel aan het project, 56 vonden een betrekking, van wie 35 betaald werk. Er wordt inmiddels met 31 sportclubs samengewerkt.

Bij FC Assen voetballen (ex-)gedetineerden uit Veenhuizen met voortijdig schoolverlaters en langdurig werklozen. Zij krijgen zo weer structuur in hun leven, maken contact met anderen. Deelname kan zo op termijn tot een stageplaats of betaalde baan leiden. Ook met de betaaldvoetbalorganisaties Vitesse, Fortuna Sittard, Almere City en VVV-Venlo werkt de Dienst Justitiële Inrichtingen samen en zijn er al diverse mooie voorbeelden van doorstroom richting betaald werk via het netwerk van de club gerealiseerd. ■

net is dat tot buiten de gevangenis muren strekt. Sport is daarbij een belangrijk thema. Het geeft structuur, zorgt dat men fysiek bezig is, in een team. Afspraken, de spelregels die bij sport horen, helpen structuur te brengen.”

Al tijdens de detentie, maar zeker ook daarna, kan sport een belangrijke rol spelen. Sport draagt bij aan een betere gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Het helpt bij de participatie en re-integratie. Sport geeft mensen kans een nieuw sociaal netwerk op te bouwen, zonder criminaliteit. “Het helpt deze moeilijke doelgroep, die om uiteenlopende redenen een afstand tot de arbeidsmarkt heeft, met hun resocialisatie, met het creëren van een tweede kans. We stimuleren, helpen hen actie te ondernemen om vooruit te komen.”

Uitdaging voor de toekomst

Zoals in het begin al werd aangegeven: de groep kwetsbaren blijft achter in het structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Hier ligt dan ook de uitdaging voor de toekomst. “De wijk maakt de wijk” is een uitspraak die veelvuldig wordt toegepast binnen het sociale domein. Het investeren in lokale samenwerking, het signaleren van kansen en het delen van succesverhalen en kennis zijn essentiële ingrediënten om een wijk gezond te maken en houden. Sport als middel heeft zich door het hele land op verschillende plekken bewezen als succesvolle aanpak. De praktijkvoorbeelden in dit magazine inspireren hopelijk tot nog meer activiteit, tot een nog betere integrale aanpak en uiteindelijk tot een vitaler bestaan voor veel van de kwetsbare wijkgenoten. De rol van de buurtsportcoach is eens te meer eentje van grote waarde.

Samuel wandelt en zwemt

Samuel, onze meervoudig beperkte zoon van 16, is geen sporter. Hij zit niet op voetbal of zo. Nooit gezeten ook. Soms gaat hij mee, in de wandelwagen, en dan geniet hij van de wind of van de rennende jongens in het veld. Zijn broertje Joshua is voetballer, vandaar. Samuel maakte één keer zo veel geluid dat de scheidsrechter vroeg of er ergens een alarm aanstond.

Zelfs G-voetbal is veel te hoog gegrepen voor hem, al noem ik hem voor de grap weleens een bonkige spits. Samuel heeft een volledig andere motoriek dan een normaal mens en een slappe spiertonus. Hij is dus ook geen tennisser, geen fietser, geen volleyballer. Geen biljarter zelfs, of pingponger. De sportbeleving van Samuel bestaat uit samen met papa sport kijken op tv, plus een beetje wandelen en zwemmen. Wandelen kan hij alleen dankzij zijn spalken. Zonder die spalken kan hij niet eens staan. Hij heeft vrij kleine, klompachtige voeten. Daarom zijn we trots als in het dagverslag van zijn kinderdagcentrum Rozemarijn staat dat Samuel de hele weg naar het winkelcentrum heeft gelopen. Dat is zo een paar honderd meter.

Hij heeft die beweging ook wel nodig, want hij krijgt een buikje. Terwijl hij bijvoorbeeld nooit snoept. Het is een kwestie van bouw, en van eten ook natuurlijk, hoewel hij helemaal niet zo overdreven veel krijgt. Vaak eet hij eerder dan wij 's avonds, omdat Joshua nog naar de voetbaltraining is. Dan meldt hij zich om 19.15 uur, als wij aan tafel gaan, opnieuw. Hij vraagt om een aardappeltje hier, een spruitje daar. Het is moeilijk om hem dan helemaal te weerstaan, met al zijn charmes. Hij leunt dan met zijn buik tegen de tafel en probeert in de pannen te kijken of hij iets van zijn gading ziet. Totdat wij het echt genoeg vinden en hem van tafel wegsturen.

Hij zou op een sport moeten, zoals iedereen eigenlijk op een sport zou moeten. Wij brave burgers hoeven echt niet elke dag te sporten, maar één of twee keer per week, dat zou al mooi zijn. Zelf

verheug ik me als 53-jarige routinier nog altijd op dat voetbalwedstrijdje op zaterdagmiddag, al daalt het niveau dan zienderogen. Even het hoofd leegmaken, even de gewrichten losschudden, een kapbeweging proberen, een lekkere voorzet geven.


Gelukkig wandelt Samuel dus heel wat af. Stoel in, stoel uit, naar onze tafel, naar de keuken, terug naar de kamer. En hij zwemt met het kinderdagcentrum, bijna elke maandag, op het terrein van Sein in Cruquius. Tenminste, het is de bedoeling dat hij elke maandag zwemt. Dat hangt een beetje af van het aantal beschikbare handen op school, en van de aanwezigheid van vrijwilligers. Het is ook best zwaar om hem in het speciale zwembad te krijgen en weer eruit, en hij is doodmoe na zo'n sessie.

Maar die wandelingen en het zwemmen, met bandjes, want echt zwemmen kan hij niet, zijn belangrijk voor zijn fitheid. Iedereen heeft beweging nodig. Ook Samuel, onze zoon die het liefst op de bank naar dvd's kijkt. Maar dat is niet genoeg voor een gezond leven.

Willem Vissers is voetbaljournalist voor de Volkskrant en schrijft elke week in die krant ook over zijn gehandicapte zoon Samuel. Onlangs verscheen het boek Samuel: Kroniek van een ongewoon gezin, waarin al deze stukken zijn samengebracht.



Beweegcoach+: buurt sportcoaches als spil in lokale zorgnetwerken

Vijftig deelnemers in oktober. Daar mikte Leonie Krops, promotieonderzoeker bij de afdeling Revalidatiegeneeskunde in het UMC Groningen en initiatiefnemer van het programma Beweegcoach+, op. Toen we haar voor de zomer spraken, was ze al een aardig eind op weg.  TESSA DE WEKKER

Beweegcoach+ is een project van het UMC Groningen, Huis voor de Sport Groningen en de gemeenten Oldambt, Bellingwedde en Vlagtwedde. Het is bedoeld voor chronisch zieken en mensen met een lichamelijke beperking. Die sporten en bewegen minder dan gezonde mensen. En dat terwijl beweging juist voor hen veel gezondheidswinst kan opleveren en bovendien belangrijk is voor de sociale contacten. Krops: “Er zijn veel drempels voor deze mensen. Vaak is afstand een grote barrière. Zeker hier in Groningen. Veel chronisch zieken zijn afhankelijk van een taxi of een familielid.”

Ook geld speelt een beperkende rol. “Een groot deel van onze deelnemers werkt niet omdat ze zijn afgekeurd. Dus vaak is er niet veel geld over om te sporten. Daarnaast is sporten voor deze mensen duurder. Ik kan

een paar hardloopschoenen kopen en beginnen. Zij hebben speciale protheses nodig, of moeten sporten onder professionele begeleiding van bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Dat is niet goedkoop.”

Ten derde weet een groot deel van de doelgroep niet hoe ze het meer sporten en bewegen moet aanpakken. Speciale zwembaden of aangepast sporten bij een vereniging: vaak is het wel beschikbaar, maar weet men het niet. Of men durft de stap niet te nemen. “Mensen zijn vaak huiverig om te beginnen met sporten. Ze zijn bang dat ze meer kapotmaken dan dat het sporten goed voor hen is.”

Zorgnetwerk

Beweegcoach+ probeert al deze obstakels weg te nemen. In de kernen Ter Apel, Blijham en Scheemda heeft Krops samen met de gemeenten en beweegcoaches Taco de



Taco de Jong

Jong en Ineke Raukema bijeenkomsten georganiseerd voor huisartsen, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, diëtisten, Wmo-consulenten, sociaal werkers en sportverenigingen. “Hiertussen willen we een netwerk creëren”, zegt Kroops.

“Dat zorgnetwerk om de mensen heen is heel belangrijk voor het project”, zegt bewegcoach De Jong van Huis voor de Sport Groningen. “Als er iets aan de hand is, signaleren mensen uit het zorgnetwerk dat meteen. En zij kunnen de mensen enthousiast maken voor Beweegcoach+. Ik denk dat het programma daarom werkt. Mensen die zelf al veel met sport hebben vinden hun weg over het algemeen wel naar ons toe. Beweegcoach+ is juist voor mensen die wij niet zien. De zorgverleners komen achter de deur.” De Jong en zijn collega Raukema hebben veel contact met de zorgverleners. “Zij zijn de spil in de lokale netwerken. De lijntjes zijn kort”, zegt Kroops. Lokale zorgverleners kunnen een cliënt aanmelden bij De Jong of Raukema. Ellen Klompmakers heeft inmiddels zo'n tien mensen doorgestuurd. Zij is praktijkondersteuner bij de huisartsenpraktijk in Ter Apel. “Het is lastig om deze doelgroep aan het bewegen te krijgen. Als ze zelf al erg geïnteresseerd waren in sport en bewegen, dan hadden ze dat waarschijnlijk al gedaan. Ik probeer mensen in gesprekken van de voordelen van bewegen te overtuigen. Met name van de gezondheidswinst. Daar kun je sommige mensen mee pakken.”

Beweegangst

Corine Poppema herkent dat. Zij is wijkverpleegkundige bij Buurtzorg Ter Apel. “De drempels voor deze mensen zijn soms erg hoog”, vertelt ze. “Ik merk dat het motiveert als ik een paar keer per week met hen praat over hoe het gaat. Ik heb een vertrouwensband met de mensen. Dat maakt het makkelijker om dingen aan te kaarten. Ook zijn de beweegcoaches heel enthousiast. Dat werkt aanstekelijk. Beweegcoach+ is laagdrempelig. Dat maakt het project succesvol, denk ik.”

“De langdurige begeleiding speelt ook een rol”, zegt Grietje Wigchers van welzijnsor-



Corine Poppema

“Beweegcoach+ is juist voor mensen die wij niet zien. De zorgverleners komen achter de deur”

ganisatie Rzijn. “Er zijn meer programma's, maar dan moeten mensen al snel zelf verder. Dan vallen ze weer terug. Juist bij deze doelgroep is begeleiding essentieel. Zo houd je een vinger aan de pols.”

Als een potentiële deelnemer is aangemeld, volgt een gesprek met bewegcoach De Jong of Raukema en een intake bij de fysiotherapeut. “De fysiotherapeut kijkt onder andere naar de belastbaarheid, balans, loopvaardigheid, kracht en bloeddruk. Een verslagje daarvan gaat naar de beweegcoach”, zegt Kroops. “De beweegangst neemt door die intake af bij veel mensen”, vertelt De Jong.

Fitbit

Met het verslagje gaat hij samen met de deelnemer op zoek naar geschikte activiteiten. “Samen kijken we wat iemand wil en kan. Dat kan georganiseerde sport zijn, maar ik kan ook mensen aan elkaar koppelen. Of ik probeer mensen te helpen met het meer bewegen in het dagelijks leven. We bespreken samen de doelstellingen. Soms kan dat al zijn dat iemand de kliko langs de weg wil zetten zonder buiten adem te raken.”

De Jong vertelt er wel altijd bij dat hij niet degene is die de sporttraining gaat geven. “En ik ga ook geen mensen zelf vervoeren. Ik zoek naar bestaande mogelijkheden of help ze te creëren. Na het begin heb ik maan-

delijks contact met de deelnemer. Het intensieve contact hebben ze met de mensen in hun zorgnetwerk.”

Een belangrijke pijler van Beweegcoach+ is meer bewegen in het dagelijks leven. Alle deelnemers krijgen een Fitbit (een armband die beweegactiviteiten registreert) in bruikleen. Bij de meeste deelnemers stimuleert dit enorm. “Sommigen zijn echt fanatiek. Die liepen eerst 1.000 stappen per dag, want in die orde van grootte moet je



Leonie Kroops



Elen Klompmakers

“Beweegcoach+ is laagdrempelig. Dat maakt het project succesvol, denk ik”

vaak denken, en proberen nu aan de 1.500 of 2.000 te komen. Maar andere mensen worden juist gestrest van dat ding. Dan gebruiken we hem niet. Zo individueel is het programma”, zegt Krops.

Voorlopig is Beweegcoach+ een pilot, gefinancierd door de provincie, het UMC Groningen en de gemeenten Oldambt, Bellingwedde en Vlagtwedde. Krops doet onderzoek naar de effectiviteit van het programma en de duurzaamheid. Als de resultaten goed zijn, dan willen de drie deelnemende gemeenten Beweegcoach+ uitbreiden. ■

Deelnemer Grietje over Beweegcoach+: “Ik heb mijn leven weer terug”

Minder epileptische aanvallen, bijna geen pijnstillers meer en veel meer sociale contacten. Sinds Grietje uit het Groningse Ter Apel meedoet aan het project Beweegcoach+ is ze een compleet ander mens. Of beter gezegd: ze lijkt weer op de vrouw die ze vroeger was, voor ze een hersenoperatie onderging om een tumor weg te halen. “Ik was altijd sportief. Opeens kon ik niets meer. Ik zat vast en moest uit een dip klimmen”, vertelt ze.

59 is Grietje. Afgelopen voorjaar sprak de verpleegkundige van thuiszorgorganisatie Meander met haar over Beweegcoach+. Wat ze hoorde sprak haar aan. “Ik houd van bewegen, was vroeger sportief. Maar ik zat door omstandigheden veel thuis. Ik was in een gat gevallen”, vertelt Grietje.

Vier jaar geleden is de Groningse geopereerd aan een hersentumor. Sinds die tijd heeft ze veel hoofdpijn en last van epileptische aanvallen. “Daardoor mag ik niet meer fietsen en autorijden. Dat is veel te gevaarlijk”, zegt ze. “Maar dan wordt je wereld heel snel heel klein. Ik durfde ook niet meer goed naar buiten. Ik had geen vertrouwen in mijn eigen lichaam, was bang dat er wat zou gebeuren.”

Het gesprek met Taco de Jong vond Grietje prettig. En door de medische begeleiding vanuit het UMCG en de fysiotherapeut kreeg ze weer wat vertrouwen. Ze begon met rustig wandelen, maar beweegt nu ruim meer dan een gemiddelde deelnemer. “Ik heb een stappenteller gekregen. Dat is leuk. Als je een doel hebt gehaald, dan krijg je een muziekje. Er zijn nu dagen dat ik 13.000 stappen loop. Gemiddeld zit ik op zo’n 8.000 per dag.”

Door het wandelen voelt Grietje zich fitter. “Ik begin elke morgen met een wandeling. Als ik thuiskom ben ik moe. Maar als ik dan gedoucht heb voel ik me heel fris. Ik kan dan veel meer aan.” Ook haar hoofdpijn is minder sinds ze veel buiten is. “Ik zat op 4.000 milligram paracetamol per dag. Nu kan ik overdag bijna altijd zonder. Alleen als ik ga slapen neem ik nog een tablet. De hoofdpijn zal nooit weggaan, dat komt door de operatie. Maar door het wandelen denk ik er veel minder aan en kan ik er beter mee omgaan. Daar ben ik blij mee, want al die pillen zijn natuurlijk niet goed voor je.” Een ander positief effect is dat Grietje sinds een halfjaar veel minder vaak last heeft van epileptische aanvallen. “Ik heb meer rust sinds ik wandel. Ik kan de dingen beter van me afzetten. Daardoor zijn de aanvallen veel minder.”

En mocht ze onderweg een aanval krijgen, dan is Grietje niet meer bang. “Ik heb een SOS-ketting en ik weet wat ik moet doen. Ik ga op de grond zitten, en bij de supermarkt mocht ik een keer in de personeelskantine zitten. Ter Apel is een dorp, veel mensen kennen me en weten wat ze moeten doen.”

Door het wandelen is de wereld van Grietje weer een stuk groter geworden. Ze heeft haar sociale leven terug. Daar is ze misschien wel het meest blij om. “Ik kan zelf boodschappen doen, ga lopend op visite bij een vriendin en ik kan naar het kerkhof om het graf van mijn ouders te bezoeken. Ik kom altijd wel mensen tegen in het dorp om een praatje te maken. Ja, ik heb veel baat bij het programma.”

Zo af en toe komt buurtsportcoach De Jong langs voor een gesprek. “Dat is fijn, soms heb je een aanmoediging nodig.” Sinds kort heeft Grietje een duofiets via de gemeente. “Taco heeft me gekoppeld aan een andere deelnemer van Beweegcoach+. Die wilde ook graag fietsen. Nu gaan we elke donderdag samen op de duofiets. Heerlijk.”

Vluchteling wint clubkampioenschappen in Soesterberg

Sport en bewegen is goed voor de gezondheid en integratie van vluchtelingen en asielzoekers, zo blijkt uit recent onderzoek van Kenniscentrum Sport. “Sport kan helpen bij het verminderen van stress. Het is een middel voor ontmoeting tussen de verschillende bevolkingsgroepen die op een locatie samenleven. En het faciliteert ontmoetingen tussen bewoners van het centrum en de Nederlandse inwoners van een gemeente. Sporten – zeker bij lokale sportaanbieders – helpt de Nederlandse taal beter leren begrijpen en spreken. Bovendien kan sport de basis leggen voor verdere participatie, waarbij ook vrijwilligerswerk en werk aan de orde zijn”, zo staat in het rapport.  ERNST BOUWES

Een deel van het onderzoek deed Kenniscentrum Sport in samenwerking met de gemeente Soest, die op een bijzondere manier gebruikmaakte van de buurtsportcoachregeling. Soest heeft enkele jaren terug besloten om de cofinanciering bij het werkveld neer te leggen. De gemeente wilde niet langer de regie voeren over de activiteiten, maar draaide het proces om. De partijen en verenigingen in het sociaal-maatschappelijk werkveld in de stad kregen de ruimte om zelf ideeën in te brengen om hun cliënten via sport en bewegen te benaderen. Bij een grote bijeenkomst wist de buurtsportcoachcoördinator partijen van verschillende disciplines met elkaar in contact te brengen, die in het verleden nog nooit hadden samengewerkt. Dat bracht ongekende verbanden en coalities tot stand tussen mensen die plotseling een gezamenlijk doel zagen.

Dat heeft tot een aantal boeiende plannen binnen de buurtsportcoachregeling geleid van gemotiveerde organisaties, die het echt als hun eigen project beschouwen. Vaak sloot dat goed aan op bestaande activiteiten.

Buurtsportcoach

Eén van de betrokken organisaties was het asielzoekerscentrum in Soest, dat via ambtenaren van de gemeente contact zocht met de buurtsportcoach. Het AZC was op zoek naar clubs en verenigingen die wilden helpen bij de sportbeoefening van de vluchtelingen. Voetbal en hardlopen zijn dan het makkelijkst te organiseren, omdat daarvoor weinig of geen materiaal nodig is en de vrijwilligers of trainers zelf een goede locatie kunnen kiezen om te trainen. In Soest kwamen de clubs naar het AZC toe om op locatie een training te verzorgen

voor de sportliefhebbers. Daarnaast lieten diverse bewoners weten graag te willen tennissen. Toevallig lag het park van LTV Soesterberg op loopafstand van de vluchtelingenopvang. De buurtsportcoach kwam in contact met voorzitter Bert Gadellaa, die daar welwillend tegenover stond.

Vrijwilligers

“Nadat we als tennisclub waren benaderd, besloten we drie bijeenkomsten te organiseren voor de vluchtelingen om te zien hoe groot de belangstelling was”, vertelt Gadellaa. “Vervolgens hebben we binnen de club om vrijwilligers gevraagd ter begeleiding en bleek de trainer bereid tennislessen te geven. Daarnaast hebben we een inzameling van materialen georganiseerd, zodat we voor alle deelnemers voldoende rackets en schoenen hadden. Op onze gravel-

“Als bewoners van het AZC kunnen sporten bij een vereniging gaan ze eerder Nederlands praten”



banen heb je goed schoeisel nodig, want met normale sportschoenen glijd je snel weg en het is slecht voor de ondergrond.”

Technische sport

De eerste bijeenkomst was niet op het beste moment, herinnert Gadellaa zich. “Dat was uitgerekend op een hete dag tijdens de ramadan. Vervolgens merkten we dat tennis als technische sport niet voor iedereen is weggelegd. De één slaat een prima balletje en de ander weet niet hoe hij het racket moet vasthouden. Die kun je niet tegen elkaar laten spelen. Misschien is tennis niet de meest geschikte sport als dagbesteding. Om leuk te spelen heb je meer spelers van hetzelfde niveau nodig. Dan moet het een beetje meezitten met de groep die komt. Toch bleven onze vrijwilligers enthousiast. Jammer genoeg verschenen na de start met twaalf deelnemers steeds minder geïnteresseerden, waarop we ons afvroegen of we door moesten gaan op deze vrijblij-

vende wijze. Het is voor vrijwilligers niet zo leuk als ze de hele middag vrijhouden en de respons vrijwel nihil is. Daarnaast is de trainer een professional, die per uur betaald krijgt van zijn leerlingen. Maar deze leerlingen hebben geen geld te besteden. Zoiets zou je het liefst gefinancierd willen zien, misschien via een subsidie. Uiteindelijk bleef alleen Najib uit Syrië over, die al behoorlijk kon tennissen. Dagelijks kwam hij naar ons park, waar hij in zijn eentje tegen het muurtje stond te slaan in de hoop dat iemand hem op de baan vroeg. Dat kwam onze trainer goed uit. Die had al bij de eerste bijeenkomst gezien dat hij prima kon spelen. Als hij iemand tekort kwam, dan vroeg hij Najib erbij om als aanvulling mee te doen.”

Tegemoetkoming in de kosten

“Ik heb vroeger in Syrië regelmatig getennist”, vertelt Najib Masif. “Bij het AZC kun je wel voetballen of hardlopen, maar ik wilde graag mijn eigen sport doen. Daarom heb ik de leiding gevraagd of dat in de buurt mogelijk was. De beweegcoach van het AZC heeft daarop contact gelegd met de buurtsportcoach.”

Sindsdien zijn de bewoners welkom op het park van LTV Soesterberg, vertelt Ralf van Beek, de beweegcoach van het AZC. “Wij hebben op onze locatie de afspraak dat een bewoner een deel van de lidmaatschapskosten van een sportclub van ons terug kan krijgen als wij die discipline niet op ons eigen terrein kunnen organiseren, zoals in dit geval tennis. Dat hebben we met Najib geregeld.”

Gezinshereniging

“Vervolgens is een lid van ons vaker een balletje met hem gaan slaan en ging hij ook meedoen in mijn eigen dubbelclubje”, vertelt Gadellaa. “Dat klikte zo goed dat hij officieel lid is geworden van de club en de


KNLTB. Daardoor kon hij ook meespelen in onze clubkampioenschappen, waarin Najib de single won in zijn categorie en de herendubbel met mij. Vervolgens speelde hij met een andere partner in onze interne najaarscompetitie. Najib bleek een heel sociale persoon, met wie je gezellig wat kon drinken in het clubhuis. De clubleden hebben hem financieel geholpen bij de aankoop van vliegtickets voor de komst van zijn vrouw en kinderen naar Nederland en daarnaast hebben we spullen geregeld voor de ruimte die hij betrok. Door zijn statusverandering is hij intussen overgeplaatst naar Amsterdam en kon hij niet langer bij de club blijven. We hebben nog wel contact, maar tennissen gaat niet meer, helaas. Daarna hebben we Alireza uit Iran in de club opgenomen, maar die heeft het nu ook heel druk met een naderende familiehereniging.”

Opvanglocatie

“Sport is een perfecte manier van integratie”, meent Van Beek. “Als bewoners kunnen sporten bij een vereniging leren ze de lokale bevolking kennen en gaan ze eerder Nederlands praten. Ze doen dan iets wat ze leuk vinden en leren onze sportcultuur kennen. De samenwerking met de clubs in Soest verloopt prima, alleen blijkt het in de praktijk moeilijk om voldoende deelnemers te vinden. Dit AZC is een opvanglocatie. De bewoners reizen meestal al na enkele maanden door naar een volgend adres. Daardoor zien de clubs en de vrijwilligers voortdurend andere gezichten op de trainingen. Hebben ze net kennisgemaakt met een bewoner, moet die een of twee weken later alweer afscheid nemen. Daardoor is ook nooit zeker hoeveel bewoners komen opdagen. Ik begrijp dat dat voor vrijwilligers van clubs weleens frustrerend kan zijn. Intussen is daardoor het structurele aanbod stil komen te liggen. Wel kunnen bewoners van het AZC bij ons aangeven dat ze willen sporten. Dat geven wij door aan de buurtsportcoaches, die voor hen een club kunnen vinden waar ze welkom zijn.” ■

In Moerdijk wandelen ze om het proces van dementie te vertragen

PLEZIERBELEVING ÉN HERSENPRIKKEL

De zomerzon tovert een glimlach op de gezichten van de bewoners van het Mauritshof in Klundert. Ze staan of zitten klaar voor een wandeling. De jongste is 70 jaar en de oudste 101. “Dit is héél belangrijk voor mensen met dementie: in beweging blijven, het liefst in de buitenlucht”, zegt Anja Buijtenhuis, die als buurtsportcoach Aangepast Sporten van MoerdijkFit de activiteiten organiseert. “Het verbetert de kwaliteit van leven en kan het proces van dementeren wellicht laten stagneren. Er komen steeds meer mensen met Alzheimer bij in ons land. Daarom moeten we beweging stimuleren en niet bezuinigen op de gezondheidszorg”, vult Anja Kooke-Verhoeven, namens Surplus Zorg begeleider in het wooncomplex, aan.  EDDY VEERMAN

Anja Buijtenhuis is ervaringsdeskundige, in die zin dat haar man geconfronteerd werd met multiple sclerose. “We waren altijd heel sportief en ook na die diagnose bleef ik dat en deed ik mijn best mijn man daar in mee te nemen. Ik heb een tijdje zijn rolstoel wandelend voortgeduwd, daarna bond ik skates onder om hem voort te duwen. Zo hebben we enkele jaren nog heel wat meer gezien dan Klundert alleen. In 2007 overleed mijn man.

“HET IS ALTIJD WEER MOOI OM TE ZIEN HOE EEN BEWONER REAGEERT ALS EEN BALLETJE OVER DE TAFEL ROLT”

Kort daarvoor had ik mijn baan opgezegd, dus ik dacht: Wat nu? Toen mijn man nog leefde waren we tegen allerlei beperkende situaties aangelopen en die ervaring bracht me ertoe te gaan studeren voor bewegingsagoog, voor mensen met een beperking.” Na haar opleiding en een stage in een revalidatiecentrum werd Buijtenhuis in 2011 sportcoach voor mensen met een beperking.

“Omdat je zelf jaren met het bijtje hebt gehakt, weet je dat er voor hen vaak veel meer mogelijk is. Het is niet zo heel moeilijk om mensen die een beroerte hebben gehad of die met reumatische klachten kampen aan het sporten te krijgen. Dat ligt anders voor mensen die dementeren, terwijl het juist voor hen heel belangrijk is om te gaan of te blijven bewegen. Iets voor deze mensen betekenen, die uitdaging wilde ik aangaan.”

Inmiddels voert MoerdijkFit activiteiten uit in alle drie de verzorgingshuizen van de gemeente Moerdijk. “Als ik heel eerlijk ben, dan is het soms wel moeilijk om mensen die je al langer kent achteruit te zien gaan. Je blijft tenslotte mens. Maar het is ook altijd weer mooi om te zien hoe een bewoner die bij mijn binnenkomst nog met gebogen hoofd rond schuifelt opveert en reageert als een balletje over de tafel rolt.”

Tovertafel

Wat Buijtenhuis en haar collega Laszlo van MoerdijkFit doen is een enorme aanvulling op het werk van Surplus Zorg, prijst Anja Kooke-Verhoeven. “Mensen die dementeren ondernemen doorgaans nog maar heel weinig. Daarom proberen we hen hier in het

wooncomplex zo veel mogelijk zelf te laten doen. Als vrijwilliger kun je wel dat appeltje voor hen schillen, maar het is juist heel belangrijk - als ze dat nog kunnen - hen dat zo lang mogelijk zelf te laten doen. Dan blijven de grove en fijne motoriek intact en worden de hersenen geprikkeld. Wat ik zelf vaak doe is na het eten even een ballon over en weer tikken. Dat is een simpele handbeweging die ze met hun ogen moeten volgen. Daardoor zakken ze niet meteen weg in de apathie van het stilzitten en het wachten tot er weer wat gebeurt.”

Anja Buijtenhuis



Als de sportcoaches aanwezig zijn voor activiteiten zijn er ook vrijwilligers en wordt het mogelijk iets te ondernemen met een grotere groep. Kooke: “Dat vinden ze zelf ook het leukst. Om de bewoners meer in beweging te krijgen hebben we een crowdfundingactie opgezet om een tovertafel aan te schaffen. Dat is iets geweldigs. Een beamer die allerlei spellen op tafels projecteert en mensen - ook degenen die meestal met hun handen passief zijn - prikkelt te reageren en dús te bewegen. Dat kan de familie ook met hen doen. Vaak weten familieleden niet precies wat ze met vader of moeder kunnen ondernemen. Maar laatst deed een mevrouw met haar dochter een spel met een strandbal op de tovertafel en op een gegeven moment zei de moeder, terwijl ze even van tafel opstond, tegen haar dochter: ‘Nu moet

“IK VERBAAS ME WELEENS DAT BEWONERS HET MOMENT DAT ANJA EN LASZLO KOMEN WEL OPSLAAN”

je wel opletten, hoor, straks valt-ie ervan af’. De dochter moest lachen en zo hadden ze samen een heel leuk uur.”

Muziek

Kooke: “Door te bewegen worden mensen minder snel stram en kunnen ze beter ophoesten. Als ze alleen maar in hun stoel blijven zitten, krijgen ze geen enkele prikkel meer. Daarom zijn we ook zo bezig met muziek, om hen te stimuleren en te activeren. Ik ben geen wetenschapper, maar ben ervan overtuigd dat door actief bezig te zijn het proces van dementeren minder snel verloopt.”

Buijtenhuis: “Soms ben je bezig met de ballon of een balletje, maar dutten sommigen toch wat in. Als je dan een muzikje opzet, zie je hen weer opleven en hebben ze zowel oor voor de muziek als oog voor het balletje.”

Kooke: “We hebben een vrijwilliger die een keer per maand met zijn gitaar langskomt. Als hij speelt fleuren de mensen op en als je dan hun hand pakt dansen ze zachtjes mee. Dat is zo leuk.”

Hersenen activeren

Buijtenhuis: “Er bestaat niet één vorm van dementie, het is zo breed. Je moet dus kijken wat bij iemand past. Iemand die hier pas is, zit vaak nog in het stadium dat hij bij het wandelen jas op tas pakt en zegt: ‘Ik ga naar huis, hoor’. Waarop iemand die er al langer is reageert met: ‘Je zit opgesloten, hoor, je komt hier niet meer weg’. Dat is weleens moeillijk. Hun stemming kan zo wisselend zijn. De ene keer staan ze je met open armen op te wachten en zeggen: ‘Je hebt toch wel de ballonnen mee?’ De volgende



keer zit diezelfde persoon met de armen over elkaar en zegt: 'Ik doe niet mee, met dat stomme spel met die ballonnen'. Maar vaak moeten ze onderling ook lachen, als ze de ballon niet goed raken of hij op hun neus komt."

Kooke: "Als Anja en Laszlo op de afdeling komen, wéten de mensen dat er iets goeds gaat gebeuren. Ze rekenen er ook op en dan verbaas ik me weleens dat ze dat moment van de week wél opslaan."

Buijtenhuis: "Ik ben een programma aan het ontwikkelen voor dagbesteding aan mensen die nog geen indicatie voor dementie hebben, maar al wel geheugenproblemen. Zo kun je problemen eerder in kaart brengen en eerder iets voor hen betekenen. Niet pas als ze hier wonen."

Ze is het eens met professor Erik Scherder, die aangaf dat onderzoek heeft uitgewezen dat iets als kauwen al heel belangrijk is, want dat activeert de hersenen. "Juist daarom mag je niet bezui-

"IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT DOOR ACTIEF BEZIG TE ZIJN HET PROCES VAN DEMENTEREN MINDER SNEL VERLOOPT"

nigen op de gezondheidszorg", vult Kooke aan. "Dan creëer je namelijk situaties waarin er geen personeel voorhanden is om de maaltijden te begeleiden. Nu zijn er instellingen of tehuizen waar mensen soms pap krijgen, omdat er geen tijd is om brood voor hen te smeren. Dat is toch te erg? Dat ik soms geen tijd heb om een wandeling te maken na het eten vind ik al triest. We moeten nu al alles in het werk stellen om aan dat halfuur per dag bewegen te komen, waar professor Scherder steeds over spreekt. Terwijl het vanzelfsprekend zou moeten zijn." ■



Veelbelovend initiatief: SilverFit Alois Eigenaar: SilverFit

De SilverFit Alois laat mensen met dementie bewegen en herinneringen ophalen. De Alois stimuleert lichaamsbeweging, cognitieve uitdaging en sociaal contact met zowel volwassenen als (achter-) kleinkinderen. Ook zorgprofessionals en vrijwilligers kunnen er aan meedoen.

Veelbelovend initiatief: Virtueel fietsen Eigenaar: diverse partijen bieden het aan, o.a. Fietslabyrint, DiFiets en Buiten komt voorbij

Virtueel fietsen is een interactieve fietstocht, bedoeld voor mensen voor wie buiten fietsen niet meer zo vanzelfsprekend is. Voor jonge mensen met dementie is het vooral een instrument om in beweging te kunnen zijn. Voor ouderen is het naast een beweeginstrument ook en vooral een instrument dat gepaste prikkels en ongedwongen aanknopingspunten voor herinneringen en/of associaties biedt.

Veelbelovend initiatief: Zwementie Eigenaar: Stichting Zwementie

Een maatschappelijk initiatief/participatieproject waarin MBO- en HBO-studenten in een wellness sfeer zwemmen met ouderen met dementie. Drijven en sfeervol genieten van het bewegen in water vormt de kern van het programma. Deelnemers ontvangen ondersteuning bij het aan- en uitkleden en worden een op een begeleid in het zwembad.

En doktersrecept, niet voor een pilletje, maar voor welzijn

Welzijn Hoeksche Waard werkt samen met huisartsen aan interventie ‘Welzijn op Recept’

Soms zijn mensen die met hun klachten bij de huisarts komen niet geholpen met een medicijn of doorverwijzing naar een specialist. Sinds een aantal jaren is er dan ook een andere mogelijkheid, vertellen de sociaal makelaars van Welzijn Hoeksche Waard, namelijk ‘Welzijn op Recept’.  TESSA DE WEKKER

Marjan Rijdsijk is een van die sociaal makelaars: “Huisartsen zien regelmatig patiënten terugkeren met niet-eenduidige klachten, die soms niet op te lossen zijn met een pilletje. De arts kan in zo’n geval een ander soort recept uitschrijven. Niet voor een medicijn, maar voor welzijn”, zegt Rijdsijk.

Zij en haar collega Joyce Krom zijn de sociaal makelaars van Welzijn Hoeksche Waard, de welzijnsorganisatie in de regio Hoeksche Waard met in totaal ruim 85.000 inwoners. Mensen die een recept van de huisarts hebben gekregen, bijvoorbeeld mensen met psychosociale klachten, ouderen die eenzaam zijn of mensen met een ongezonde leefstijl, kunnen contact opnemen met Rijdsijk of Krom.

Inmiddels zijn enkele tientallen mensen met een welzijnsrecept bij hen terechtgekomen. “Wij gaan vervolgens met deze mensen in gesprek. We zoeken uit waar ze behoefte aan hebben en wat hen zou kunnen helpen om hun eigen kracht terug te vinden. Dat kan sport of bewegen zijn, maar ook andere mensen ontmoeten of het aanbrengen van structuur in hun leven door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk te gaan doen”, legt Krom uit.

Arrangementen

Er zijn vijf ‘basisrecepten’, ook wel arrangementen genoemd: leggen en onderhouden van contacten in de buurt, bewegen, naar buiten, geestelijke uitdaging en vrijwilligerswerk. “Binnen die arrangementen leveren we maatwerk”, zegt Rijdsijk.

De sociaal makelaars hebben binnen en buiten Welzijn Hoeksche Waard een groot netwerk aan collega’s en professionals van andere organisaties. Bijvoorbeeld de buurtsportcoaches Bianca den Ouden en Thamar van der Poel. “Als blijkt dat de persoon die naar ons is doorverwezen behoefte heeft aan meer bewegen, dan koppelen we hem aan Bianca of Thamar. Zij gaan dan in hun netwerk op zoek naar een passende oplossing. En als die er niet is, dan zetten we iets op”, zegt Rijdsijk.

Van der Poel is nu bezig met het oprichten van een wandelclubje voor mensen die naar haar zijn doorverwezen. “De meneer die met dat idee kwam, vertelde dat er in zijn dorp niet veel activiteiten zijn voor ouderen. En dat terwijl dat best een grote, en groeiende, groep is. Het zijn



“De deelnemers hebben plezier en blijven sociaal actief. Daardoor blijven ze langer zelfredzaam”

mensen die niet meer werken, waardoor ze sneller in een sociaal isolement raken. Ze blijven binnen, waardoor ze ‘onzichtbaar’ worden. Deze meneer wilde graag wandelen, maar niet alleen. Daarom zijn we nu een groepje aan het opzetten”, vertelt Van der Poel. “Zo is eerder ook al eens een kookclub opgericht.”

Musical

Van der Poel werkt als buurtsportcoach en combinatiefunctaris in de gemeenten Binnenmaas en Strijen. Zij heeft vorig jaar een musical voor 55-plussers georganiseerd. “Iedereen kon doen wat hij wilde: acteren, dansen, kostuums maken, decor bouwen, regie. Elke woensdagavond oefenden ze. Het was voor iedereen ontzettend leuk. Eén van de deelnemers, van 79, zei: ‘We waren veel meer dan gewoon deelnemers. We zijn echt vrienden geworden.’ En dat was precies wat we hoopten. We hebben twee voorstellingen in een zalencentrum gedaan die uitverkocht waren en nog twee in verpleeghuizen voor de bewoners. Zo hadden ook zij een leuke avond”, vertelt Van der Poel.

Maar in Hoeksche Waard zijn ook bestaande toneelverenigingen. Waarom konden de deelnemers daar niet bij aansluiten? Van der Poel: “Die drempel is voor sommige mensen best hoog. Zo was er een vrouw die sociaal moeilijker aansluiting vond en die we extra hebben begeleid. Zij was uiteindelijk een heel enthousiaste zangeres. Bovendien was de kwaliteit van het stuk bij ons niet heel belangrijk en dat is bij een toneelvereniging natuurlijk wel zo. Het ging er ons om dat mensen samen iets maakten, in beweging kwamen en plezier hadden.” Inmiddels is Van der Poel aan het uitzoeken of komend jaar opnieuw een voorstelling kan worden gemaakt. “Je ziet dat

het werkt. De deelnemers hebben plezier en blijven sociaal actief. Daardoor blijven mensen langer zelfredzaam. Dat is een van de doelen van Welzijn op Recept.”

Van der Poel en Den Ouden koppelen terug aan de sociaal makelaars hoe het met de deelnemers gaat. Rijsdijk: “Deelnemers houden via een formulier bij welk cijfer ze hun leven geven. Meestal zie je dat dat cijfer na verloop van tijd omhoog gaat.”

Luisteren

Welzijn op Recept is geen garantie voor succes. Mensen hebben soms echt andere, professionele hulp nodig om hun leven weer goed op de rails te krijgen. “Met de huisartsen en andere partijen en mantelzorgers die om zo’n patiënt heen staan kun je dan kijken wat wél werkt. En mensen moeten ook wel iets willen doen aan hun situatie. Maar op het moment dat ze bij ons aankloppen is de eerste stap

al gezet en kunnen we meestal echt iets voor iemand betekenen”, vertelt Rijsdijk. Buurtsportcoach Van der Poel: “Wij ondersteunen de deelnemers, gaan op zoek naar een passend aanbod en zoeken oplossingen voor praktische problemen. Maar uiteindelijk moet het wel iets van de mensen zelf worden. Dat kan even duren en daar begeleiden we mensen dan ook bij. Of we zorgen dat er een vrijwilliger of iemand bij een club is die extra aandacht heeft voor zo’n deelnemer. Maar uiteindelijk is het wel de bedoeling dat ze het zelf gaan doen.”

Een deel van het succes van Welzijn op Recept is het contact met de deelnemers. Krom: “Het is belangrijk dat mensen hun verhaal kunnen doen bij je. Luisteren is voor een sociaal makelaar essentieel. Veel mensen vinden het al fijn dat ze gehoord worden en de tijd krijgen. Een open en eerlijk gesprek is de basis voor het verdere verloop.”

Deelname aan de activiteiten van Welzijn Hoeksche Waard en trainingen bij verenigingen is niet altijd kosteloos.

“Dat hoeft ook niet per se”, zegt Van der Poel. “Vaak geeft het mensen net even



FOTOGRAFIE WELZIJN HOEKSCHÉ WAARD



FOTOGRAFIE WELZIJN HOEKSCHE WAARD

een extra stokje achter de deur als ze iets moeten betalen voor een activiteit: dan zeggen ze minder snel af. Maar het komt ook voor dat mensen geen geld hebben voor een club of iets dergelijks. In dat geval helpen we ze ook, omdat we contacten hebben bij fondsen die deze mensen ondersteunen om dan toch te kunnen sporten.”

Positieve gezondheid

Welzijn op Recept is tot stand gekomen in samenwerking met stichting KOEL (Kwaliteit en Ondersteuning Eerstelijnszorg). Die stichting onderhoudt het contact met de huisartsen in de Hoeksche Waard en

Daarvoor hebben ze de samenwerking gezocht met organisaties die een deel kunnen invullen dat zij niet in huis hebben.”

“Samen met stichting KOEL zorgen we daarom voor steeds meer bekendheid van Welzijn op Recept. Hoe meer huisartsen ermee aan de slag gaan, hoe vaker mensen via ons geholpen kunnen worden om op een positieve manier aan hun gezondheid te werken. Huisartsen merken bovendien dat patiënten die deelnemen aan Welzijn op Recept minder vaak terugkomen op het spreekuur en dat levert hen tijdwinst op. Wij willen hen daarom graag overtuigen van de meerwaarde van de welzijnsarrangementen”, zegt Krom. “De

“Veel mensen vinden het al fijn dat ze gehoord worden en de tijd krijgen”

ondersteunt hen in hun samenwerking met wijkteams, gemeenten en, zoals in dit geval, welzijnsorganisaties. Krom: “We weten dat huisartsen meer en meer bezig zijn met positieve gezondheid. Ze zien dat mensen vaak meer nodig hebben dan medicatie om zich prettig te blijven voelen naarmate ze ouder worden, of alleen zijn. Dat mensen zich beter voelen als ze zelf de regie over hun leven houden.

huidige maatschappij vraagt dat mensen langer zelfstandig blijven wonen en langer sociaal actief blijven. Dat kan alleen als mensen positief en gezond blijven. Dus moeten we zorgen dat ze daar op een laagdrempelige manier bij worden ondersteund. Welzijn op Recept draagt daar aan bij.” ■



Interventie: Oldstars / WalkingFootball
Eigenaar: Nationaal Ouderenfonds

.....
 Een programma van 20 weken om mannen van 60 jaar en ouder bij elkaar te brengen, ze - via Walking Football - aan het sporten en bewegen te krijgen en gezondheidsonderwerpen (mentaal en fysiek) bespreekbaar te maken. Deelnemers worden actiever, hun leefstijl verbetert en hun gezondheid neemt toe. De oefeningen worden op eigen niveau van de deelnemers aangeboden.

Interventie: GoldenSports, samen buiten sporten in de buurt
Eigenaar: Stichting GoldenSports

.....
 Het doel is om senioren (m/v) te stimuleren om meer te gaan bewegen samen met buurtgenoten. Op deze manier blijven ze langer gezond thuis wonen en ontmoeten ze leeftijdgenoten in de buurt. Ze verbeteren hun sociale contacten en hebben meer interactie met buurtgenoten

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



Aqua Vitaal: zwemmen voor mensen met een chronische aandoening

“IK HOUD MIJN LICHAAM ZO SOEPLE EN STERK MOGELIJK”

Zwemmen deed Johan Wijers (68) altijd graag. Hij trok wekelijks zijn baantjes in zwembad Rhienderoord in Brummen. “Maar dat ging niet meer. Ik heb de ziekte van Parkinson en kreeg steeds minder drijfvermogen en meer ademnood”, vertelt hij.  TESSA DE WEKKER

Jacco Peelen is hoofd zwemzaken van Rhienderoord Zwem & Sport Plezier en hoorde van het verhaal van Johan Wijers. Hij nam in januari contact met hem op en vertelde wat Aqua Vitaal inhoudt. “Aqua Vitaal is een speciale zwemactiviteit voor mensen met een chronische ziekte of een andere beperking die niet in een andere doelgroep passen”, vertelt hij. “We richten ons niet specifiek op één ziekte of doelgroep. Iedereen is welkom. We hebben mensen die na een hartinfarct zijn uitgerevalideerd, maar ook zwemmers met COPD of een nieuwe heup. En mensen die nog geopereerd moeten worden, maar zo fit mogelijk willen zijn voor de operatie, zodat ze beter kunnen herstellen.”

“WE MAKEN OEFENINGEN ZWAARDER OF LICHTER EN KIJKEN WAT IEMAND AANKAN”

Vier jaar geleden begon Rhienderoord met Aqua Vitaal. Elke donderdagmiddag zijn er drie lessen Aqua Vitaal van een halfuur. De instructeurs zijn speciaal opgeleid. “We hebben bewegingsagogen en mensen die in de zwemereld zijn opgeleid voor medisch zwemmen en lesgeven aan chronisch zieken”, vertelt Peelen. Hij is naast hoofd zwemzaken ook zelf instructeur en buurtsportcoach. “Als een collega ziek is, dan val ik graag bij deze groepen. Het is dankbaar werk. De mensen zijn hartstikke enthousiast.”

Mond-tot-mondreclame

De lesinhoud verschilt per week. De ene keer staat er aquarobics op het programma, de andere week zetten de instructeurs een circuit uit met verschillende oefeningen. En wie baantjes in het ondiepe wil zwemmen is ook welkom. “Iedereen kan sporten op zijn eigen niveau. We maken oefeningen zwaarder of lichter en kijken wat iemand aankan. Er is veel begrip onderling en veel steun voor elkaar. Iedereen heeft iets en dat vindt niemand raar. Na afloop drinken de deelnemers koffie samen. Ook het sociale aspect is heel belangrijk.”





Jacco Peelen

Wijers heeft het plezier in het zwembad inmiddels weer teruggevonden. In het begin was het wekelijkse tripje naar Rhienderoord confronterend voor hem. Hij werd eraan herinnerd dat zijn ziekte weer iets van hem had afgenomen. “Maar tegelijkertijd vind ik Aqua Vitaal hartstikke leuk. Ik ben blij dat ik begonnen ben. Zo kan ik toch nog zwemmen. Soms zwem ik baantjes in het bad met beweegbare bodem. Dan kan ik toch echt zwemmen, maar als ik dreig te zinken, dan kan ik mijn benen op de grond zetten.”

Wijers merkt dat het bewegen hem goed doet. Naast Aqua Vitaal doet hij elke morgen zelf een halfuur oefeningen. Bovendien sport hij een keer in de week onder begeleiding van een fysiotherapeut. “Ik doe evenwichts- en lenigheidsoefeningen. Zo houd ik mijn lichaam zo soepel en sterk mogelijk.” Voorlopig gaat het behoorlijk goed met Wijers. Momenteel is hij zelfs zijn huis aan het verbouwen. “Dat is zwaar, maar ook heel erg leuk. Ik blijf zo actief mogelijk.”

Inmiddels heeft de Brummenaar zijn buurman ook enthousiast gemaakt voor Aqua Vitaal. Van dit soort mond-tot-mondreclame moet Aqua Vitaal het deels hebben. Peelen: “We doen zelf aan pr, hebben flyers en staan regelmatig in de krantjes. Maar de lessen zijn niet vol. Terwijl ik weet dat er bij deze doelgroep behoefte is om te sporten op het eigen niveau.”

Oneerlijke concurrentie

Toch is het lastig om mensen naar het zwembad te trekken, zegt Peelen. “Het is ook wel een gedoe voor sommige mensen. Je moet je omkleden, wat best veel energie kan kosten. Maar het zwembad biedt veel voordelen. In het water kun je zonder al te grote belasting trainen.”

Als buurtsportcoach zoekt Peelen regelmatig contact met zorgverleners, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en thuiszorgorganisaties. Ook de revalidatiecentra in de buurt weten van het bestaan van Aqua Vitaal. Toch gaat het doorverwijzen nog niet soepel. “Het is lastig om binnen te komen in de medische wereld. Een huisarts

zegt tegen een patiënt dat hij meer moet bewegen. Maar hoe die dat doet, zal hem een zorg zijn. We proberen met goede voorbeelden te laten zien hoe goed Aqua Vitaal onze zwemmers doet, maar het landt nog niet overal. Dat is zonde.”

Deels komt dat ook door de in zijn ogen oneerlijke concurrentie. “Er zijn fysiotherapeuten die medische fitness aanbieden”, zegt

“IK BEN BLIJ DAT IK BEGONNEN BEN. ZO KAN IK TOCH NOG ZWEMMEN”

Peelen. “Dat wordt vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Onze zwemmers moeten hun kaartje van 6,60 euro zelf betalen. Sommige mensen kunnen dat niet. Eigenlijk zouden zorgverzekeraars moeten kijken of lessen zoals Aqua Vitaal voor een gedeeltelijke vergoeding in aanmerking komen. Want mensen hebben er baat bij en uiteindelijk kost een les bij ons minder dan bij de fysiotherapeut.” Hoewel de lessen niet vol zitten, en voor het zwembad niet rendabel zijn, blijft Rhienderoord Aqua Vitaal aanbieden. “We willen voor iedereen een passende zwemactiviteit aanbieden. Juist voor deze doelgroep. Bewegen is zo belangrijk voor hen. Zo’n les is gewoon je plicht als sportorganisatie. En ontzettend leuk om te geven.” ■



Interventie: BigMove GGZ

Eigenaar: BigMove Institute

BigMove is een programma voor mensen die last hebben van psychische klachten. BigMove kan helpen als iemand last heeft van een depressie, burnout of angsten. In het programma staat welzijn centraal, zowel op geestelijk als lichamelijk vlak. Zelf en samen aan de slag gedurende 6 maanden.

Interventie: BeweegKuur

Eigenaar: Kenniscentrum Sport


De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie voor volwassenen met een gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico die wordt uitgevoerd in de eerstelijnszorg. Het beweegprogramma bestaat uit drie componenten, die met name verschillen in intensiteit en duur van de begeleiding. De beweegprogramma's worden uitgevoerd door de fysiotherapeut.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



Jong geleerd is oud gedaan

Maastricht voorloper met aanpak Mini Gewichtige Gezinnen

Erkennen dat je te dik bent of dat je kind overgewicht heeft valt niet mee. Er daadwerkelijk iets aan doen is al helemaal niet eenvoudig. Het aantal projecten waarbij verschillende instanties zich gezamenlijk inzetten om mensen op dit vlak te helpen is nog dun gezaaid, maar Avant Sanare uit Rotterdam ontwikkelde een succesvolle interventie. De aanpak, genaamd Gewichtige Gezinnen, wordt inmiddels op meerdere plekken in ons land toegepast, ook voor jongeren, voor (ouders van) kinderen van 0-4 jaar en zelfs voor kinderen die nog geboren moeten worden.  LEON JANSSEN LOK

Overgewicht is een snelgroeiend probleem, ook in Nederland. We worden ons er steeds meer van bewust, al dan niet geholpen door instanties die oproepen meer te bewegen en beter op ons voedingspatroon te letten. Helaas is dat niet voor iedereen even eenvoudig.

Aanpak overgewicht kinderen hard nodig

Uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, die het CBS in samenwerking met het RIVM en het Trimbos-instituut in 2016 uitvoerde, bleek hoe ernstig de problema-

tiek is. Bijna de helft van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder heeft overgewicht en ruim veertien procent heeft obesitas, één op de zeven Nederlanders dus. Bij kinderen van 4 tot en met 17 jaar liggen de percentages een stukje lager (13,6% en 2,7%), maar ook daar zijn de aantallen te hoog. Het zijn verontrustende cijfers, zeker als je bedenkt dat de percentages de afgelopen decennia sterk zijn toegenomen.

Zo verontrustend dat het Ministerie van VWS sinds 2013 het subsidieprogramma Sportimpuls Kinderen Sportief op Gewicht (KSG) financiert. Naast al bestaande

initiatieven zoals JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) krijgen lokale sport- en beweegaanbieders nu via KSG middelen om een sport- en beweegaanbod te ontwikkelen en aan te bieden aan kinderen tot 18 jaar met (risico op) overgewicht. Projecten moeten stimuleren dat kinderen langdurig blijven bewegen zodat ze een gezondere leefstijl ontwikkelen.

Gezinssituatie bepalende factor

Een van de meest interessante zaken die uit het CBS-onderzoek naar voren kwam was dat de gezinssituatie een bepalende factor is bij het hebben van overgewicht.

Als beide ouders overgewicht hebben en minstens een van hen kampt met obesitas, gaat het percentage kinderen met overgewicht richting de 25 procent. Met name dit verband is hét aanknopingspunt voor Mini Gewichtige Gezinnen van het Rotterdamse Avant Sanare, een centrum voor blijvende gedragsverandering en mentale gezondheid, dat met behulp van psychologen, pedagogen, leefstijlcoaches en gedragswetenschappers cursussen, voorlichting en individuele coaching geeft aan mensen van alle leeftijden. “Onze directeur Domien Theuvenet heeft de methode zelf ontwikkeld”, vertelt Els Koch, die als pedagoog aan Avant Sanare verbonden is en de train-de-trainercursussen geeft. “Voor mensen die willen afvallen en een andere leefstijl willen aannemen is het heel erg lastig als ze er alleen voor staan. De kern van Gewichtige Gezinnen is dan ook dat je een ‘steunmaatje’ hebt. Bij volwassenen kan dat iemand uit het gezin of een goede vriend of vriendin zijn, bij jongeren is dat iemand uit dezelfde leeftijdsgroep en bij jonge kinderen zijn dat – uiteraard – de ouders.”

Gouden driehoek

De aanpak van Mini Gewichtige Gezinnen past naadloos in de voorwaarden die Sportimpuls KSG stelt aan projecten die voor subsidie in aanmerking willen komen: er dient een samenwerking te zijn tussen sport en zorg, er moet sprake zijn van ouderparticipatie en opvoedingsondersteuning en het sport- en beweegaanbod moet passen bij de wensen van het kind, teneinde de drempel tot sport en bewegen zo laag mogelijk te houden. “Wij richten ons als Avant Sanare in de eerste plaats op preventie”, geeft Koch aan. “Voorkomen is beter dan genezen en daarom zetten we ook in op kinderen van 0-4 jaar. De inzet op voeding, beweging en opvoeding is wat ons betreft de gouden driehoek die tot uitdrukking komt in samenwerking tussen bijvoorbeeld pedagogen, fysiotherapeuten en diëtisten. Je kunt zaken dan heel praktisch en op maat aanpakken, daarin schuilt de basis van het succes. Zo horen bijvoorbeeld



Yvon Timmermans, Marieke Albert-Calon en Anita Vreugdenhil

beeld kookworkshops bij het programma: we kijken bij wijze van spreken letterlijk bij de mensen thuis in de keukenkastjes en geven op basis daarvan adviezen over andere eetgewoontes en leefstijl.”

Maastricht als good practice

Gewichtige Gezinnen lijkt zelfs geschikt te zijn voor nog jongere kinderen, zo blijkt in Maastricht. Onderzoekster Yvon Timmermans en kinderarts Anita Vreugdenhil van het Maastricht Universitair

gezonde levensstijl. Vanuit de subsidieaanvraag Kinderen Sportief op Gewicht (Sportimpuls KSG) is de samenwerking verder vormgegeven en werken we nu onder andere samen met de gemeente (die met JOGG en Maastricht Sport – het team van buurtsportcoaches – sport en beweging hoog in het vaandel heeft staan) en met de fysiotherapeuten van Fysiotherapie Medisch Centrum Sint Pieter in Maastricht.”

“De inzet op voeding, beweging en opvoeding is wat ons betreft de gouden driehoek”

Medisch Centrum (Maastricht UMC+) zijn de grondleggers van MOVEBaby, de toepassing van Mini Gewichtige Gezinnen bij jongere kinderen en zwangere vrouwen. “Wij zijn enige tijd geleden al gestart met TOP-mama, een onderzoeksprogramma waaraan vrouwen met een kinderwens en een BMI hoger dan 25 kunnen deelnemen. Het initiatief hiervoor is genomen door de afdelingen Kindergeneeskunde en Gynaecologie & Obstetrie van het Maastricht UMC+; zij begeleiden moeders al voor de zwangerschap bij het aannemen van een

Logische aanvulling

Timmermans vervolgt: “Een ongezonde leefstijl van de moeder tijdens de zwangerschap geeft een risico op obesitas en gezondheidsproblemen bij het kind. En in Maastricht is het beweegaanbod voor zwangere vrouwen met overgewicht en het jonge kind tot 2 jaar ontoereikend. De belangrijkste doelen die gerealiseerd worden zijn beperkte gewichtstoename tijdens de zwangerschap, voldoen aan de beweegnorm en verbetering van het voedingspatroon van zwangere vrouwen.

“We streven ernaar dat een gezonde leefstijl onderdeel wordt van het dagelijks leven in de gezinnen”

Daarnaast is ook het verminderen van zwangerschapscomplicaties een belangrijke doelstelling. Voor de kinderen beogen we een gezond gewicht, voldoende beweging, borstvoeding en een gevarieerd aanbod van de eerste hapjes. We streven naar een duurzame gedragsverandering, zodat een gezonde leefstijl onderdeel wordt van het dagelijks leven in de gezinnen. Uiteindelijk zullen hiermee overgewicht en de daarmee samenhangende gezondheidsproblemen worden voorkomen in de volgende generatie.”

Hoe jonger je leert te bewegen, hoe beter

Marieke Albert-Calon is als kinderfysiotherapeut in Fysiotherapie Medisch Centrum Sint Pieter projectleider van Mini Gewichtige Gezinnen. “Als kinderfysiotherapeut weet ik hoe belangrijk het is dat kinderen zo jong mogelijk al beginnen met zelf bewegen. Ons team heeft veel contact met consultatiebureaus en kinderartsen en die sturen kindjes naar ons door als ze zien dat ze bijvoorbeeld traag in hun ontwikkeling zijn. De basis van die problematiek wordt in de eerste maanden na de geboorte gelegd, en misschien zelfs wel al voor de geboorte. Daarom is het zo goed dat we nu de kans hebben om juist met die groep aan de slag te gaan. Als YVLO-Zwangerfit-coach richtte ik me al op vrouwen die minimaal zestien weken zwanger zijn, hoe zij tijdens de zwangerschap gezond kunnen blijven bewegen. Dat heeft rechtstreeks invloed op de ontwikkeling van de baby.” Baby’s van (aanstaande) moeders met

overgewicht of met een ongezonde leefstijl hebben dus een grotere kans om zelf ook te zwaar te worden. Er moet echter een flinke drempel overwonnen worden om een traject als dit in te gaan. “Dat is zeker waar”, stelt Albert-Calon. “Maar er is al een aantal vrouwen dat deelneemt aan het programma. Vrouwen zijn in deze periode natuurlijk extra gevoelig voor goede adviezen, elke moeder wil uiteindelijk het beste voor haar kindje. We hebben nu een folder ontwikkeld die we verspreiden onder verloskundigen en consultatiebureaus en we gebruiken de sociale media om het bekend te maken. En uiteindelijk werkt mond-tot-mondreclame natuurlijk het best. Hoe eerder een baby leert om uit zichzelf te bewegen, hoe beter het is, niet alleen voor de motorische ontwikkeling, maar ook voor de neurologische ontwikkeling en het zelfvertrouwen. Ik probeer moeders er ook van bewust te maken dat ze hun kindje moeten stimuleren om zelf te ontdekken hoe te bewegen. Wij proberen ze ervan te doordringen dat bewegen leuk is, ook voor de binding tussen ouder en kind. We willen kinderen en hun ouders een goede start meegeven. Want als je als baby al voldoende geactiveerd wordt om te bewegen, kun je daar je hele verdere leven profijt van hebben.” ■



Interventie: RealFit

Eigenaar: Huis voor Beweging

RealFit is een laagdrempelig programma van zo'n 13 weken, ontwikkeld voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar met overgewicht en heeft als doel om een afname of stabilisatie van hun overgewicht te bewerkstelligen. Binnen deze interventie is gekozen voor een combinatie van beweeglessen en voedingslessen.

Interventie: Cool 2B Fit

Eigenaar: Stichting Cool 2B Fit

Cool 2B Fit is een multidisciplinair interventieprogramma, waarbij gewerkt wordt met drie pijlers: bewegen, voeding en Eigenwaarde. De actieve en intensieve interventie richt zich op kinderen in de basisschoolleeftijd van 8 tot en met 13 jaar met overgewicht of obesitas, waarbij de oorzaak een inactieve leefstijl en een ongezond voedingspatroon is.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



BEWEEGSAMIEN VERGROOT JE SOCIALE ACTIERADIUS

“Als je oud bent, moet je bewegen. Anders kom je vast te zitten”, zegt Roel Vijgh lachend. 89 is de Zwollenaar, maar hij doet nog alles zelf in huis. Mede dankzij zijn actieve leefstijl. Via het project BeweegSamen vond hij een wandelmaatje. Nu loopt Vijgh iedere dag drie kwartier. “Met nordic walking-stokken. Goed voor de balans en je beweegt niet alleen je benen, maar ook je armen.”  TESSA DE WEKKER

Sinds een paar jaar kent Zwolle het project BeweegSamen. Iedereen die graag wil bewegen, maar dat niet alleen kan, kan zich aanmelden voor de zoektocht naar een maatje. “Inmiddels hebben we zestig maatjes aan elkaar gekoppeld”, zegt Martijn Walgien van WIJZ, de welzijnsorganisatie in Zwolle.

Hij is buurtsportcoach en nauw betrokken bij BeweegSamen. Hij voert kennismakingsgesprekken met iedereen die zich aanmeldt, zowel de deelnemers als de vrijwilligers. “Als iemand zich bij ons meldt en zegt: ‘Ik zou graag willen fietsen, maar zelfstandig lukt dat niet meer’, dan begint mijn werk.”

Oproepen

Tijdens een kennismakingsgesprek vraagt Walgien naar de beweegredenen van de persoon, zijn wensen en zijn sociale situatie. “Aan de hand daarvan maken we een vacature voor een maatje”, vertelt hij. De vacature komt op de website van SamenZwolle. Hierop worden allerlei oproepen en hulpvragen geplaatst. “Elke Zwollenaar kan reageren op de vacature. Dat systeem werkt erg goed.”

Ook met de aangemelde vrijwilliger voert de buurtsportcoach een gesprek. Daarna volgt een gezamenlijke kennismaking om te kijken of er een klik is. “Dan plannen we het eerste beweegmoment in. Na de eerste keer heb ik met allebei contact om te vragen hoe het bevallen is. Na een maand spreek ik hen weer en vervolgens structureel om de zes tot acht weken. Dat contact is belangrijk”, zegt Walgien. “Zo kunnen we de samenwerking monitoren. Als er iets niet goed gaat, dan zijn we er snel bij.”

Het zijn veelal ouderen (van uiteenlopende leeftijden) die op zoek zijn naar een beweegmaatje. Vaak worden zij aangemeld via de huisarts, thuiszorg of fysiotherapeut. Walgien en zijn collega's bij WIJZ hebben veel contact met het zorgnetwerk om de ouderen heen. Hij vertelt dan altijd over het project. “We gaan vaak op gesprek om de relatie warm te houden. Dit netwerk is belangrijk voor een project als BeweegSamen. Soms heeft iemand een zetje nodig om weer te gaan sporten of bewegen. De zorgprofessional kan dat zetje geven. Mensen kunnen zichzelf natuurlijk ook aanmelden.”



**“DE BEWEGING
EN HET SOCIALE
ASPECT ZORGEN ER
SAMEN VOOR DAT
DEELNEMERS BETER
IN HUN VEL GAAN
ZITTEN”**

Wandelmaatje

Roel Vijgh was zo iemand. Hij woont in Arcadia, een woonzorgflat in Zwolle. Hij woont zelfstandig, maar mocht er wat zijn, dan is er een alarmknop in huis. Op de begane grond zit het kantoor van WIJZ. Zo kwam Vijgh in contact met buurtsportcoach Walgien. “Ik deed eerst aan walking football, maar dat hield op. Ik wilde wel graag bezig blijven, want dat helpt me. Ik ben een van de weinige bewoners hier die nog zonder rollator loopt. Dat wil ik graag zo houden. Maar als ik ga zitten, dan kom ik niet meer over-eind”, vertelt Vijgh.

Walgien koppelde hem aan wandelmaatje Fleur. Zij studeerde in Zwolle. “Dat was hartstikke gezellig”, zegt Vijgh. “Ik vind het leuk om met jongeren te wandelen. Dat houdt je jong.” In juni studeerde Fleur echter af en verliet ze Zwolle. Daardoor is Vijgh zijn wandelmaatje kwijt. “Martijn is op zoek naar iemand anders. Ik hoop dat er weer een jong iemand is die met mij wil wandelen. Ik heb geprobeerd om samen met een ouder iemand te wandelen, maar die liep met een rollator. Dat was geen succes.”



Voorlopig loopt Vijgh daarom nu alleen. “Ik moet wel. Ik moet in beweging blijven om alles zelfstandig te blijven doen. Maar samen is het een stuk gezelliger.” Om meer mensen samen te laten wandelen is er een wandelgroep gestart met deelnemers aan BeweegSamen. Vijgh: “Daar heb ik wel zin in. Dan doen we elke week een andere route. Dat houdt het leuk. Ik heb eerst meegedaan met een bestaande wandelgroep, maar dat tempo lag te hoog voor mij.”

Vriendschappen

Vijgh merkt dat zijn lijf en gezondheid baat hebben bij de beweging. Maar het sociale aspect is voor hem ook belangrijk. “Voor veel mensen is dat zelfs het allerbelangrijkst”, zegt Walgien. Daarom zorgt hij voor goed contact tussen de maatjes. Dat begint al bij het eerste kennismakingsgesprek. Walgien zorgt altijd voor een kopje koffie of thee en een leuk gesprek. “Zo komt het contact goed op gang. Ik blijf ook betrokken bij de maatjes en blijf informeren naar het sociale aspect.”

Bewegen is een middel, zegt Walgien, vaak geen doel op zich.

“IK VIND HET LEUK OM MET JONGEREN TE WANDELEN. DAT HOUDT JE JONG”

“De beweging en het sociale aspect zorgen er samen voor dat deelnemers beter in hun vel gaan zitten.” Dat is belangrijk, want ouderen blijven steeds langer zelfstandig wonen, ook vanwege de bezuinigingen op verzorgingshuizen. Bewegen helpt de mensen om fit te blijven. “Als je ouder wordt, worden je spieren steeds minder sterk. In beweging blijven helpt om het thuis te kunnen redden. Daarnaast is het belangrijk dat mensen een sociaal netwerk hebben. Via BeweegSamen leren ze weer nieuwe mensen kennen, en dat helpt bijvoorbeeld eenzaamheid tegen te gaan.” Er zijn zelfs hechte vriendschappen ontstaan uit de maatjes, weet Walgien. “We hadden twee fietsmaatjes. Dat zijn echte vriendinnen geworden. De deelnemster is inmiddels zelfs zelf vrijwilliger geworden. Ze draagt nu ook weer bij aan BeweegSamen. Dat is hartstikke mooi.”

Vijgh raadt andere ouderen aan om zich aan te melden. “Gewoon doen! Dan blijf je tenminste bezig.” ■

waliteit en vakmanschap in Friesland

ECO-Coachen als instrument

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

EDWARD SWIER

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

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

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



ncentrum

JAKO
Littensport

Lammert Harkema

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

Oorsprong in de topsport

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

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



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

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

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

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

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

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

Plezier, passie en prestatie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mooiste is loslaten

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

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

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

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

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



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



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

Zaalvoetbal als verbindende activiteit

“HET WERKT GOED, OMDAT HET PEDAGOGISCH KLOPT”

Saïd Achouitar stopte al negen jaar lang zijn ziel en zaligheid in Futsal Chabbab toen Richard Slegers (HAN) zijn succesvolle aanpak uitwerkte in een heuse methodiek. Hoe sport en bewegen van grote meerwaarde is in het leven van een grote groep Nijmeegse jongeren.  ROELOF JAN VOCHTELOO

Futsal Chabbab is een wijkverbindende zaalvoetbalactiviteit voor jongeren van 9 tot 16 jaar, aangedreven door initiator Saïd Achouitar en zijn trainers. Zij zetten sport in om verschillende leefgebieden van Nijmeegse jongeren met elkaar te verbinden en daarin stabiliteit te creëren. Lees: Nijmeegse jongeren die zich aangetrokken voelen tot de straatcultuur, met bijvoorbeeld een Marokkaanse, Turkse, Somalische, Antilliaanse, Surinaamse en ook Nederlandse achtergrond. Achouitar: “Met een integrale aanpak proberen we een ingang te creëren bij de jongeren. Futsal Chabbab leidt uit de eigen groep rolmodellen op, die vervolgens weer deuren openen voor de professionals in het werkveld.”

Boodschap

Van een integrale aanpak om jongeren zich op straat goed te laten gedragen en op school goed te laten presteren, was nog geen sprake toen Achouitar in 2001 in de Nijmeegse wijk Heseveld met Futsal Chabbab begon. “Ik was 20 jaar en wist nog niet veel, maar had wel door dat de professionals de jongeren niet wisten te bereiken. Om respect bij ze af te kunnen dwingen en iets voor ze te kunnen betekenen, moest ik zorgen dat ik een boodschap aan ze over wist te brengen. Eentje uit het hart, dus pittig en eerlijk. Die hadden ze in mijn ogen nodig.” In een opwelling besloot hij een balletje met ze te gaan trappen. De jongens keken tegen hem op vanwege zijn voetbalkwaliteiten en hij beloofde met ze

te blijven spelen als ze zich zouden gedragen. Het plein werd al gauw verruild voor een zaaltje en daar is in de loop der jaren een gestructureerde, succesvolle werkwijze ontstaan. Inmiddels is Futsal Chabbab een erkende interventie, die door bewezen succes in de landelijke database (zie sportenbeweeginterventies.nl) en ook op de menukaart van Sportimpuls prijkt.

Futsal Chabbab is namelijk veel meer dan zomaar een balletje

“JE MOET DE LEEFWERELD VAN DE JONGEREN SNAPPEN EN KUNNEN SCHAKELN OP HET JUISTE MOMENT”

trappen. Jongeren die mee willen doen hebben zich aan enkele regels te houden. Achouitar: “Je betaalt een symbolische bijdrage van vijftig cent per training, je bent er in principe altijd en als je echt niet kunt meld je je af. Je gedraagt je in de wijk, je zet je in voor de wijk en je zorgt dat je resultaten op school goed zijn. Is dat laatste niet het geval, dan krijg je verplicht huiswerkbegeleiding.” Houdt iemand zich niet aan één van deze regels, dan is hij niet welkom op de training. Omdat de jongens er graag bij willen horen en weten dat ze bij Futsal Chabbab trainingen van



hoge kwaliteit krijgen, nemen ze de minder leuke dingen op de koop toe. “Eigenlijk vragen we veel meer van ze dan een reguliere professional, maar wij zijn zoals zij en daarom accepteren ze het van ons.”

De juiste snaar

In de afgelopen zestien jaar heeft Achouitar honderden, zo niet duizenden jongeren langs zien komen. Hij blijft ze overal in Nijmegen tegenkomen en uit die ontmoetingen put hij telkens weer energie. “Vaak vertelt zo’n jongen dat hij me in het begin een klootzak vond, maar dat hij veel respect voor me heeft gekregen en dat Futsal Chabbab veel voor hem betekend heeft.” Het geeft hem de bevestiging dat hij de juiste snaar raakt. Jongerenwerk hoeft dan ook niet moeilijk te zijn, zo stelt hij. “Je moet de leefwereld van de jongeren snappen en kunnen schakelen op het juiste moment. Je moet soms een klootzak kunnen zijn en dan uit kunnen leggen waarom je dat dan bent. Dan zullen ze je uiteindelijk begrijpen en dan kan het leven met elkaar zo mooi zijn.” Gevraagd naar zijn toekomstdromen stelt Achouitar dat hij Futsal Chabbab graag verder zou uitrollen. “En het zou geweldig zijn als de rolmodellen, die we zelf opleiden, hier een vergoeding voor zouden krijgen. Dat biedt voor de jongeren ook weer extra kansen.”

Methodiek

Richard Slegers is docent pedagogiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). In 2010 hielp hij mee bij de organisatie van het lustrum van het HAN-Instituut Sociale Studies en daarvoor was hij op zoek naar opvallende pedagogische interventies. Hij stuitte op Futsal Chabbab en nodigde Achouitar en zijn trainers uit om te komen voetballen en zijn collega’s en directeuren de methodiek te laten zien. “Dat wilde hij wel, maar of ik dan ook iets voor hem kon doen?”, zo blikt Slegers terug

op de eerste kennismaking. “Namelijk zijn aanpak uitschrijven en uitwerken.”

Om tot een methodiek op papier te komen verzamelde Slegers zo veel mogelijk beschikbare literatuur en vroeg hij Achouitar, zijn trainers en een Marokko-deskundige het hemd van het lijf. Want hoe lukt het deze mannen wél om een ingang te creëren

“FEIT IS DAT ALLE EX-JONGEREN ERG POSITIEF TERUGKIJKEN OP HUN TIJD BIJ FUTSAL CHABBAB”

bij deze doelgroep, waar het vele andere professionals niet lukt? Én hoe konden de andere professionals hierop meeliften?

Slegers mocht zijn bevindingen meerdere malen presenteren en viel in de prijzen, waardoor hij de later erkende methodiek verder kon uitwerken. “Het begint bij het fingerspitzengefühl dat Saïd heeft bij de manier waarop hij deze jongeren weet te raken en durft op te voeden. Ik vind het heel mooi dat dit gevangen is

MovinEde

Het borgen en het krijgen van maatschappelijke erkenning blijft een uitdaging. Zo werd Achouitar in 2011 gevraagd om in Ede een traject à la Futsal Chabbab op te starten. Hij was een jaar betrokken bij de implementatie en zag vervolgens vanaf de zijlijn hoe MovinEde na vijf jaar vanwege bezuinigingen strandde. Slegers: “We zouden daar graag een doorstart willen maken en dan meer willen focussen op de rolmodellen dan er tot nu toe werd gedaan. Via de stichting Scoren Doe Je Samen proberen we daar de steun van de provincie Gelderland voor te krijgen.”

“Futsal Chabbab is heel belangrijk voor me”

Abdelhadi Boukali (16): “Ik kwam bij Futsal Chabbab toen ik 9 of 10 jaar was. Ik zag de oudere jongens in m'n wijk voetballen en goed worden. Dat gaf me de motivatie om hier ook te gaan voetballen. Futsal Chabbab is heel belangrijk voor me. Vroeger was ik een straatjongen en daagde ik regelmatig mensen uit, maar bij Futsal Chabbab gaven Saïd en de andere jongens het goede voorbeeld en daardoor ben ik veranderd, volwassener geworden. Ik zit nu in m'n eerste jaar van m'n opleiding tot automonteur. Toen het een paar jaar geleden niet zo goed ging op school kreeg ik huiswerkbegeleiding en dat heeft me goed gedaan. Dit seizoen ga ik naast zelf voetballen ook Saïd assisteren met het geven van de trainingen aan jongere deelnemers. Ik wil zelf later ook een goede trainer worden en jongeren coachen.”

in woorden, in een methodiekbeschrijving. Zeker weten doe ik het niet, maar ik denk dat we hierdoor de aandacht hebben weten te vang van bestuurders en nu een vaste plaats in het Nijmeegse welzijnswerk hebben kunnen vergaren”, aldus Slegers, die de stichting Scoren Doe Je Samen heeft opgericht om deze kennis en knowhow te kunnen delen. Te beginnen met andere Gelderse steden.

Langetermijneffecten

Over de aanpak van Achouitar, die vanuit Futsal Chabbab ook HAN-studenten begeleidt en regelmatig als gastdocent optreedt, zegt Slegers: “Het werkt goed, omdat het pedagogisch klopt. Daar stond ik in het begin ook echt van te kijken. De trainers zijn afkomstig uit de groep rolmodellen, die in hun weg naar volwassenheid de juiste keuzes hebben gemaakt en die veel respect genieten van de jongens. Uit onderzoeken van studenten blijkt dat de trainingen van een hoog niveau zijn en de motivatie om een betere voetballer te worden is zo groot dat ze bereid zijn om zich goed te gedragen en op school goed te presteren.” Twee jaar geleden is er voor het eerst een onderzoek gedaan naar de langetermijneffecten van Futsal Chabbab en de jongeren van vroeger roemen allemaal de persoonlijke aandacht van de trainers, die voor hen echt een stok achter de deur waren. Slegers: “Het is moeilijk om te beoordelen of sommige ex-jongeren dankzij Futsal Chabbab niet het criminele pad op zijn gegaan, maar feit is wel dat ze er allemaal erg positief op terugkijken.” ■



Interventie: Respons

Eigenaar: Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij

De methode Respons is ontwikkeld om gedragsproblemen op school aan te pakken. Hierbij kan gedacht worden aan problemen als pesten, agressief gedrag en onveiligheid op school. De basis van Respons wordt gevormd door een op vechtsport gebaseerde pedagogische methode. Deze komt terug in een serie lessenreeksen voor het primair-, voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs (9 tot en met 22 jaar).

Interventie: B-Fit

Eigenaar: Gelderse Sport Federatie

B-Fit gaat uit van een (preventieve) positieve aanpak van overgewicht en bewegingsarmoede, aangeboden via het onderwijs. De interventie heeft als doel het voorkomen en stabiliseren van de groei van overgewicht onder jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 18 gedurende twee tot drie jaar. Niet het dik zijn of overgewicht wordt centraal gesteld, maar fitheid.


Deze en andere interventies vind je terug op [sportenbeweeginterventies.nl](https://www.sportenbeweeginterventies.nl)



Raoul Reintjens

Succesverhaal

Van cliënt naar maatschappelijk buurtsportcoach in Maastricht

Eind mei won William Kostons een beker als vrijwilliger van de dag op het Life Goals Festival in Maastricht. “Ik durf voor het eerst mezelf een schouderklopje te geven voor mijn ontwikkeling”, zei hij na afloop. Kostons liep ooit als hulpbehoevende bij het Leger des Heils binnen, maar sindsdien klom hij op van cliënt naar assistent en kreeg hij, na het behalen van het diploma maatschappelijk buurtsportcoach bij de Stichting Life Goals, kort geleden een betaalde baan. Tijdens het tweedaags festival in zijn woonplaats was hij de eerste die kwam en de laatste die vertrok. Sport bleek voor hem het medicijn voor een terugkeer in de maatschappij.  ERNST BOUWES

Marcel van Strien coördineert als medewerker van het Leger des Heils alle sportmomenten voor bijzondere doelgroepen in Zuid-Nederland. “Ik zorg voor het veld, voor het transport, voor de trainer en achter de schermen ook voor de verbindingen met alle andere welzijnspartners, het bedrijfsleven en de amateursportverenigingen. Kijk je naar Maastricht, dan heeft de stad op dit moment zeven sportmomenten in de week, waar iedereen aan mee kan doen die om welke reden dan ook geen lid is van een sportvereniging. Daarnaast hebben we bij iedere sport een kers op de taart waarvoor we de deelnemers met de meest gestructureerde levensstijl en de beste persoonlijke groei in de voorafgaande periode selecteren. Zij mogen in een team meedoen aan de Life Goals Festivals. Zo hebben de voetballers de landelijke competitie van Life Goals, om als doel naar toe te werken, terwijl de wandelgroep bijvoorbeeld traint voor de jaarlijkse bruggenloop. Door de groepscohesie en de regelmatige beweging bij het sporten zie je dat deze deelnemers meer zin in het leven krijgen en ook hun eigen activiteiten weer oppakken. In de praktijk merk je dat dit beter werkt dan een begeleidingsgesprek.”

Balletlessen

Het Leger des Heils wil het sportaanbod graag verder uitbreiden, zegt Van Strien. “Wanneer iemand bij mij komt en voorstelt om balletlessen te verzorgen, dan ga ik kijken of ik dat kan faciliteren. Het is niet verplicht, maar liefst zien we dat een groep begeleiding krijgt van een buurtsportcoach. In sommige gevallen maken cliënten de overstap naar de begeleiding van een groep, zoals William Kostons, die zelfs de cursus maatschappelijk buurtsportcoach heeft gevolgd en daar nu een betaalde baan aan heeft overgehouden. Dat heeft een grote meerwaarde, want hij kan heel goed aanvoelen wat de cliënten beweegt.”

Sport is voor het oppakken van de draad erg belangrijk, benadrukt Van Strien. “In Maastricht heeft het Leger des Heils ongeveer zeshonderd cliënten, die we letterlijk en figuurlijk in beweging willen krijgen. Aan begeleiding ontbreekt het niet, maar aan effectiviteit in de behandeling soms wel. Sport blijkt in de praktijk bij veel cliënten een veel betere uitwerking te hebben dan uren van gesprekken aan een tafel. Voor het Leger des Heils is deze aanpak nieuw, want haar medewerkers denken vooral vanuit opvang en begeleiding en niet zozeer aan sporten als therapie. Daarom is de rol van de sportcoach binnen de organisatie zo belangrijk bij het motiveren en activeren van mensen om mee te doen. Aan ons de taak om te zorgen voor voldoende coaches en sportaanbod. Als dat wiel eenmaal draait, gaan cliënten elkaar aansteken en willen ze zelf meedoen.”

Brede steun

Ook de gemeente Maastricht moest aanvankelijk wennen aan de nieuwe insteek van het Leger des Heils. “Die wilde hier een paar jaar geleden nog helemaal niets van weten. Het werk van de Stichting Life Goals is fantastisch, maar lokaal ben je toch

waren per sport, vanwege kosten aan de coach, de veldhuur, kleding en transport, dan kunnen we het niet beter krijgen. Het is daarnaast heel belangrijk dat deze activiteiten een brede steun genieten. Met de gemeente Maastricht achter ons krijgen onze sportmomenten meer verbinding met de stad. Het ouderwetse idee van het Leger des Heils is dat we onze cliënten een boterham geven en een slaapplek, maar met deze hulp kunnen we ze ook laten sporten. Dan is hun kans op een volwaardige terugkeer in het maatschappelijk leven veel groter.”

Zelfvertrouwen

“We bieden vanuit het Leger des Heils en Maastricht Sport sporten aan voor een vijftal groepen en organisaties in Maastricht, waaronder het AZC en zwerfjongeren”, legt de Maastrichter buurtsportcoach Raoul Reintjens uit. “Kortom, voor allerlei mensen aan de rand van de samenleving. Intussen zijn we op deze basis een halfjaar geleden ook in Heerlen gestart. Daarnaast heeft een aantal cliënten zoveel zelfvertrouwen opgebouwd via de deelname aan sportmomenten en door later bij mij stage te lopen, dat ze een cursus tot maatschappelijk buurtsportcoach hebben gevolgd bij de Stichting

“Sommige cliënten hebben hierdoor zelfs weer een vaste baan gekregen in hun oude werkveld”

aangewezen op je eigen partners. Ik ben heel wat keren met onze buurtsportcoach Raoul Reintjens bij het gemeentehuis en bij andere organisaties op bezoek geweest om hen over te halen om niet alleen de cliënten van het Leger des Heils, maar alle kwetsbare doelgroepen sportmomenten aan te bieden. Dat bleek uiteindelijk de moeite waard. Sinds twee jaar zijn we onderdeel van Maastricht Sport, betaalt de gemeente de helft van het salaris van onze buurtsportcoach Raoul en neemt zij de kosten van onze sportmomenten over. Als je bedenkt dat we jaarlijks 20.000 euro kwijt

Life Goals. Die kunnen we inzetten om de diverse sportmomenten in de stad te begeleiden, waardoor ik wat meer aan projectontwikkeling kan doen. Twee van hen, onder wie William, hebben zelfs weer een vaste baan gekregen in hun oude werkveld. Dat is een mooi resultaat van onze inspanningen, die tenslotte als doel hebben om deze cliënten terug in de maatschappij te krijgen. Hun opvolgers, ook voormalige cliënten, staan gelukkig alweer klaar. Stichting Life Goals komt dit najaar weer naar Maastricht om de cursus te geven.”

Kwartiermaker

Het Leger des Heils werkt in heel Nederland samen met de Stichting Life Goals. "Wij zijn voortdurend op zoek naar mensen met een sportachtergrond én met affiniteit met onze doelgroep", vertelt Wessel Schaling, landelijk coördinator van de stichting. "Zij kunnen bij ons de cursus maatschappelijk sportcoach volgen om sport in te zetten als een gepaste manier om kwetsbare doelgroepen te helpen. Vervolgens detacheren wij als organisatie veel van deze coaches. De oude buurtsportcoach heeft een flinke ontwikkeling doorgemaakt. Vroeger stond hij op een pleintje met een bal om training te geven, maar tegenwoordig is de buurtsportcoach vooral een bruggenbouwer tussen verschillende organisaties in de wijk of in de stad. Daardoor komt hij als een soort kwartiermaker steeds meer in contact met partijen uit andere sectoren, zoals de zorginstellingen waar wij ook mee samenwerken."

Persoonlijke ontwikkeling

Deze maatschappelijke sportcoaches zijn bepalend voor het succes van de lokale programma's van de Stichting Life Goals, meent Schaling. "Zij houden zich niet bezig met het winnen van wedstrijden, maar hebben vooral oog voor de persoonlijke ontwikkeling van hun sporters. Daar valt de meeste winst te behalen. De opleiding is verspreid over zes weken, met daarin drie cursusdagen en daarnaast een aantal thuisopdrachten. We zien het als een keurmerk voor iedereen die een rol wil spelen binnen onze projecten. Intussen hebben we de cursus ook op locatie gegeven bij enkele gemeenten, zoals Maastricht. De cursus is oorspronkelijk geschreven met zorgverleners als doelgroep, maar op verzoek van Raoul hebben we ook een versie gemaakt voor zijn sportende cliënten die waren doorgroeid tot begeleiders van de sportmomenten. Onze Life Goals Festivals, ten slotte, zijn evenementen waar alle lokale projecten aan mee kunnen doen. Uit onderzoek bleek dat onze doelgroep behoefte heeft om gezamenlijk naar een doel toe te werken. Het voorbeeld van William in Maastricht laat zien dat deze methode kan werken." ■



Interventie: Opvang, Beweegt en Sport
Eigenaar: Federatie Opvang


Het hoofddoel is het bevorderen van een duurzaam gestructureerd sport- en beweegaanbod ten behoeve van cliënten van de opvang. Sport en bewegen verbetert de lichamelijke en mentale gezondheid (gezonde leefstijl), het doorbreekt isolement, het kan een laag zelfbeeld en een negatieve beeldvorming wegnemen en het biedt structuur en daarmee richting aan leefstijl en dagbesteding.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



Supporters voor Supporters

WEER AAN DE SLAG DANKZIJ TELSTAR

Van de bank komen, werkervaring opdoen, weer meedoen in de maatschappij. Zaken waarvoor Stichting MEE & de Wering zich inzet met hulp van het businessnetwerk van betaaldvoetbalorganisatie Telstar. Voor sommige kandidaten leidt dat zelfs tot een betaalde baan, zoals voor Lorenzo Kessens, voor wie het tijdens zijn proefperiode bij Tata Steel al snel duidelijk werd dat zijn positieve gedrag en werkhouding zouden gaan leiden tot een langduriger verblijf bij de staalgigant in Velsen-Noord.  LEON JANSSEN LOK

Telstar is een voetbalvereniging die bekendstaat om haar maatschappelijke betrokkenheid. Onder de paraplu van Telstar Thuis in de Wijk draaien vijf structurele programma's, waarvan Supporters voor Supporters er één is. Een succesformule die een paar jaar geleden begon bij AZ, en waarmee nu dus ook bij Telstar (en FC Volendam) jongeren 'met een afstand tot de arbeidsmarkt' op weg worden geholpen om weer aan de slag te gaan.

Terugkomdag

Stichting MEE & de Wering is de verbindende schakel in het geheel. Projectmedewerker Marije Postuma - die ook enkele jaren ervaring als buurtsportcoach heeft - legt uit: "Wij bieden maatschappelijke ondersteuning voor allerlei doelgroepen, op allerlei

steuntje in de rug nodig en kan enorm geholpen zijn met het opdoen van wat werkervaring. Het idee is dat deze jongeren een traject van vier tot zes maanden ingaan, waarbij we proberen ze twee dagen (onbetaald, met behoud van uitkering) in de week aan de slag te laten gaan bij een van de sponsors van Telstar en waarbij we echt zoeken naar iets dat bij ze past. Bovendien zit in dat traject scholing en sport in de vorm van een tweewekelijkse terugkomdag onder begeleiding van een maatschappelijke sportcoach. Op die manier leren jongeren elkaar op informele wijze beter kennen en vergroten ze tegelijkertijd hun sociale vaardigheden."

Jezelf presenteren

Lorenzo Kessens is sinds drie maanden aan het werk bij Tata Steel. "Voor mij is het best lastig om betaald werk te vinden", vertelt hij. "Ik heb 'maar' een MBO 1-diploma, hoewel ik me inmiddels wel realiseer dat er ook mensen zijn die helemaal geen school hebben afgemaakt. Ik ben nu een jaar van school af en was daarvoor ook al bezig met baantjes zoeken. Ik ben iemand die graag bezig en op pad is. Ik heb bijvoorbeeld als vrijwilliger gewerkt bij de spelinloop bij het buurtcentrum in Wijk aan Duin en heb geholpen met koken met mensen met een beperking. En ik ben ook bezig bij de Animal Farm in Beverwijk en houd van fotograferen." Lorenzo woonde al op jonge leeftijd niet meer bij zijn ouders en heeft op verschillende scholen gezeten. "Daardoor heb ik nu

"JONGEREN LEREN ELKAAR OP INFORMELE WIJZE BETER KENNEN EN VERGROTEN HUN SOCIALE VAARDIGHEDEN"

levensgebieden. Daarbij kun je denken aan mensen met schulden of met opvoedkundige vragen, maar ook aan jongeren die niet zelfstandig aan het werk kunnen komen en in een uitkerings-situatie zitten, om wat voor reden dan ook. Die groep heeft een



Lorenzo Kessens

wel een groot netwerk. Ik ken veel mensen en dat vind ik prettig. Dat vind ik ook zo leuk aan de terugkomdagen, je bent met mensen om je heen die een beetje in dezelfde situatie zitten. De bijeenkomsten vind ik interessant, je leert er bijvoorbeeld jezelf te presenteren en hoe je om kunt gaan met conflictsituaties. En

“WIJ VINDEN HET BELANGRIJK DAT MENSEN HIER SPEELMINUTEN MAKEN”

in de middag gaan we lekker sporten, meestal voetballen. Bij Tata Steel ben ik gastheer. Ik sta achter de balie bij de ingang en ik haal het papier op van de mensen die in het gebouw werken, 24 uur in de week.”

Eigen verdienste

Bij Tata Steel zijn ze blij met Lorenzo. Marc van Blitterswijk, manager van de afdeling die Tata Steel speciaal in het leven riep om banen te creëren voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, is enthousiast over hem: “Lorenzo is een heel sociale jongen die graag een praatje maakt en dat wordt zeer gewaardeerd hier. Hij zegt iedereen gedag en is altijd vrolijk. Wij hebben hem nu een contract gegeven van elf maanden en dat is echt zijn eigen verdienste.” Hij vervolgt: “Dit is gewoon een heel mooi voorbeeld van hoe het kan gaan. Vanuit de participatiewetgeving zijn wij zeer actief bezig om te voldoen aan de wens van de regering

dat het bedrijfsleven 100.000 banen creëert tot 2026. Wij vinden het belangrijk dat mensen hier speelminuten maken en de samenwerking met MEE & de Wering is voor ons heel prettig. Zij zorgen er namelijk voor dat mensen hier ‘werkfit’ binnenkomen. Ze hebben bepaalde vaardigheden aangeleerd die ze uitstekend kunnen gebruiken als ze hier aan de slag gaan. Wij hebben participatiebanen, MEE begeleidt mensen uit het doelgroepenregister van het UWV. Dat sluit prima op elkaar aan. Bovendien levert MEE ‘nazorg’, ook aan mensen van wie we uiteindelijk weer afscheid nemen. Want maar voor een klein deel resulteert zo’n participatiebaan in een vaste baan.”

Participatieladder

Postuma bevestigt dat nog eens: “We laten niemand vallen. Het doel van het project is mensen een stap te laten zetten op de participatieladder. Een vrijwilligersfunctie bij een vereniging of bedrijf is ook al mooi, mensen doen dan toch weer mee aan de maatschappij. Maar zo’n succesverhaal als dat van Lorenzo vinden we natuurlijk wel prachtig! Zo zie je maar dat sport een belangrijke functie kan vervullen. Het activeert op veel verschillende manieren, geeft je positivisme en leert je over winnen en verliezen. En wat is er mooier dan sporten in een echt voetbalstadion?” ■

J e haalt mensen terug de maatschappij in

Dementerende mensen in Haarlem gaan op in spel en tuinieren

Opeens wordt er gejuicht in de zaal. Eén van de bejaarde dames heeft gescoord, tijdens het partijtje Walking Football. De zestigplussers en zeventigplussers gaan helemaal op in het spel. Voor even verdwijnt hun ziekte, dementie, naar de achtergrond. Het is een uitvloeisel van een bijzondere synergie tussen enkele organen uit de Haarlemse maatschappij.  TESSA DE WEKKER

Normaal gesproken spelen ze buiten, maar de regen klettert op de ramen en dankzij de samenwerking met omnivereniging Onze Gezellen hebben de veteranen de uitwijkmogelijkheid om de zaal in te gaan. Aanvankelijk is de 'reservebank' behoorlijk gevuld, de meeste deelnemers kijken eerst de kat uit de boom. Maar buurtsportcoach Jordy van Zaanen neemt ze een voor een bij de hand, zoals hij ook in het veld een enkele dame ondersteunt en het spel helpt te verplaatsen.

'Het is natuurlijk abstract, als je zegt dat we zo meteen gaan voetballen. Maar als ze het zien, dan komt die beweging wel op gang', legt Petra Jansen, programmacoördinator van SHDH (dagcentra) uit. 'We hebben een diversiteit aan deelnemers. Mensen die thuis

wonen en vanuit het dagcentrum naar hier komen en een aantal mensen dat al in een verpleeghuis woont en dat als coulance door ons wordt opgehaald. Sommigen zitten op het randje qua begrijpen van wat ze gaan doen, maar als ze eenmaal hier zijn, voelt het al snel vertrouwd.'

Jonge hond

'Jammer dat Henk er niet bij is', zegt Jessica Frans, buurtsportcoach Sociaal Domein. Met Henk doelt zij op Henk Liefhebber, na de oorlog in de vorige eeuw voetbalprof bij RCH Heemstede. Jansen: 'Je merkt aan Henk dat het stukje van het verpleeghuis naar hier al moeilijk wordt. Hij gaat achteruit, de wereld wordt te groot voor hem. Dan probeer je het toch, tenzij hij boos of verdrietig wordt of zich een situatie kan voordoen waar de

rest zich ongemakkelijk bij voelt. Misschien is Henk volgende week blij en staat hij er weer voor open. Voetbal was zijn passie. En dan nog, als hij hier eenmaal is, moet je per tien minuten kijken hoe het gaat. In elk geval heeft hij dan toch weer tien minuten gevoetbald, bewogen en plezier beleefd.'

Het kan snel gaan, aldus Frans. 'Vorig jaar bij de start van dit project was Henk de motivator, gaf hij iedereen als het ware les en trok hij trouw de originele sokken van zijn oude profclub aan. Hij was echt onze icoon. Als hij het veld op ging, zag je dat hij herkenning voelde. Hij straalde, voelde zich weer even die jonge hond op het voetbalveld. Dat is zo kicken, als je dat ziet.'

Petra Jansen: 'Er zijn tegenwoordig meer vrouwen dan mannen en dat is grappig, want eerder hoorde je vrouwen vaak zeggen:



“Nee hoor, ik ga niet voetballen, da’s voor mannen.” We hopen de groep uit te breiden, zodat er wat differentiatie komt. Dan kunnen de betere mannen apart voetballen en dat biedt ook kans om mensen van buitenaf te laten aansluiten.”

Olievlek

‘Het voetbal is ‘s ochtends’, vervolgt Jansen, ‘na de lunch kunnen ze bowlen – onder leiding van onze bevoegen vrijwilligster Dory

Jessica Frans: ‘Vooral niet als ze in de open lucht zijn geweest.’

Petra Jansen: ‘Er kwam laatst iemand naar me toe, die zei: “Ik heb Alzheimer, maar ben er nog niet aan toe om me bij deze groep aan te sluiten, want dan zie ik wat mijn toekomst is.” Maar hij is zich er dus al van bewust dat hij Alzheimer heeft en durft de drempel over te gaan om misschien wel aan andere activiteiten deel te nemen. We weten dat er meer mensen met dementie in deze omgeving zijn,

Petra Jansen: ‘Het imago van dagbesteding was: punniken, breien, sjoelen. Maar nu voetballen we, bowlen, doen aan hockey, yoga, ballet, dansen of werken in de zintuigentuin. Bewegen en doen dus. We zitten nog in een groeiproces. We moeten nog bekender worden bij de huisartsen en praktijkondersteuners.’

Jessica Frans: ‘We hebben al contact met wijkverpleegkundigen en fysiotherapeuten en vragen ze: als iemand eenzaam dreigt te geraken, wijs hem of haar dan alsjeblieft op onze mogelijkheden en stuur ze door. Dat gebeurt nog maar mondjesmaat en dat is jammer. Maar het is nog nieuw wat we doen en heeft tijd nodig. Als ze eenmaal hier zijn, komen ze er achter dat we ze ook nog ophalen en wegbrengen. Het groeit, dus wij zien grote kansen voor de toekomst.’

Jansen: ‘We hopen dat onze aanpak zich als een olievlek gaat verspreiden over de ons omringende gemeenten. En we zijn heel blij met onze vrijwilligers, want het is best spannend om iets te doen met mensen met Alzheimer. Dat komt vooral door het vastgeroeste beeld wat mensen ervan hebben.’

“Als Henk het veld op ging, zag je dat hij herkenning voelde. Hij straalde”

Houwen van de Haarlemse bowlingvereniging. Straks komt daar nog hockey bij. En er is de zintuigentuin. Meedoen heeft een groot effect op hun kwaliteit van leven. Mensen die na de inspanning weer terugkomen bij het dagcentrum, zijn enthousiast en blij, ze zakken niet meer in tijdens de middag.’

maar die blijven achter hun deur, omdat we ze nog niet kunnen bereiken.’

Jessica Frans: ‘Of ze weten van ons bestaan, maar ervaren een drempel omdat ze zich schamen. Dan moet er dus een partner of familielid zijn die deze persoon op sleeptouw neemt en een keer hierheen brengt.’



Interactie tussen jong en oud

Buurtsportcoach Jessica Frans: 'Als SportSupport voeren wij het sportbeleid uit voor de gemeente Haarlem. Vanuit mijn rol als buurtsportcoach binnen het Sociaal Domein ben ik op zoek gegaan naar partners die met kwetsbare ouderen werken en hen willen laten participeren middels sport. Zo kwam ik bij SHDH en Stichting Zaaigoed uit. Tevens ben ik op zoek gegaan naar een vereniging die zowel de faciliteiten als de visie had om zo'n project te kunnen dragen. In Onze gezellen vond ik daarin de perfecte partner. Maatschappelijk georiënteerd, een - financieel - gezonde club met alle faciliteiten. Voorzitter George de Haan denkt buiten de lijntjes, is niet alleen bezig met het besturen van de omvereeniging, maar heeft ook oog voor de sociale kant. Hij noemt de vereniging een minimaatschappij waarin iedereen moet kunnen participeren.'

Voorzitter De Haan knikt instemmend. 'Onze vereniging doet aan basketbal, honkbal, softbal, voetbal, badminton, zaalvoetbal en veldvoetbal. Maar ik denk strategisch en

normaal moeten zijn wat wij doen. Door ze in staat te stellen te bewegen, zet je de ziekte van deze mensen misschien even stil. Je moet zorgen dat ze niet achter de geraniums belanden. Dat scheelt bovendien enorm in de zorgkosten, het heeft allemaal met elkaar te maken.'

Frans vult aan: 'Mensen zitten bovendien weer bij een club, je haalt ze dus terug de maatschappij in. Groot voordeel is dat de bestuurders van Onze Gezellen maar ook de gemeente heel gedreven zijn. De wethouder komt zelf kijken en probeert op zijn beurt anderen ook weer enthousiast te maken. Dan ben je als organisator trots dat je dit mag doen en uitvoeren.'

Theaterproject

Even verderop zit een groepje ouderen met groene handen in de zintuigentuin. Erika Meershoek, directrice van Stichting Zaaigoed, doet zelf ook mee. 'Dat deze ouderen de mogelijkheid hebben om te kunnen sporten én tuinieren, da's een meerwaarde. Zoals de aanwezige vrijwilligers dat ook zijn, want zij creëren de gezelligheid. Tui-

We krijgen veel mooie reacties van hun kinderen en naasten. Een van de vrouwen zei me: 'Op andere dagen heb ik dagbesteding, maar op woensdag ga ik uit, naar de zintuigentuin, dat is mijn feestje.' Op de achtergrond klinkt gezang van de deelnemers. 'En langs het tuinpad van mijn vader...'

“We hopen dat onze aanpak zich als een olievlek gaat verspreiden over de ons omringende gemeenten”

kijk ook voortdurend naar de functie van onze club morgen en in de toekomst. Dat moet ook, in deze tijd van individualisering en een zich terugtrekkende overheid. Onderzoek heeft uitgewezen dat in Haarlem op grote schaal wordt gesport en dat komt mede omdat de gemeente Haarlem een actief sportbeleid heeft. We worden als verenigingen gesubsidieerd door de overheid en dan moet je niet droogweg dank je wel zeggen en alleen maar je dingetje doen, maar openstaan voor maatschappelijke ideeën.'

Bij Onze Gezellen gebeurt in het klein, wat De Haan graag in de hele maatschappij in praktijk zou zien gebracht. 'Het zou

nieren is pittig, qua lichamelijke inspanning. Wij kijken naar wat er nog wél kan en laten de ouderen opbloeien. Mensen gaan ruiken, proeven, voelen, ze omarmen de tuin. We lunchen samen, met de biologische seizoensgebonden producten uit onze tuin die goed zijn voor mens, milieu en dier.'

'We werken nu aan een theaterproject, waarbij we met klei vanuit de tuin Chinees servies maken. Dat servies is gebutst, zoals ouderen met dementie dat ook zijn, met alle zichtbare sporen van de vergankelijkheid en hun ziekteproces. Dat ze straks meedoen met de uitvoering, maakt ze erg trots. Ze ondersteunen elkaar ook enorm, dat had ik niet verwacht, de saamhorigheid is groot.

“Door te sporten word je zomaar weer een jochie van 10 op een trapveldje”

Wethouder Merijn Snoek mengt zich regelmatig tussen deelnemers van activiteiten en is enorm enthousiast: "In Haarlem zien we de grote meerwaarde van het stimuleren van sport in de samenleving. Niet alleen omdat het gezond is, maar ook omdat sport bijdraagt aan de sociale samenhang in buurten en ervoor zorgt dat mensen elkaar kunnen blijven ontmoeten. Dit geldt voor de jeugd, maar we vinden het ook erg belangrijk dat we ouderen en mensen die anders moeilijk aan het sporten komen daarbij helpen. Hoe groot het effect hiervan is, mocht ik onlangs zelf aan den lijve ondervinden toen ik met een potje walking football voor Alzheimerpatiënten mee mocht doen."

"Wekelijks wordt deze vorm van lopend voetballen voor hen georganiseerd als resultaat van een hele mooie samenwerking tussen een zorgverlener, de buurtsportcoaches en een sportvereniging. De manier waarop dit wordt gedaan, is hartverwarmend. Vooral ex-profvoetballer Henk Liefhebber staat me bij. Geweldig om te zien hoe leuk het voor iemand is om weer met een bal bezig te kunnen zijn. Zo'n activiteit maakt een enorm verschil toont maar weer eens dat het niet uitmaakt hoe oud of ziek je bent. Door te sporten word je zomaar weer een jochie van 10 op een trapveldje."

Peuter-Pret in het zuiden van Limburg

LOKALE SAMENWERKING IN OPTIMA FORMA

Bewegen is vooral heel erg leuk. Dat is de belangrijkste boodschap die de initiatiefnemers van Peuter-Pret in het Zuid-Limburgse Schimmert willen uitstralen. Die initiatiefnemers – de fysiotherapeuten van Gezondheidscentrum d'n Dippo – hebben een indrukwekkend aantal partners om zich heen verzameld, met als gevolg dat Peuter-Pret een begrip in de regio aan het worden is, met inmiddels al een paar honderd kinderen die ervan profiteren.  LEON JANSSEN LOK

“Wij hebben in ons gezondheidscentrum ook kinderfysiotherapie”, vertellen Erik en Anica Eurlings van Fysiotherapie & Fysiofitness Eurlings. “En we zagen hier eigenlijk steeds vaker kinderen met overgewicht, steeds jongere kinderen met klachten die je niet verwacht bij die leeftijdsgroep. Heel vaak komt dat neer op inactief gedrag, kinderen die onvoldoende bewegen. Omdat wij daar wat aan wilden doen, zijn we uitgekomen bij Peuter-Pret voor peuters van 2 tot en met 4 jaar. Dat was eigenlijk precies wat wij voor ogen hadden, een methode die zich richt op beweging, voeding en opvoeding. Toen we een aantal partners om ons heen hadden verzameld, wat eigenlijk verrassend gemakkelijk ging, hebben we een Sportimpuls Kinderen Sportief op Gewicht toegekend gekregen.”

Plezier als basis

Het aantal partijen dat zich aan Peuter-Pret verbonden heeft is indrukwekkend. Vooral de rol van het Maastricht UMC+ en het daaraan verbonden expertisecentrum voor kinderen met overgewicht COACH is van groot belang. Gabrielle ten Velde, on-

derzoekster bij COACH, licht dat toe: “Het sluit uitstekend aan op dat wat wij doen, maar dan voor de jongste doelgroep waar wij nog niks voor hadden. We zitten helemaal op één lijn als

**“ALLEEN ALS HET LEUK IS
HOUD JE HET VOL EN HEEFT
HET EFFECT”**

het gaat om het belang dat we hechten aan het *fun*-element. Je moet het hele gezin meekrijgen om een gezonde leefstijl te bewerkstelligen, maar het mag ook leuk zijn, juist! Alleen als het leuk is houd je het vol en heeft het effect. Dat stralen wij dan ook uit: je moet niet alleen willen afvallen, je moet er een leefstijl van maken.”

Groot netwerk

Ook andere organisaties hebben zich dus aangesloten bij Peuter-Pret. Met de lokale sportverenigingen is inmiddels een



SPUISERSFOTOGRAFIE

kidsdag georganiseerd die navolging krijgt, een diëtiste en een opvoedcoach geven workshops aan ouders, kinderartsen van de ziekenhuizen van Maastricht en Heerlen zijn nauw betrokken en de gemeente volgt het project op de voet, onder andere doordat ze geld beschikbaar stelt voor innovatieve projecten zoals deze. Bewegcoach Angelique Raadschilders van Nuth beweegt Nuth verklaart: "Dit project is gericht op kleine kinderen en daar begint het natuurlijk allemaal: plezier krijgen in bewegen, gezond eten en in je opvoeding meekrijgen dat bewegen heel gezond is. Als er thuis niks verandert, verander je bij de kinderen ook niks, en daar wordt hier op een goede manier aan gewerkt. Wat wij bijvoorbeeld heel goed vinden is dat er

wekelijks een mailtje wordt gestuurd naar ouders met tips hoe ze kunnen bewegen met hun kind. Heel simpel, gratis en toch heel effectief."

Peuter-Pret 2.0

Uiteraard zijn ook de basisscholen en de peuterspeelzalen belangrijke partijen. Dat zijn immers de plekken waar de kinderen elke dag komen. "We hebben inmiddels eigenlijk een Peuter-Pret 2.0", zegt Anica Eurelings. "In eerste instantie kwamen kinderen voornamelijk bij ons vanuit doorverwijzingen van het ziekenhuis en het consultatiebureau, maar we merkten dat de mensen afhaakten. Een traject van een jaar, zoals we dat toen



hadden, is gewoon te lang voor veel mensen. Wij proberen Peuter-Pret door te ontwikkelen en aan te passen. Daarom benaderen we nu alle kinderen en dat betekent dat inmiddels al zo'n drie- tot vierhonderd kinderen een zesweeks beweegtraject hebben doorlopen. De leidsters en leerkrachten ondersteunen de eerste vier weken de kinderfysiotherapeut, de laatste twee weken is het andersom. Zo krijgen ze handvatten aangereikt om zelf beweeglessen te geven en bovendien kunnen ze het eerder inschatten als er motorisch iets met een kind aan de hand is. Van een curatief project is Peuter-Pret nu iets preventiefs geworden. Kinderen die het nodig hebben kunnen vervolgens nog eens een driemaandentraject ingaan en het is verbazingwekkend wat kinderen in drie maanden tijd kunnen leren."

Trend doorbreken

Joke en Annie, leidsters van peuterspeelzaal Jip en Janneke in Schimmert, zijn zeer enthousiast over Peuter-Pret: "Wij zien gewoon dat kinderen tegenwoordig minder bewegen dan vroeger. Ouders gaan veel sneller naar een pretpark of iets kant-en-klaars

en die trend moet echt doorbroken worden. Peuter-Pret is geweldig, het interesseert kinderen echt, waardoor ze sneller leren. Zo krijgen ze bijvoorbeeld de eerste week een bandje om waarmee hun bewegingen gemeten worden. Als je dan hoort dat zo'n kindje tegen z'n moeder zegt dat hij niet meer met de auto naar de supermarkt wil, maar op de fiets..."

En de ouders, hoe ervaren die het traject? Moeders Chantal en Sonja zien hun zoontjes met veel plezier elke week naar d'n Dippo gaan en zijn zeer te spreken over Peuter-Pret. "Wij voelen

"PEUTER-PRET IS GEWELDIG, HET INTERESSEERT KINDEREN ECHT, WAARDOOR ZE SNELLER LEREN"

ons hier echt ontzettend welkom en dat is heel erg fijn", vertelt Sonja, die hier komt omdat haar zoontje achterloopt in zijn motorische ontwikkeling en op het gebied van spraak. "De aanpak is geweldig: een klein groepje, kinderen van verschillende leeftijden en er wordt ook echt naar jou als moeder geluisterd." Het verhaal van Chantal is anders: "Mijn zoontje groeit juist hard, en dat terwijl hij nauwelijks iets eet. Het ziekenhuis heeft me anderhalf jaar geleden hiernaartoe verwezen en van die eerste lichter ben ik eigenlijk de enige die nog over is. Zonde dat andere ouders het niet volhouden, het gaat toch om het welzijn van je kind. Ik heb het er maar wat graag voor over om een halfuurtje in de auto te zitten om hier te komen. Ik raad het iedereen aan, je doet je kind er echt tekort mee als je hier niet aan meedoet!" ■



Vechtechtchh sport als pedagogisch instrument

Respons werkt aan veilig en sociaal leerklimaat

“Eén op de negen kinderen leeft in een huishouden met onvoldoende geld voor kleding, vervoer en sociale activiteiten als sport en cultuur.” Dit is de eerste zin uit de vorig jaar door Kenniscentrum Sport opgestelde ‘Factsheet jeugd-armoede-sport’. In de wetenschap dat de sportparticipatie van jongeren tot 21 jaar uit gezinnen met een laag inkomen achterblijft heeft het kabinet geld beschikbaar gesteld om deze doelgroep via de Sportimpuls Jeugd in lage inkomensbuurten (Jilib) in beweging te krijgen.  ROELOF JAN VOCHTELOO

De Sportimpuls Jilib startte in 2014 en jongstleden september ging de vierde ronde in. De volgende aanvraagronde start in 2018. Voordeel van het inzetten van een Jilib-interventie is dat je het wiel niet opnieuw hoeft uit te vinden. Ze zijn beoordeeld door onafhankelijke professionals uit de praktijk en ze helpen kinderen en jongeren uit gezinnen met een laag inkomen bereiken en betrekken. Interventies kunnen ingezet en uitgevoerd worden door diverse partijen, waaronder buurtsportcoaches. Een van de Jilib-interventies op de Menukaart Sportimpuls is Respons. Bij deze interventie werkt een vechtsportclub samen met het onderwijs aan een veilig en sociaal leerklimaat. Respons is een op zelf-

en groepsdruk (basisonderwijs), omgaan met agressie en geweld (voortgezet onderwijs) en omgaan met onveiligheid (mbo). Na afloop van de lessenreeks krijgen de leerlingen het aanbod om bij de club verder te sporten.

Eigenaar van Respons is het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij. Programmamanager Wouter Schols legt uit dat de interventie twee elementen telt. “Het eerste richt zich op het vergroten van de sportdeelname van jongeren bij sportclubs. Vechtsportclubs hebben nog wel eens moeite om binnen te komen bij scholen - ‘Waarom zouden we onze leerlingen leren slaan, schoppen en gooien?’ -, maar met Respons krijgen ze wel een voet tussen de deur. Het tweede element is bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van leerlingen, zodat ze beter om kunnen gaan met lastige situaties in en rondom school. Daarbij is vechtsport het pedagogische instrument.”

Vechtsporten populair

Volgens Schols past Respons zo goed in de Sportimpuls Jilib omdat de hoofddoelen matches en vechtsporten in het algemeen populair zijn in lage inkomensbuurten. “De

juiste uitwerking op de deelnemers en hun ouders hebben. Nog niet overal hebben de vechtsporten het juiste imago en ook de pedagogische mogelijkheden zijn nog niet bij iedereen bekend. En juist ouders, leerkrachten en scholen wil je overtuigen van de maatschappelijke kracht van je project.”

Zes scholen in Assen

Eén van die uitvoerders van Respons is Johann Talens, eigenaar van Boksteam Assen en weerbaarheidscentrum Mental Progress. Nadat Boksteam Assen de subsidie toegewezen kreeg, begon Talens in februari namens Mental Progress aan zijn tocht langs de scholen in de lage inkomensbuurten in Assen-Oost. Op dit moment bedient hij met collega Wouter Seelaar vier basischolen (groep 6 en 7) en twee scholen in het voortgezet onderwijs (brugklas). Talens: “We zien de kinderen een keer per week tijdens de gymles en doen dus meerdere scholen tegelijk. Het is druk, maar erg leuk.” Talens merkt dat er veel gaande is met de

“Vechtsportclubs krijgen met Respons wel een voet tussen de deur bij scholen”

verdedigingssport gebaseerde methode. Dit betekent dat de methodische basis wordt gevormd door filosofische concepten en werkvormen. Deze zijn afkomstig uit verschillende oosterse vechtsporten en zelfverdedigingskunsten. Respons is ontwikkeld door een team van onderwijskundigen, pedagogen en zelfverdedigingsportexperts.

Zeven lessen

De basis van de Respons-lesserieks wordt gevormd door zeven lessen van vijftig minuten, die gaan over omgaan met pesten

Respons-lessen vliegen sport van twee kanten aan: vanuit het bewegen zelf én vanuit wat de sport met je kan doen. Hierdoor zijn de lessen zowel interessant voor de jongeren die het leuk vinden om te sporten als voor de jongeren die steviger in hun schoenen willen leren staan”, aldus Schols.

Hij voegt toe dat het NIVM de uitvoerders ondersteunt bij de communicatie rondom de lessen, omdat het erg belangrijk is dat Respons als landelijk erkend product op de juiste wijze lokaal wordt uitgedragen. “Met middelen die aanspreken, aansluiten bij de motieven van de doelgroep, opvallen en de



kinderen, die vaak met zichzelf, met elkaar, met de leraar of thuis in de knoei zitten. Hij stelt dat het gedrag van een kind in zeven lessen niet héél erg gaat veranderen, maar dat de aanpak de leraar sowieso handvatten biedt om mee verder te gaan. “De scholen voelen zich geholpen en sommige kinderen zien we ook echt wel een beetje opfleuren.” Een kind dat na zeven lessen nog steeds tegen zaken als verminderde weerbaarheid en een negatief zelfbeeld aanloopt kan verder in het traject Sport Zorgt. Heeft een kind vervolgens nog meer ondersteuning nodig, dan zou het bij MINDCARE Assen terecht kunnen. Talens: “Ook daar ben ik bij betrokken, dus zo lopen de verschillende trajecten naadloos in elkaar over.”

Fit In

Zijn de Respons- (en eventueel Sport Zorgt-)lessen achter de rug, dan kunnen de kinderen vijf lessen gratis meedoen bij meerdere sportclubs in Assen. “Dit begint al

aardig te lukken”, zo stelt Talens. Respons en Sport Zorgt zijn ingebed in het project Fit In en parallel hieraan draait het project KansKidz. Dit project van de Asser welzijnsorganisatie Vaart Welzijn onderwijst basisschooljeugd over goed omgaan met geld en het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. De kick-off van KansKidz, dat mede mogelijk wordt gemaakt door het Kansfonds, vond dit voorjaar plaats en werd voorzien van een inspirerende speech van oud-bokser Arnold Vanderlyde, die zelf ook allerm minst in weelde opgroeide en toch de top wist te bereiken.

“Grijp je kansen”, zo herinnert Rita Buikema (Vaart Welzijn) zich de woorden van de drievoudig olympisch medaillewinnaar nog maar al te goed. De verenigingsondersteuner, die regelmatig overleg voert met Talens, legt uit hoe Vaart Welzijn met vier buurtteams de ‘ogen en oren’ van de stad is. De kracht van Fit In zit ‘m wat haar betreft in de korte lijnen tussen de partners en de juiste focus op gezonde leefstijl, financiën

en gelijke kansen. Verder is Talens de spin in het web, waardoor het erg makkelijk samenwerken is. Buikema besluit: “Kinderen van wie de ouders niet zo veel te besteden hebben worden ervan bewust gemaakt dat zij een eigen toekomst hebben en hun dromen waar kunnen maken. Mentale weerbaarheid is daar een fantastisch middel voor.” ■

Succesfactoren

Wat moet je doen om je interventie aan te laten sluiten bij deze doelgroep? De tips van Schols (NIVM):

- werk samen met het onderwijs;
- stel een goede trainer aan;
- bied een veilig, pedagogisch verantwoord en plezierig lesklimaat aan in je club;
- werk samen met gemeente/Jeugdsportfonds/Stichting Leergeld;
- zet in op deelnemen;
- bied een laagdrempelig vervolgaanbod aan;
- nodig leerlingen persoonlijk uit;
- benadruk het plezier.

Meer informatie over de Respons-interventie is te verkrijgen via www.nivm.nl of info@nivm.nl.

Jeugd-armoede-sport

De ‘Factsheet jeugd-armoede-sport’ is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport, in samenwerking met het Jeugdsportfonds en NOC*NSF. De factsheet is te vinden op www.sportindebuurt.nl en op www.allesoversport.nl.


Waarde van vechtsport voor jongeren

Momenteel wordt proeftuinonderzoek gedaan naar de waarde van vechtsport voor jongeren. In dit traject werkt Kenniscentrum Sport samen met hogescholen, universiteiten en vechtsportinitiatieven. De inzichten uit de eerste vijf lokale onderzoeken worden dit najaar tijdens een congres gepresenteerd. De hogescholen, universiteiten en Kenniscentrum Sport zijn voornemens een consortium te vormen en de samenwerking in 2018 te continueren.



De Socialrun

NON-STOP ESTAFETTE VOOR MEER BEGRIIP ROND STIGMA

In het derde weekend van september organiseerde de stichting Samen Sterk Zonder Stigma de vijfde editie van de Socialrun. Teams van meestal acht lopers en zestien begeleiders liepen een non-stop estafette van 555 kilometer in 48 uur rond het IJsselmeer. De voorbereiding is zeker zo belangrijk als de wedstrijd zelf. Dan zoekt de hele ploeg naar sponsors voor elke afgelegde kilometer. Daarbij is het overbrengen van de boodschap van de Socialrun belangrijker dan het geld.  ERNST BOUWES

Frank Bonekamp is de drijvende kracht achter de estafeteloop. "Ik werkte in de forensische psychiatrie, waar cliënten veel last hebben van stigmatisering. Daar kreeg ik het verzoek om een team te leiden in een hardloewedstrijd, nadat ik al eerder be-

"DE DEELNEMERS BRENGEN HET THEMA STIGMATISERING MET DE SOCIAL RUN OP EEN ANDERE MANIER ONDER DE AANDACHT"

trokken was bij vergelijkbare evenementen. Na een succesvolle start gingen we door en groeide de begeleidingsgroep. Vervolgens besloot ik zelf een evenement te organiseren in de vorm

van een hardloopronkje van veertig kilometer zonder tijdmeting. Met negen teams aan de start zijn we begonnen. Bij de editie van dit jaar, officieel de vijfde keer, deden 35 ploegen mee. Ieder team bestaat normaal gesproken uit acht hardlopers die in estafette de 555 kilometer rennen. Gemiddeld gezien loopt iedereen zeventig kilometer binnen 48 uur, meestal één kilometer achter elkaar. Met een goede basisconditie kom je al een heel eind."

Groepsgevoel

Tot zo ver lijkt het heel erg op de Roparun, waar de teams geld ophalen voor kankeronderzoek. Bonekamp: "De Socialrun is de eerste in zijn soort in de psychiatrie. Bij ons is het vertellen van het verhaal rond de Socialrun belangrijker dan het ontvangen van geld. De deelnemers brengen het thema stigmatisering zo op



een andere manier onder de aandacht van ondernemers, familie of vrienden. Vertel je op een feestje of in het café dat je meedoet aan de Socialrun, dan leidt dat niet altijd tot respons. Vraag je echter of iemand een kilometer wil sponsoren, dan roept dat altijd reacties op, en dan is het voor de deelnemer makkelijker om het verhaal achter de Run te vertellen en ondertussen uit te leggen wat zijn reden is om mee te doen. Hoe vaker het verhaal op tafel

“ROND HET TEAM IS IEDEREEN GELIJK, OMDAT JE SAMEN EEN DOEL HEBT”

komt, hoe beter het gaat om zelf over de stigma's te praten. Of de gesprekspartner heeft daar zelf last van of hij kent wel iemand in zijn omgeving met een psychische kwetsbaarheid. Normaal gesproken is dit geen onderwerp voor een verjaardagsfeest, maar met de Socialrun als ijsbreker kan een deelnemer daar toch over praten. Je kunt sponsor zijn door geld te doneren, maar ook door open te staan voor de problematiek.” ■



Carlijn van der Linden

“Iedereen verdient een gelijke behandeling”

Carlijn van der Linden is een enthousiaste deelnemer aan de Socialrun. “Ik ben structureel gaan hardlopen na een opname op een psychiatrische afdeling. Daarvoor rende ik al wel, maar kende ik de techniek niet. Dankzij runningtherapie leerde ik vrij snel een uur achter elkaar te rennen. Ik heb een heel negatief zelfbeeld, maar vond in hardlopen een activiteit waarin ik kan uitblinken.

Sinds een jaar of tien werk ik ook als ervaringsdeskundige vrijwillig bij de GGzE in Eindhoven. Daar vroeg de Raad van Bestuur een paar jaar terug aan mijn projectleider of hij een team wilde oprichten voor deelname aan de Socialrun. Daar heb ik mij direct voor opgegeven. De Socialrun gaf mij de motivatie om me aan te melden bij een atletiekclub om meer regelmatig in mijn trainingen te krijgen. Daar liep ik wel tegen een eigen stigma aan. In het begin was ik bang om buiten te zijn met korte mouwen vanwege de reacties van anderen op de littekens op mijn armen en benen. Ik stigmatiseerde hen, realiseerde ik me, omdat ik dacht dat ze mijn verhaal niet zouden begrijpen. Bij mijn eerste training bij de atletiekclub heb ik direct de reden van de beschadigingen verteld. De reacties waren prima. Dat voelde als een bevrijding.

Tegenwoordig ben ik ambassadeur van zowel Samen Sterk Zonder Stigma als de Socialrun. Daarnaast zijn we zo'n acht maanden per jaar bezig met de voorbereidingen van ons eigen team. Ik zie de Socialrun en de collega's van Samen Sterk Zonder Stigma als een tweede familie. De Socialrun geeft mij zo veel positieve energie. Het maakt mij echt blij.

Of je nu cliënt bent, medewerker, psychiater of psycholoog, het maakt niet uit. Rond het team is iedereen gelijk, omdat je samen een doel hebt. Dat geeft ook meteen het motto aan van de Run: iedereen verdient een gelijke behandeling.”

ef in Soest

Van bijstand naar meedoen



De 'omgekeerde aanpak'. Zo noemen ze in Soest de manier waarop buurtsportcoaches in deze gemeente ingezet worden. Ontstaan vanuit de kracht van de samenleving en werkend als een olievlek. Met buurtsportcoaches voor speciale doelgroepen worden onder aanvoering van uitvoeringsorganisatie BBS Werk en Inkomen mensen uit de bijstand weer in beweging gezet. Sterker nog: een enkeling gaat uiteindelijk zelf aan de slag als buurtsportcoach.  LEON JANSSEN LOK



“Van onderop verbindingen maken kan in een sociale gemeente als de onze heel goed”

‘Aanvoerders’ en ‘spelers’, zo worden de participanten in het Soester netwerk genoemd. De aanvoerders zijn de organisaties die werkgever zijn van de buurtsportcoaches, de (vele) spelers zijn de lokale organisaties die op een andere manier hun bijdrage leveren. Dankzij de buurtsportcoaches (waaronder bijvoorbeeld ook een beweegmaker) komen organisaties én doelgroepen die normaal gesproken niet zo snel met elkaar in aanraking zouden komen dat nu wel. En daardoor ontstaan er mooie dingen in Soest.

Omgekeerde aanpak

Hoe is dit model in Soest tot stand gekomen? “Eigenlijk heel eenvoudig”, stelt Jeannet Kool, directeur van Werk en Inkomen en de drijvende kracht achter On the Move, zoals de partijen hun samenwerkingsverband hebben genoemd. “Bij een door de gemeente georganiseerde informatieavond over de mogelijkheden van het werken met buurtsportcoaches hadden we aan het eind van de bijeenkomst opeens een aantal mensen bij elkaar; daarna is het organisch gegroeid.” Robbert Jaspers, coördinator buurtsportcoaches bij de gemeente Soest, vult aan: “De gemeente koos er bewust voor om (buiten de inzet van Jaspers en twee buurtsportcoaches, red.) geen cofinancier te zijn, maar daarmee ook om niet zelf bepalend te zijn. De organisaties hier weten precies wat nodig is, die kennen de doelgroep. We besloten dan ook om daar de verantwoordelijkheden en mogelijkheden neer te leggen. En dan ga je een behoorlijke uitdaging aan. Daarom noemen we het ook de omgekeerde aanpak: doordat de gemeente niet kon en wilde betalen, ontstond een enorme kracht vanuit het werkveld.”

“De gemeente heeft met die opstelling wel lef getoond”, vindt Kool. “Gevolg is dat we nu een prachtig netwerk hebben met Zippies BSO, culturele organisatie Idea, Amerpoort (een organisatie die mensen met een verstandelijke beperking ondersteunt), de Stichting Welzijn Ouderen Soest (de SWOS), sportverenigingen, MEE, maar ook een commerciële organisatie als Optisport.”

Ultiem voorbeeld

Hans Renes vervult als buurtsportcoach speciale doelgroepen een belangrijke rol in dit netwerk. “Ik doe veel aan individuele begeleiding vanuit Werk en Inkomen, en ben coördinator van de sportprojecten bij buitenschoolse opvangorganisatie Zippies waar ik zo’n vijftien stagiaires begeleid. Daarnaast ben ik hoofd opleidingen

bij VV SEC, de voetbalvereniging hier. Binnen het netwerk zoeken we manieren om verschillende doelgroepen in beweging te brengen en te verbinden. Een mooi voorbeeld is Kahraman, die we op allerlei manieren begeleid hebben. Zo heeft hij bijvoorbeeld de scheidsrechtersopleiding van de KNVB gedaan en al wedstrijden van senioren en A-junioren gefloten. En dat terwijl hij niet eens iets met voetbal had!” Kahraman is Kahraman Agdere, het ultieme voorbeeld van hoe iemand die in de bijstand zit weer volop mee kan doen in de maatschappij. “Ik loop nu een jaar stage als buurtsportcoach bij Hans en heb net een vaste aanstelling voor de donderdagen aangeboden gekregen bij Zippies als pedagogisch medewerker”, vertelt hij. “Verder ben ik dus scheidsrechter, maar ook coach en trainer bij VV SEC en wandel ik regelmatig met een Iraakse man. En ik heb ook mijn oude hobby schaken weer opgepakt.”

Olievlekwerking

De eerste resultaten van On the Move worden langzamerhand zichtbaar. “We hebben bewegen breder geïnterpreteerd dan al-



leen sporten”, vervolgt Kool. “Vanachter de geraniums weer naar buiten gaan is ook een vorm van beweging. En als iemand dan gaat lopen met een wandelclub ga je weer een stap verder, bouw je een sociaal netwerk op. Uiteindelijk wordt iedereen daar gelukkiger en blijer van. En wat we ook hebben gezegd in dit programma: ik doe iets voor jou, maar jij hoeft niet iets voor mij te doen, je mag ook iets voor iemand anders doen. Over geld hebben we het niet, dat levert alleen maar gekissebis op. Op deze manier brengen we veel mensen in beweging en krijgen ze toegang tot zaken waar ze anders geen toegang toe zouden hebben. Dat kan iets met bewegen zijn, maar dat kan ook een circuscursus of een streetlab zijn. Met elkaar plezier hebben en iets doen, anders dan wat je gewend bent, dat is de kern van onze werkwijze.”

De beide buurtsportcoaches vertellen enthousiast over de tot nu toe bereikte resultaten: “Een meisje dat we hebben begeleid, ook uit de bijstand, heeft een baan bij Optisport gekregen en gaat nu zelf mensen van Amerpoort begeleiden met hardlopen. Of die mevrouw vanuit het naaiatelier van Idea die een slinger maakte die opgehangen werd bij de fit-test van de SWOS en vervolgens zelf mee is gaan doen met die test. Of iemand met angststoornissen die nu bij een fietsenmaker aan het werk is. En we zijn bezig met een groepje moslimvrouwen dat wil gaan voetballen. Dat zijn allemaal vormen van activeren. Van het een komt het ander, het is echt een olievlekwerking.”

Doen wat je leuk vindt

Eén ding lijkt cruciaal te zijn in de aanpak, legt Kool uit: “Je moet de mensen vragen wat ze zelf willen. We willen niet beleidend zijn, dat is niet van deze tijd. Zelfredzaamheid is niet iets dat je oplegt, dat ga je samen ontdekken. Tegen een meneer die bij Hans aangaf dat hij wilde gaan zwemmen met een groepje heeft Hans gezegd: ga dan zelf maar eens een paar mensen bij elkaar zoeken. Als mensen iets graag willen doen en zich daar ook actief

voor inzetten, is de kans groter dat ze volhouden. Dan komen ze in een netwerkje en dat heeft een enorme impact op hun leven. Ik heb niet de illusie dat iedereen die bij ons in het bestand staat weer aan het werk komt. Ergens bij horen, zodat iemand op je rekt of aan je vraagt hoe het met je is, is ook al mooi. Ik denk dat we iedereen wel met een zekere mate van activering kunnen helpen, al is het maar een keer in de week koffie schenken in het bejaardentehuis. Je hebt er soms een lange adem voor nodig, maar uiteindelijk werkt dat het best.”

Hoeveel mensen met deze aanpak in Soest bereikt worden is eigenlijk niet zo belangrijk, legt Jaspers uit: “We gaan in eerste instantie voor kwaliteit en gelukkig worden we daarin gesteund door de politiek. Als we onze verhalen vertellen aan de leden van de gemeenteraad is er niemand die ons vraagt naar de cijfertjes. Dan zouden we ook snel klaar zijn met ons verhaal.” Toch zijn monitoring, geld en borging uiteindelijk natuurlijk belangrijke factoren. “We hebben On the Move nu in ons productenboek staan en proberen het zo een structureel karakter te geven”, zegt Kool.

Grotere spin-off

“Alles valt of staat bij enthousiaste mensen die de kar willen trekken en die iets voor elkaar over hebben”, geeft Jaspers aan. “En dat is hier het geval. Sport is op deze manier ook echt onderdeel van het sociaal domein geworden, ik denk dat met name dat aspect ook door het bestuur en de politiek gewaardeerd wordt.” Wethouder Janne Pijnenborg is blij met hoe On the Move zich ontwikkelt en beaamt de woorden van Jaspers dan ook: “Dit is echt mijn stijl, mijn manier van denken, dus ik ben heel tevreden. Van onderop verbindingen maken kan in een sociale gemeente als de onze heel goed. Het gaat niet om financiën, maar vooral om sociale cohesie: we willen allemaal de zwakkeren in onze samenleving helpen. Wel denk ik dat de spin-off nog veel groter kan zijn, we moeten ons evangelie nog veel beter verkondigen.”

In dat laatste herkennen de buurtsportcoaches zich wel. Renes: “Wij maken natuurlijk de leuke dingen mee, maar voor ons is het eigenlijk vanzelfsprekend dat we dit allemaal doen. We staan er niet bij stil dat we ook eens een foto of een filmpje moeten maken.”

“Eigenlijk is dat een vorm van valse bescheidenheid”, besluit Kool. ■



Interventie: Bewegen Werkt

Eigenaar: Ergo Control B.V. – Bewegen Werkt Holding B.V.

Een reactiveringsprogramma waarin bewegen, leefstijl en arbeidsrelevante competenties centraal staan. De reactivering bestaat uit het letterlijk in beweging brengen van mensen (meestal) met grote afstand tot arbeidsmarkt en/of (sociale of maatschappelijke) participatie. Gedurende het programma verbetert, door de gestructureerde, frequente en groepsgewijze aanpak, fysieke en mentale fitheid en de gezondheid. Daardoor neemt de kans op een succesvol vervolgtraject richting (meer) participatie (werk en/of sociale en maatschappelijke participatie) toe.

Interventie: Stapjefitter


Eigenaar: Welzijn Woerden

Stapjefitter is een programma van 26 weken waarin mensen met een uitkering, onvoldoende vaardigheden in de Nederlandse taal en ongezonde leefgewoonten, groepsgewijs actief aan de slag gaan met hun taalvaardigheid in de Nederlandse taal, hun eet- en beweeggedrag en actiever deelnemen in de samenleving.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



VRIJWILLIGERS TRAINEN OM VLUCHTELINGEN IN WAGENINGEN TE LEREN FIETSEN

Aan het begin van het jaar kwam Bert van Straten na een open dag van zijn plaatselijke AZC in contact met de organisatie 'Welkom in Wageningen', waar vrijwilligers zich kunnen aanmelden voor activiteiten met vluchtelingen. "Ik wilde graag iets doen waar ik niet heel erg aan vast zou zitten. Daarom heb ik me aangemeld voor het opzetten van een fietscursus. Met een klein clubje hebben we, via het COA, training gekregen van Ruud van Roekel, die ons heeft geleerd hoe we op een prettige manier een volwassene met geen of weinig ervaring op de fiets kunnen krijgen."  ERNST BOUWES

"Het lespakket maakt het leren fietsen voor zowel de trainer als de deelnemer veel gemakkelijker", vertelt Ruud van Roekel. "Jarenlang heb ik bij Wielervereniging Ede jeugdactiviteiten opgezet, waaronder fietsclinics voor scholen. Leerlingen maakten zo kennis met fietsen en deden wat oefeningetjes. Daar waren vrijwilligers voor nodig, maar die zijn overdag schaars en ze moeten enige kennis van zaken hebben. Daarvoor heb ik een goed gestructureerd plan op papier, en later op de website www.pedalieren.nl, gezet met een nieuwe wijze van aanleren, die het voor een vrijwilliger veel makkelijker maakt. Meerrennen is vrijwel niet meer nodig en het risico op vallen is sterk verlaagd."

Train de trainer

Het lespakket bevat oefeningen en materialen, lesmappen en instructiekaarten vanaf de eerste stappen tot en met het aanleren van de belangrijkste vaardigheden die nodig zijn om in de meest voorkomende situaties in het zadel te kunnen blijven. Ook voor volwassenen, aldus Van Roekel. "Een aantal maanden terug kreeg

ik het verzoek van het COA of onze vereniging ondersteuning kon geven bij de fietscursussen voor de vluchtelingen. Na overleg besloten wij onze kennis met het lespakket aan de vrijwilligers over te dragen. Nu geven wij als club de opleidingen voor de fietsleraren. Train de trainer. De informatie en de oefeningen uit onze stappenmethode blijken in de praktijk prima te werken voor de vrijwilligers van 'Welkom in Wageningen'. Zij hebben het uitstekend opgepakt."

Lespakket voor de buurtsportcoach

Volwassenen leren fietsen vraagt een andere benadering dan de wijze waarop een ouder zijn kind onder zijn hoede neemt. "Dat komt allemaal terug in mijn lespakket. De trainer moet inschatten welke oefening de leerling aankan en van daaruit kan hij gaan werken. Dan is het niet zo moeilijk meer, hoewel de een het wel sneller onder de knie heeft dan de ander. Het programma is nu zo ontwikkeld dat het ook bij andere AZC's bruikbaar is. Een geïnteresseerde buurtsportcoach kan het plan op aanvraag ontvangen,



**“HET LESPAKKET MAAKT
HET LEREN FIETSEN
VOOR ZOWEL DE TRAINER
ALS DE DEELNEMER VEEL
GEMAKKELIJKER”**

maar in overleg kan ik ook op locatie helpen bij het trainen van de vrijwilligers en het opzetten van de organisatie. Het maken van de loopfietsen is ook niet moeilijk. Dat kan iedere handige klusser. Het belangrijkste bij de fietscursus voor vluchtelingen is dat je niet afhankelijk raakt van een paar specialistische trainers. Iedereen kan het via deze methode oppikken. Hoe meer vrijwilligers dit kunnen, hoe langer de cursus loopt.”

Anders voor volwassenen

“We zijn in maart van dit jaar begonnen en constateren dat de behoefte groot is”, vertelt vrijwilliger Bert van Straten, die werkte als adviseur ruimtelijke ordening en milieu. “De vluchtelingen ontdekken dat fietsen in ons land makkelijk gaat en veel vrijheid biedt, maar velen kunnen het niet. Daarom is de motivatie hoog. Wij leren het onze kinderen en die vertrouwen ons zo onvoorwaardelijk dat ze niet erg bang zijn. Voor volwassenen is dat anders. Samen met het taalverschil is dat voor de vrijwilligers weleens lastig. Meestal beginnen we met de loopfiets. Sommigen zijn na zes middagen nog te bang om de overstap naar de echte fiets te maken, terwijl anderen twintig minuten nodig hebben om zo weg te rijden.”

Zelfsturende organisatie

De Wageningse vrijwilligers hielpen het afgelopen halfjaar al vele buitenlanders. “De interesse is vooral groot bij vrouwen. Die komen vaak uit landen waar ze nauwelijks alleen op straat mochten. Die hebben nooit leren fietsen. Nu willen ze graag boodschappen doen en de stad in. Wel wisselt het aantal deelnemers voortdurend. Wageningen is een opvanglocatie, waardoor vluchtelingen vaak al snel doorstromen naar een regulier centrum voor een meer permanent verblijf, afhankelijk van hun status. Daardoor zien wij voortdurend nieuwe gezichten, maar allemaal vinden ze het bijzonder leuk om te doen. De woonbegeleiders op het AZC en ‘Welkom in Wageningen’ zorgen voor de aanvoer van nieuwe deel-

nemers. De leenfietsen krijgen we van de gemeente, die ook de vrijwilligersverzekering voor haar rekening neemt. Verder zijn we zo veel mogelijk zelfsturend. Wel nemen we altijd een portfoon mee uit het AZC. Eén druk op de rode knop bij een ongeluk en ze zijn zo bij ons.” ■



Interventie: Bewegen valt goed!
Eigenaar: Veiligheid.nl

.....

Een vraaggestuurde methodiek om ouderen met een migratie-achtergrond (45+) te stimuleren tot meer bewegen en het nemen van valpreventiemaatregelen en daarmee het aantal valongevallen in deze groep te verminderen. De methodiek gaat uit van de community, plezier in bewegen en actieve participatie. De uitvoering van Bewegen valt goed! is in totaal 8 maanden per jaar.

Interventie: Be InterACTIVE, vrouwen sport met ons mee!
Eigenaar: Stichting Be Interactive

.....

Wandel- en hardlooptrainingen specifiek afgestemd op vrouwen die leven in een sociaal isolement. Het doel van de interventie is het verbeteren en versterken van de fysieke en mentale conditie en de sociale positie van vrouwen. In de praktijk zijn dit vaak migrantenvrouwen uit niet-westerse landen.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



P

rofessioneel, laagdrempelig en resultaatgericht

Het succesvolle X-FITTT-programma van Thomas Verheij

Inadequaat beweeggedrag, een verkeerd eetpatroon en een onverantwoorde leefstijl. Het zijn factoren die obesitas/overgewicht veroorzaken en die worden tegengegaan door de interventie X-FITTT, ontwikkeld door Thomas Verheij van het Arnhemse beweegcentrum Formupgrade. Door deelnemers gezamenlijk te laten sporten, goed en gezond te laten eten en voor te lichten, timmert hij al bijna drie jaar succesvol aan de weg.  ROELOF JAN VOCHTELOO

Eind 2014 had Thomas Verheij zo'n tweehonderd deelnemers in zijn beweegcentrum, die met een aanvullende verzekering deelnamen aan beweegprogramma's tegen diabetes, COPD en hart- en vaatziekten. Door de decentralisatie begin 2015 werden die programma's niet meer vergoed door de zorgverzekeraar. Omdat hij de doelgroep wilde blijven begeleiden, koos Verheij ervoor om niet te wachten op gemeente of verzekeraar. In plaats daarvan bouwde hij met X-FITTT eigenhandig een professioneel, laagdrempelig en resultaatgericht programma, dat hij commercieel ging aanbieden. "Ten eerste moet de consument voor het programma

betalen en ten tweede communiceren wij onze successen veel meer dan een verzekeraar, om zo nieuwe instroom te creëren. Mijn overtuiging was dat mensen wel willen betalen voor zo'n programma, zolang ze maar resultaat boeken", zo blikt Verheij terug op de ontwikkelfase.

Rolmodellen

Deelnemers aan X-FITTT komen eerst voor een intake bij een bewegingsagoog, die tastbare en haalbare doelstellingen met hen vaststelt. Voor ze twaalf weken lang twee keer per week gaan sporten, elke dag hun voorgeschreven voeding nuttigen en bijhouden en elke week ge-

wogen worden, starten ze met een grote kick-off. Tijdens dat startmoment gaan ze vijf kilometer hardlopen of wandelen. Verheij: "Daar hebben we uit verschillende hoeken veel kritiek op gekregen, maar de achterliggende gedachte is dat de deelnemers zichzelf tegenkomen. Sommigen doen er meer dan zeventig minuten over en ze vervloeken op dat moment alles en iedereen, maar ze mogen eigenlijk alleen zichzelf vervloeken. Na de twaalf weken lopen ze opnieuw dezelfde ronde en ik heb mensen hun tijd met twintig minuten zien verbeteren. De resultaten zijn enorm en meetbaar en de deelnemers zijn dan zó trots op zichzelf."

Binnen X-FITTT is een belangrijke rol weggelegd voor rolmodellen. Eén daarvan is Dave van der Kamp, bekend als winnaar van het televisieprogramma *The Biggest Loser*. Van der Kamp woog ooit bijna tweehonderd kilo en wist daarvan ongeveer de helft kwijt te raken. Verheij: “Als Dave iets zegt, komt het pas echt aan bij de deelnemers.”

X-FITTT 2.0 voor minima

X-FITTT draait nu bijna drie jaar en deelnemers komen op drie manieren bij Verheij terecht: via mond-tot-mondreclame, via de eerstelijnszorg en via social media. Toen Verheij gaandeweg merkte dat de doelgroep met een lage sociaaleconomische status vanwege een gebrek aan financiën niet mee kon doen, trok hij aan de bel bij sportwethouder Gerrie Elfrink. Die toonde zijn betrokkenheid en gaf Verheij de ruimte, contacten en financiële middelen (zie kader) om hier iets aan te doen. Het leidde onder andere tot een samenwerking met verzekeraar Menzis, die bereid was om te voorzien in de kosten van de fysiotherapeut en diëtist van het speciaal voor minima opgezette X-FITTT 2.0. Eind vorig jaar was Verheij één van de zestig ondernemers die de uitdaging van minister Edith Schippers (VWS) aannam om kwetsbare groepen duurzaam aan het sporten of bewegen te krijgen. X-FITTT reikte binnen deze Small Business Innovation Research (SBIR) tot de laatste acht en kreeg geld voor een haalbaarheidsonder-



zoek, maar kwam vervolgens niet in aanmerking voor een plek bij de eerste vier en bijbehorende financiering. Een flinke teleurstelling, maar Verheij gaat gewoon door met het realiseren van de opgestelde aanbevelingen en zijn overige doelen.

De interventie draait namelijk op volle toeren. Sinds de start van X-FITTT hebben inmiddels meer dan tweeduizend Arnhemmers meegedaan aan één van de varianten (zie kader), die mede door hun input zijn ontstaan. De effectiviteit van X-FITTT is wetenschappelijk aangetoond door de universiteit van Wageningen en inmiddels zijn er zo'n twintig aanbieders

van X-FITTT. Verheij, die de pilotfase achter de rug heeft, verwacht dat aantal in 2018 minstens verdubbeld te hebben. “Uiteindelijk wil ik toe naar tweehonderd aanbieders door heel Nederland en wil ik met X-FITTT ook in zo'n vijftien andere landen zitten. Mijn vader was huisarts en hij riep in 1990 al dat bewegen het beste medicijn is. Dat bewijzen we nu en daar gaan we graag mee door.” ■

“Kracht X-FITTT 2.0 zit 'm in de integrale aanpak”

Geert Geurken, Sportbedrijf Arnhem: “Thomas weet goed wat bewegen en gezondheid in de aanpakwijken kan betekenen en heeft door dat een integrale opzet goed werkt. De meeste ondernemers willen snel winst maken, maar hij doet aan diepte-investeringen. Je moet eerst kunnen aantonen dat iets werkt en het pas daarna gaan roepen. Dat begrijpt Thomas als geen ander.”
 “Voor X-FITTT 2.0 heeft Sportbedrijf Arnhem de leefstijlcoaches geleverd. Deze zijn gefinancierd door de gemeente, die haar gezondheidsbeleid nauw laat aansluiten op de leefstijlcoachtrajecten. Wij hebben goed zicht op het beweegaanbod in de stad, waardoor deelnemers na X-FITTT 2.0 doorverwezen kunnen worden naar passend sportaanbod. Dat kan bij Thomas zijn, maar ook bij een andere kwalitatief goede sportaanbieder die aangetoond heeft deze doelgroep iets te kunnen bieden.”

“De kracht van X-FITTT 2.0 zit 'm in de integrale aanpak, die structureel is vormgegeven. Zo'n integrale benadering heb je hartstikke hard nodig om de kracht van sport te kunnen benutten. Dat X-FITTT succesvol is heeft te maken met het goede ondernemerschap van Thomas, maar ook met het feit dat het Sportbedrijf en de gemeente diep in de wijken geworteld zijn en goede contacten hebben met de eerstelijnszorg. Dit is een goede publiek-private samenwerking, waarin ook de rol van Menzis erg belangrijk is.”

Varianten X-FITTT

- X-FITTT
- X-FITTT PRO
- X-FITTT 2.0
- X-FITTT diabetes
- X-FITTT fysio
- X-FITTT e-coaching
- X-FITTT kids
- X-FITTT summer

Zie ook www.x-fittt.nl

Geloven in Mila

Onze dochter Mila is geboren in 2002 in Tallinn, Estland, waar wij destijds woonden en werkten. Zielsgelukkig waren we na haar geboorte. Wat een trots, liefde en verwondering, we konden de hele wereld aan. Elke ouder kent dat gevoel na de geboorte van je kind. Alsof je een wereldrecord hebt verbroken op de 100 meter sprint, de Mount Everest hebt beklommen, het winnende doelpunt hebt gemaakt in de finale van een wereldkampioenschap voetbal.

Tien maanden na de geboorte donderden we van onze roze wolk. De Mount Everest werd een diepe krater. Gediskwalificeerd voor de 100 meter, een honderd procent kans gemist vlak voor het eindsignaal waardoor we de wereldbekerfinale verloren. Na maanden van twijfel en onzekerheid over haar achterblijvende ontwikkeling hadden we een hersenscan laten maken. De neuroloog vertelde dat onze dochter meerdere aangeboren hersenafwijkingen had en dat er geen zinnig woord te zeggen was over haar toekomst. Een lang traject met vele onderzoeken volgde. We zijn inmiddels vijftien jaar verder, en van een nadere diagnose of prognose is het nooit gekomen.

Onze dochter is geestelijk en lichamelijk gehandicapt. Cognitief is ze ongeveer 2 jaar oud. Ze kan een beetje lopen, maar is voornamelijk afhankelijk van haar rolstoel. Ze heeft een beperkte woordenschat, herkent mensen en situaties, maar heeft 24 uur per dag zorg en toezicht nodig.

Ondanks al haar beperkingen is ze een vrolijk kind. Ze is een grote gangmaker op de woongroep en bij ons thuis. Altijd liedjes luisteren en meezingen, dansen in haar rolstoel en Kinderen voor Kinderen luisteren op haar iPad. Stoeien met haar broertje en papa en ballen gooien zijn favoriete bezigheden.

Ze woont grotendeels in een kleinschalige woongroep en is bij ons in de weekenden. Ondanks alle zorg, die altijd zal blijven, genieten we enorm van onze Mila.

Mijn vrouw, zoon (9) en ik zijn altijd met sport bezig. Zelf ben ik werkzaam in de topsport, waar ik elke dag met talentvolle coaches en spelers mag werken. Elke dag weer je grenzen verleggen om je dromen waar te maken. Onze dochter heeft al een aantal keren moeten revalideren van zware operaties. Telkens opnieuw leren lopen en bewegen om zelfstandig haar bed of rolstoel in en uit te kunnen, ook dat is topsport. Op haar manier verlegt ook Mila keer op keer haar grenzen.

Iedere keer dat we samen fietsen – Mila op haar speciale driewieler – blijkt ze beter in staat zelfstandig te sturen en te trappen. Vol verwondering kijken we naar haar doorzettingsvermogen. Wij moedigen haar aan en het is prachtig om te zien hoe trots ze is op haar prestatie. In het zwembad gaat ze haar eigen gang: met bandjes om zwemt ze het hele bad rond. Dit bevordert haar zelfstandigheid en geloof in eigen kunnen. Sinds kort gaat ze met



de woongroep ook naar de fitness. Ze traint op de roeimachine en doet oefeningen op verschillende fitnessapparaten. Soms krijgen we van de begeleiders filmpjes toegestuurd. Dan zien we Mila met een rood hoofd en een grote lach op haar gezicht hard aan het werk op een hometrainer.


Ik ben ervan overtuigd dat sporten Mila niet alleen in een betere conditie houdt, maar dat het haar mentaal ook heel veel brengt. Ze is zo trots dat ze dit zelf kan, het voelt voor haar en ons als een overwinning. Met een lach fantaseren we na een stukje wandelen over het beklimmen van de Mount Everest. Op de fiets winnen we de Tour de France en als we ballen gooien in de basket in onze tuin winnen we de NBA-finale.

We geloven in onze Mila met al haar beperkingen, maar vooral met al haar mogelijkheden.

Jelle Goes is specialist voetbaljeugdopleidingen. Hij werkte in het verleden voor de KNVB, PSV en CSKA Moskou en was bondscoach van Estland.

Wandelclub voor mensen met beperking
dankzij speciale samenwerking in Swifterbant

Iedereen loopt weg met de huisarts

Het is een aandoenlijk, maar krachtig beeld. Als de regen met bakken uit de lucht valt, schuilt een aantal oudere bewoners van het dorp Swifterbant vergeefs onder de bomen op het schoolplein van De Duykeldam. Onder hen huisarts Paul Kemps, samen met de buurtsportcoaches van de gemeente Dronten initiatiefnemer van de wandelclub voor mensen met een beperking. De school opent even later haar deuren voor de kletsnat geworden wandelaars. Als het is opgeklaard wordt na een kop koffie de tocht vrolijk voortgezet. Onderwijl spreekt dokter Kemps voorbijgangers aan en belt her en der aan. "Volgende week donderdag om 10.00 uur bij dorps huis De Steiger, dan bent u erbij, toch? Afsproken!" De oudere dorpingen lopen letterlijk en figuurlijk weg met hun huisarts(en).  EDDY VEERMAN

Een halfuur eerder, op weg naar het dorps huis, traditioneel startpunt van de wandelclub, stopt de dokter bij het zien van een bejaarde man. Die is zojuist met zijn rollator het zebrapad overgestoken. "Waar gaat u heen? We gaan zo wandelen met de club. Draait u gauw om, we vertrekken bij De Steiger." De oude baas gehoorzaamt.

Shanna Briži, coördinator van de buurtsportcoaches, kijkt toe en lacht. "Mooi hè?" Ze steekt van wal en vertelt hoe ze

in 2016 'op een lopende trein' stapte. "Er waren hier buurtsportcoaches op het gebied van onderwijs, gezondheid, jeugd, ouderen en aangepast sporten. Alleen waren ze in dienst bij verschillende organisaties en dan krijg je toch eilandjes. Sinds dit jaar zijn we met vier fulltimers in dienst van één organisatie, De Meerpaal Welzijn."

Individuele vraag

Wat ze ook constateert is dat het werk van de buurtsportcoach steeds meer verschuift

naar de zorg. "Het begon aanvankelijk met het ontwikkelen van activiteiten samen met scholen en sportverenigingen. Dat gebeurt nog steeds, maar wat we net zo belangrijk vinden is de individuele vraag van de mensen. Anderhalf jaar geleden hebben we het Sportconsult geïntroduceerd. Mensen met een individuele sportvraag kunnen bij ons terecht. Vervolgens nemen we hen niet mee aan ons handje, maar voorzien we hen, door goed te luisteren, van gepast en individueel advies.



“Je moet niet te ingewikkeld denken als je de moeilijkste doelgroepen in beweging wilt brengen”

Als buurtsportcoach zijn we een spin in het web. We weten welke mogelijkheden er zijn en kennen de weg ernaartoe.” Daarnaast blijft het team van buurtsportcoaches zoeken naar nieuwe samenwerkingen. “De contacten met onderwijs en sportverenigingen zijn inmiddels geborgd. Toen vorig jaar door het overkoepelend orgaan voor huisartsenposten in de gemeente Dronten een bijeenkomst werd georganiseerd met als thema zorg, sport en welzijn, konden we daar mooi bij aanhaken. Voor de jongeren hebben we de scholen als eenvoudige vindplaats,

daarbij kunnen hebben. Een mooier systeem van individuele doorverwijzing kun je niet hebben. Een huisarts heeft toch een bepaalde status: als hij zegt dat het goed is om te gaan bewegen en dat er op donderdagmorgen een wandelclub is, dan komt dat wel binnen bij de mensen.” Op de homepage van sportindronten.nl wordt met trots gemeld dat al 35.708 mensen door de buurtsportcoaches in beweging zijn gebracht. Brizi: “Ik voorzie dat het in de komende jaren alleen nog maar mooier wordt.”

raakt en zijn we met andere dorpen in gesprek om ook daar wandelgroepen op te zetten. Je moet niet te ingewikkeld denken als je de moeilijkste doelgroepen in beweging wilt brengen. Wandelen ligt het meest voor de hand. Bovendien hebben we met vrijwilligster Katja Oerlemans iemand die wekelijks meewandelt en op een aanstekelijke manier de deelnemers onderweg wat lichaams oefeningen laat doen; dat is ook belangrijk.”

Onderweg vertelt Kemps dat hij is uitgenodigd om over het initiatief te komen spreken op een bewegingsymposium bij de Hogeschool van Amsterdam (HvA). “Het is een probleem dat overal speelt: Hoe krijg je mensen aan het bewegen? Nou, heel praktisch: gewoon doen, gewoon beginnen en dan zien wat er verder gebeurt. Niet teleurgesteld zijn als er de eerste keer maar twee mensen zijn, zoals bij ons



maar volwassenen zijn overal en nergens en dus moeilijker te bereiken. Maar ze komen wél bij de huisarts. Het mes snijdt aan twee kanten: de huisartsen krijgen deze mensen op hun spreekuur en kunnen hen attenderen op onze activiteiten. En wij kunnen laten zien wat voor baat ze

Bewegen is contact maken

De aanpak van Swifterbant is inmiddels overgeslagen naar de andere dorpen die deel uitmaken van de gemeente Dronten, vertelt collega-buurtsportcoach André Warners. “Door het enthousiasme van Paul Kemps is het initiatief overal bekend ge-

het geval was. Elke week loopt er iemand mee van de zestien personen die werken in ons gezondheidscentrum, de artsen net zo goed als de praktijkondersteuners en receptionisten. Je hebt alleen maar personen nodig die contact kunnen maken en mensen over de drempel helpen: kom, we



gaan gewoon lekker lopen. De kunst is om het laagdrempelig aan te bieden: sluit maar aan, we zien wel wat je kunt. Sommige mensen kennen elkaar al, de overigen leren ze onderweg wel kennen. Zo ontstaat een groep en saamhorigheid, met mensen die elkaar steunen en aanspreken.”

Want, aldus Kempers: “Bewegen is ook: contact maken, ontmoeten. Ook in een dorp waar de meeste mensen elkaar kennen is eenzaamheid. Door de sociale contacten die mensen opdoen denken ze: dit is ge-

verschillende groepjes maken, die allemaal in een eigen tempo kunnen lopen. Maar ook dan moeten we de verbinding zien te houden.”

“In Nederland organiseren we het revalideren vaak op een dure manier. Maar wandelen is ook revalideren. Je moet een activiteit als deze inbedden in het dagelijkse doen en laten van mensen. Dan heeft het zin, beklijft het en weten ze elkaar te vinden. Dat is belangrijker dan alles heel georganiseerd aan te pakken, al blijft de

Haal iemand uit huis en zorg dat die persoon weer conditie krijgt. Dan neemt de zelfstandigheid toe en gaat die persoon zelf weer naar de winkel. Waardoor ook weer meer gemeenschapszin ontstaat.”

“Het gaat er letterlijk en figuurlijk om: Wie durft de eerste stap te zetten? Voor het praatje op het symposium van de HvA vroegen ze of ik allerlei sheets wilde opsturen. Maar dat doe ik niet. Ik stop mijn tijd in mensen, niet in sheets. Deze groep mensen benader je ook niet via WhatsApp, die moet je thuis ophalen of aanspreken in de praktijk. Daar moeten we naar terug. Zorg dat iemand zijn buurman of buurvrouw kent en deze aanspreekt.”

Haring eten

Terwijl vrijwilligster Katja Oerlemans iedereen aanspoort naar eigen vermogen wat gymnastische oefeningen te doen, vertelt een van de vrouwelijke deelnemers over haar beweegreden om zich bij de wandelgroep aan te sluiten. “Ik ben heel erg ziek geweest. Meer dan de helft van de deelnemers ken ik niet, terwijl ik hier al zestig jaar woon. Geweldig dat ik hen nu ontmoet. Het sociale aspect is belangrijk

“De kunst is om het laagdrempelig aan te bieden: sluit maar aan, we zien wel wat je kunt”

zellig. Zo haal je bovendien de angst weg of ze wel tot zo’n wandeltocht in staat zijn, of het niet te ver voor hen is. De groep is heel gevarieerd: mensen met dementie, met een rollator, een wandelstok, mensen met zuurstofflessen. Als het aantal deelnemers blijft groeien moeten we misschien

aanwezigheid van een stel professionals eromheen heel belangrijk. Zij moeten zorgen dat het enthousiasme en de continuïteit blijven. En als de opkomst eens wat lager is, moeten zij er werk van maken: mensen opbellen, er eventueel voor zorgen dat ze worden opgehaald. Dit is ook mantelzorg.



en het is geweldig hoe Paul en de anderen de wandeltocht hebben opgezet, met telkens andere routes. Ik probeer nu ook anderen in mijn omgeving enthousiast te maken.”

“De groep telt inmiddels meer dan twintig deelnemers. Maar de eerste keer waren we maar met z'n vieren, inclusief Paul en André. Toen stopte Paul bij de visboer en aten we vervolgens met z'n allen een haring aan het staartje, dat had ik nog nooit zo gedaan. Hij stimuleert de boel enorm.

Iedereen is gek met hem. Ik ga nu ook proberen mijn man - hij heeft vasculaire dementie - mee te krijgen. Ik loop te hard voor hem, maar dan kan hij met een van de vrijwilligers mee.”

Een andere vrouw wandelt voor het eerst mee. “Ik had al over de wandelclub in de krant gelezen, maar toen ik gisteren bij Paul op het spreekuur was zei hij: ‘Ik zie je morgen’. Ik ben vorig jaar geopereerd aan longkanker en door longfibrose en longemfyseem zijn mijn longen bescha-

digd. Ik heb het geluk dat ik zuurstofflessen heb, anders zou ik na een paar meter al bekaf zijn. Ik heb wel gemerkt dat de eerste groep voor mij te hard gaat, dat kost te veel energie. Ik loop voor mezelf, maar het is leuker en gezelliger om het samen met anderen te doen. Door te wandelen probeer ik mijn fysieke situatie te verbeteren. Ik fiets ook, maar dat is zwaarder, al maak ik op de sportschool inmiddels 67 in plaats van 60 omwentelingen per minuut. Er is dus sprake van vooruitgang.”

Als later iedereen afscheid neemt, gaat de man met rollator ook weer op huis aan. “Ik zie u volgende week weer, toch?” vraagt dokter Kemps. De man knikt en wijst naar zijn hoofd. “Dan moet u me wel helpen het te onthouden.” Kemps: “Doe ik!” Hij monstert de groep en zegt: “Prachtig toch. Ondanks de heftige regenbuien zie je alleen maar vrolijke gezichten.” ■

Stapjefitter

SPORTIEF EN GEZOND RE-INTEGREREN IN DE SAMENLEVING

Voldoende bewegen, gezond eten en participeren in de samenleving. Dat zijn de basisprincipes van Stapjefitter. Deze achttien weken durende interventie richt zich op mensen die laag op de participatieladder staan. Stapjefitter werd eind vorig jaar door het Kenniscentrum Sport erkend als interventie voor re-integreren in de samenleving en kent met 'Stapje verder' een wandelgroep als spin-off.  ROELOF JAN VOCHTELOO

De deelnemers aan Stapjefitter worden ondersteund bij het verbeteren van hun leefstijl, het vergroten van hun zelfvertrouwen, het uitbreiden van hun sociale netwerk en mogelijk het verbeteren van hun taalvaardigheid. De deelnemers aan drie recente pilots in Woerden werden geworven door Ferm Werk, het regionale werkbedrijf en de Sociale Werkvoorziening. Bij de intake ondergaan deelnemers een fitheidstest en vullen ze een schriftelijke vragenlijst in. In een intakegesprek bepalen ze hun individuele doelen en vervolgens wacht hen een achttien weken durend programma. Het eerste blok van negen lesweken bestaat uit twee aansluitende lesuren over gezonde voeding en gezond bewegen én twee uren actief sporten en bewegen. Na negen weken worden de voedingslessen vervangen door lessen over participeren in de samenleving.

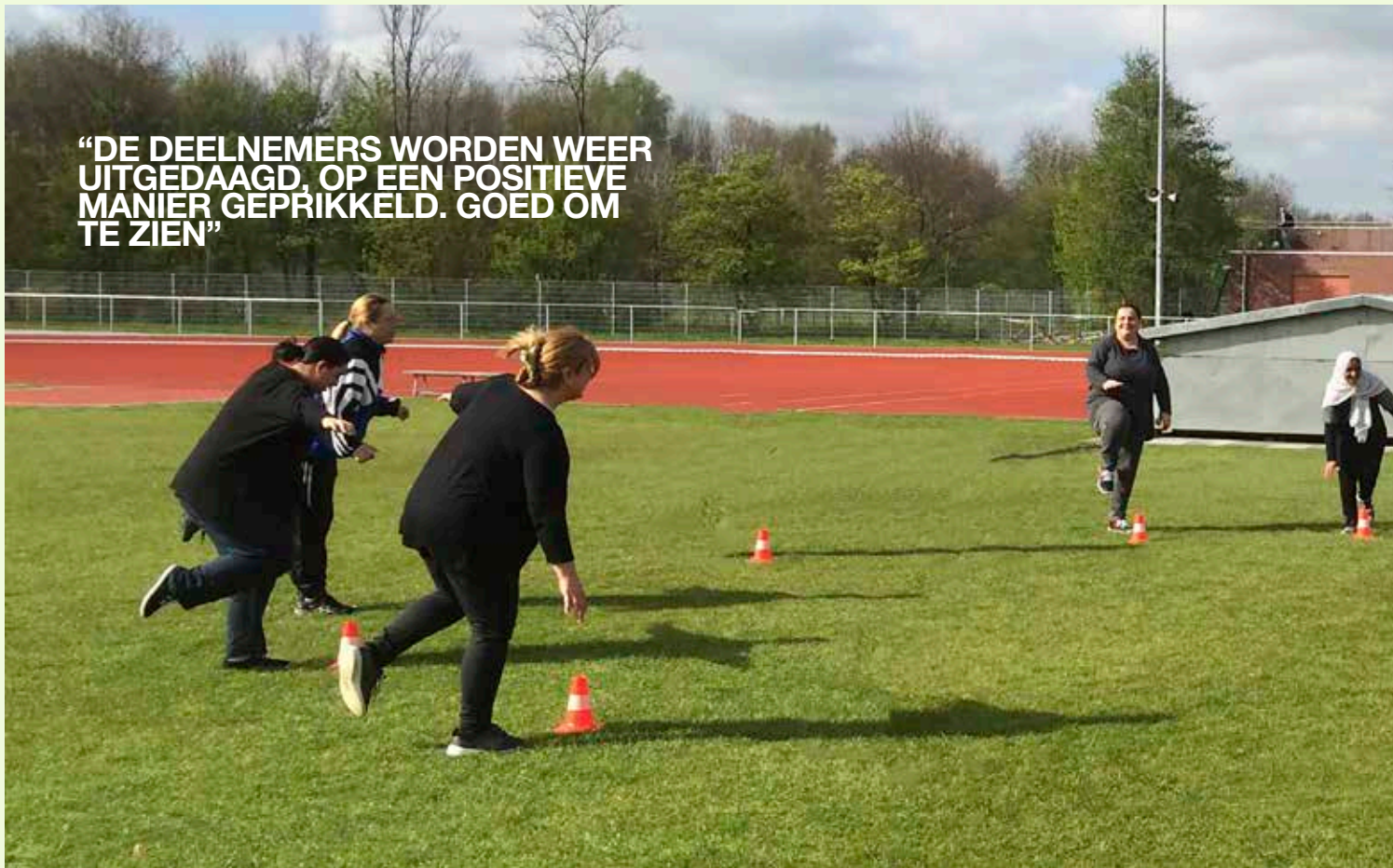
Linda Oskam, buurtsportcoach en gewichtsconsulente, is samen met fysiotherapeut/leefstijlcoach Sjaak Vermeulen verantwoordelijk voor de les over gezonde voeding en gezond bewegen. Oskam: "Ik wijs de deelnemers op de Schijf van Vijf, de infor-

matie van het Voedingscentrum. Dat klinkt misschien simpel, maar voor deze doelgroep is het niet zo makkelijk om gezond te eten. Ik werk in mijn lessen veel met filmpjes, omdat sommigen de Nederlandse taal onvoldoende beheersen. Zo wordt de informatie ook voor anderstaligen duidelijk." Welzijnsconsulenten van Welzijn Woerden zijn verantwoordelijk voor het thema participatie en steunen deelnemers bij het oppakken van vrijwilligerswerk.

Negen

Oskam draaide met de laatste van drie pilots mee. "Ik vind het erg leuk en uitdagend om te doen. Enerzijds omdat het een multidisciplinair programma is, anderzijds omdat je met een heel gevarieerde groep deelnemers te maken hebt." Dat de deelnemers het programma hebben gewaardeerd met een negen, vervult haar met trots. "Het mooiste is dat je echt iets voor die mensen kunt betekenen. Veel van hen hebben weinig zelfvertrouwen en moeten leren dat ze zelf veel meer invloed hebben

**“DE DEELNEMERS WORDEN WEER
UITGEDAAGD, OP EEN POSITIEVE
MANIER GEPRIKKELD. GOED OM
TE ZIEN”**



op hun eigen leefstijl en gezondheid dan ze voor mogelijk hielden. Iets 'simpels' als het eten van voldoende groenten en fruit is al een klein stapje in de goede richting. Halverwege het eerste lesblok kwam één van de deelnemers helemaal enthousiast aan iedereen vertellen hoeveel ze afgevallen was. Dan kan ik alleen maar glimmen en glunderen van trots. Dat maakt het werk echt heel mooi.”

De deelnemers aan de pilots ondergingen na afloop opnieuw een fitheidstest en vulden een tweede vragenlijst in. De resultaten waren positief: de ervaren gezondheid was van een 6,2 gestegen naar een 7,5, net als het ervaren beweeggedrag. Het voedingsgedrag was van een 6,3 naar een 8,2 gegaan. Het gemiddelde gewicht was met drie kilo gedaald, terwijl één deelnemer juist aan wilde komen en daar ook in slaagde. Verder waren bijna alle deelnemers actief geworden in het vrijwilligerswerk. Oskam: “Ze waren weer uitgedaagd, op een positieve manier geprikkeld. Goed om te zien.”

Sterkten

Volgens Oskam werkt dit project zo goed omdat het verankerd is in bestaande sociale structuren en organisaties, die goed met elkaar samenwerken. Zelf is ze werkzaam voor welzijnsorganisatie Welzijn Woerden en ook betrokken zijn Ferm Werk, Fysiotherapeuten Maatschap Woerden en adviseur en mede-initiatiefnemer Stichting Woerden Actief. Oskam: “De financiering komt mede van de gemeente Woerden en al met al wordt het pro-

gramma breed in de samenleving gedragen. Vanaf de start van Stapjefitter doen tal van sectoren mee: zorg, welzijn, sport, werk & inkomen en Wmo. Ook de Participatieraad steunt Stapjefitter.” Een andere sterkte is volgens Oskam dat er maatwerk geleverd wordt in een veilig klimaat. Dat vraagt bij deze doelgroep wat meer aandacht dan bij andere. “De deelnemers aan Stapjefitter hebben vaak een lage zelfwaardering, kunnen in het begin zelfs wat achterdochtig zijn en kleine succeservaringen kunnen voor hen een groot effect hebben. Stapjefitter doorbreekt het sociaal isolement waarin de mensen kunnen zitten en de nazorg en borging van het project maakt dat het ook op de lange termijn effect kan hebben. Deelnemers worden gedurende het eerste jaar na Stapjefitter diverse malen gebeld over hun persoonlijke ontwikkeling. Verder volgen de consultants van Ferm Werk hun cliënten actief en steunt Welzijn Woerden oud-deelnemers met hun vrijwilligerswerkactiviteiten.”

Geschenk

Een van de deelnemers aan de derde pilot was Anne Steevens. Ze komt uit een gezin met veel psychische problematiek en had ook als volwassene te maken met psychisch en huiselijk geweld. Ze raakte in de bijstand, kreeg vanaf 2002 veel hulpverleners over de vloer en had standaard nul energie. Toen de gemeente haar vorig jaar aanbood om mee te doen met Stapjefitter en zo uit haar vicieuze cirkel te komen, ervoer ze dat als een geschenk. “Ik zette me in en door de tips van Linda en Sjaak



kreeg ik een gezonde leefstijl en steeds meer energie. Ik werd stabiel en uiteindelijk wist ik veertien kilo af te vallen. Ik heb geleerd wat mijn krachten zijn en heb weer perspectief en ambities gekregen. Ik kan nu ook relativëren, omdenken.” Steevens deed al mee aan de Singelloop in Woerden (6,5 kilometer) en de Social Run, een estafetteloop voor het goede doel. Ze jogt drie keer per week en gaat met veel plezier naar de sportschool. “Ik heb geleerd out of the box te denken en doe daar nu vrijwilligerswerk, zodat ik met wat korting door kan blijven sporten. Verder volg ik nu een opleiding als ervaringsdeskundige bij het Leger des Heils regio Utrecht en mijn ambitie is om ook andere mensen te helpen hun zelfvertrouwen te verbeteren en een positieve ontwikkeling door te maken.”

Stapje verder

Steevens raakte tijdens Stapjefitter zo enthousiast dat ze een wandelgroep startte, bedoeld om mensen zonder conditie weer op het juiste spoor te krijgen. “Deze wandelgroep heet ‘Stapje verder’. Het groepje groeit gestaag en ik vind het belangrijk dat we elkaar als gelijken behandelen. Elke maandagochtend om 9.45 uur sta ik trouw voor het gebouw van Welzijn Woerden klaar om met de deelnemers te wandelen. Zelf ben ik heel veel stapjes verder gekomen en dat gun ik anderen ook.” ■



Interventie: Sportclub als buurthuis van de toekomst
Eigenaar: De Sportbank

.....
 Een programma van 1 jaar dat zich richt op bewoners van alle leeftijden wonend in achterstandswijken rondom een sportaanbieder. Sport voor iedereen, dichtbij huis en in de eigen leefomgeving draagt bij aan het verhogen van de sportparticipatie, het versterken van de maatschappelijke betekenis van de sportaanbieder en het verbeteren van de sociale cohesie.

Interventie: Sociaal vitaal
Eigenaar: Stichting GALM

.....
 Een programma van 38 maanden dat is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen met een laag opleidings- en/of inkomensniveau, in de leeftijd van 60-85 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



terk beleid in Zutphen

Inzet buurtsportcoaches
optimaal benut

De buurtsportcoach levert een actieve bijdrage aan het op de kaart zetten van sport in Zutphen. Sinds in 2015 een vliegende start werd gemaakt met de Agenda Sport & Bewegen, en de introductie van de buurtsportcoach in de gemeente, worden ferme stappen gezet. Zutphen Actief is allang geen holle kreet meer, het is een doel dat gezamenlijk haalbaar blijkt.  EDWARD SWIER

Zutphen
Actief



“Door de buurtsportcoaches onder te brengen bij de verenigingen en onderwijsinstellingen is het echt hún buurtsportcoach”

Ze keken tot een paar jaar terug in Zutphen altijd een beetje bedremmeld als ze de kaart van Nederland zagen. Er werd weliswaar volop gesport bij verenigingen, maar de gemeente deed weinig of niets aan Sport en Bewegen in het sociale domein. Mensen met een beperking kwamen minder of niet aan sporten toe. Dat was een witte vlek en dat moest veranderen. Onderzoek leerde dat de gemeente vanuit de Rijksregeling 'Brede impuls combinatiefuncties' 9,72 fte aan buurtsportcoaches kon gaan inzetten. Nog geen twee jaar na de eerste initiatieven wordt hun inzet nu ten volle benut.

Zutphen Actief

Zutphen wil graag dat de inwoners meer gaan sporten en bewegen. Niet alleen om het sporten op zich, maar ook om eenzaamheid te voorkomen, de leefbaarheid in wijken en buurten te bevorderen, mensen fit te maken voor de arbeidsmarkt en mensen vitaler en gezonder te houden. In samenwerking met sportverenigingen en lokale instellingen, zoals scholen en zorginstellingen, wil Zutphen de inzet van buurtsportcoaches optimaal benutten. Eind 2015 is een intensief participatietraject gestart. Een kwartiermaker hielp bij het in kaart brengen van de wensen en mogelijkheden. Sindsdien is het snel gegaan en volgden bijeenkomsten, spreekuren, workshops en overleggen elkaar in hoog tempo op. Marcel Lichtenbeld, beleidsmedewerker Maatschappelijke Zaken van de gemeente Zutphen: “In het najaar van 2015 hebben we de startbijeenkomst sport en bewegen in Zutphen georganiseerd. Scholen, sportverenigingen, welzijns- en zorginstellingen en andere geïnteresseerden hebben toen van de gelegenheid gebruikgemaakt zich voor

te laten lichten en mee te denken over thema's als 'sport als middel' en 'sport als doel'. Ook kregen ze bij die gelegenheid de eerste informatie over buurtsportcoaches.” Begin 2016 werd binnen de gemeente breed integraal overleg gevoerd op zowel ambtelijk als bestuurlijk niveau, met de resultaten uit de startbijeenkomst als waardevolle input. Een tweede informatiebijeenkomst bracht vervolgens de versnelling. Lichtenbeld: “Bij die gelegenheid hebben we aangegeven dat er voor scholen, verenigingen en instellingen de mogelijkheid was om plannen voor de inzet van een buurtsportcoach in te dienen.” Dat gebeurde ook. In maart en april 2016 was er overleg met circa veertig organisaties om ideeën en mogelijkheden te bespre-



ken. Veel organisaties dienden een voorstel voor de inzet van een buurtsportcoach in, twaalf werden uitgekozen. “We hebben uiteindelijk een gezonde, brede mix van ideeën in het verenigingsleven, onderwijs en de

zorg uitvoerbaar geacht. Deze werden weggeschreven in beleidsstukken.”

Zutphen Actief was geboren, de Agenda Sport & Bewegen van de gemeente werd in september 2016 vastgesteld. De buurtsportcoach werd daarbij als een belangrijke aanjager aangemerkt.

Zichtbaar in het stadsbeeld

Lichtenbeld is erg te spreken over het tempo waarin alles is verlopen. “Mede dankzij de hulp van de kwartiermaker kunnen we zeggen dat alles behoorlijk snel is weggezet.” En ook de eerste zichtbare resultaten waren er vlot, want er is hard gewerkt aan vindbaarheid. Zo was de website www.zutphenactief.nl al snel in de lucht. “We hebben ook wel meerdere sporen tegelijk in gang gezet. Zo zijn we al met de website aan de gang gegaan in de voorbereidingsfase en is een aantal politieke partijen hierover gepolst, maar liepen we feitelijk toen nog het risico dat de politiek nee kon zeggen. Maar daardoor konden we wel meteen van start toen uit de gemeenteraad een ja klonk.”

Al direct was duidelijk dat de buurtsportcoaches niet in dienst zouden komen bij de gemeente Zutphen, maar dat de lokale verenigingen en instellingen als werkgever zouden gaan optreden. Met de verschillen-

De ervaringen van 5 buurtsportcoaches

De buurtsportcoaches in Zutphen worden bij diverse instellingen, scholen en verenigingen ingezet. We spraken met vijf van hen.

de organisaties die een buurtsportcoach inzetten wordt een subsidierelatie aangegaan. De organisaties leveren zelf een bijdrage aan de cofinanciering. Naast de Rijksbijdrage is er in sommige gevallen ook nog een bijdrage van de gemeente.

Lichtenbeld: "Zoals we erin geloven dat de plannen meer kans van slagen hebben als ze bij de scholen, verenigingen en instellingen zelf vandaan komen, zo is het ook een bewuste keuze om de buurtsportcoaches onder te brengen bij de verenigingen en onderwijsinstellingen. Daardoor is er geen enkele afstand tot de buurtsportcoach, het is hún buurtsportcoach." De gemeente heeft een meer adviserende rol. Zij coördineert en stuurt op resultaat. Elk halfjaar is er overleg tussen de deelnemende organisaties en de gemeente. Lichtenbeld spreekt bovendien op gezette tijden met de buurtsportcoach. Voortgang en kwaliteit van de activiteiten worden dan getoetst.

Dankzij sport en bewegen wordt, zo heeft Zutphen direct kunnen ervaren, verbinding gelegd tussen verschillende beleidsvelden. Organisaties uit de zorg, het onderwijs en het sociale domein kwamen elkaar opeens vaker tegen. Nieuwe initiatieven en samenwerkingen waren het resultaat. Bij de halfjaarlijkse Zutphense Sportontmoeting was dat al duidelijk zichtbaar. Lichtenbeld: "We hebben met elkaar een aantal belangrijke zaken vastgesteld. Een daarvan is dat we de band tussen de verenigingen onderling wilden versterken. Verenigingen kunnen elkaar helpen, hebben knowhow waar anderen van kunnen profiteren."

De Zutphense Sportontmoeting wordt benut om ervaringen uit te wisselen en contact te maken. De ontmoeting is telkens op locatie bij één van de buurtsportcoaches, waarbij de aanwezige lokale instellingen, bedrijven en verenigingen hun kennis delen en hun netwerk kunnen versterken. De buurtsportcoaches kregen bovendien hun eigen logo, kleding en vlaggen, waardoor ze duidelijk zichtbaar zijn geworden in het stadsbeeld. "Hun bestaan is niet onopgemerkt gebleven, het zingt echt rond." ■



1 Sport met koffie

Buurtsportcoach Mars Bentum komt, zegt hij eerlijk, "handen en voeten tekort". De projecten die de eigenaar van een dansschool in Zutphen opzette zijn 'megasuccesvol'. Bentum wist niet wat hem net na de zomer overkwam. Op een eerste bijeenkomst van 'Ouderen in beweging' in gezondheidscentrum Aerofitt kwamen liefst 35 ouderen af, van 50+ tot in de 90. "Ik noem het expres geen dansles, dat schept verwachtingen die je soms niet letterlijk waar kunt maken. We bewegen. Het is sport met koffie, zeg ik altijd." Als hij met zijn bewegingslessen naar de verzorgingshuizen zelf toe gaat, verwacht Bentum een nog grotere aanloop. Voor kinderen die opgroeien in achterstandswijken is er de mogelijkheid bij Waterkracht een danscursus te volgen. En er wordt gewerkt aan een buddy to buddy-project, waarbij mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking aan een stagiair, van bijvoorbeeld MBO Zorg, worden gekoppeld. Deze stagiair begeleidt iemand één op één bij het dansen. Bentum: "Ik vind het mooi om bruggen te bouwen."

Steuntje in de rug

Henri Roeterdink werkt sinds 2013 bij Praktijkonderwijs Zutphen. Deze jongeren, van 12 tot 18 jaar, hebben vaak een steuntje in de rug nodig. Roeterdink helpt jongeren de juiste sport te vinden en begeleidt hen naar de sportclub van hun keuze. Door contact te leggen met verenigingen maakt Roeterdink de drempel voor de jongeren om te gaan sporten lager. “Ik weet wat sport, en onderdeel zijn van een club, met je doet. Je leert bij een vereniging organiseren, anderen motiveren en omgaan met allerlei mensen.” Bij het Praktijkonderwijs is er een ontwikkelgroep Gezonde Leefstijl, waarin Roeterdink programma's en lessen bedenkt om leerlingen meer bewust te maken van hun voedingspatroon en leefstijl. “Beweging vormt een belangrijk onderdeel op onze school. De klassen krijgen allemaal bewegingsonderwijs van een vakdocent en alle leerlingen kunnen een zwemdiploma halen. Het vinden van een baan of het doen van een vervolopleiding is makkelijker naarmate je fitter bent. Er gebeuren zo veel mooie dingen in de sport: mensen kunnen zich uitleven, ontspannen en hun hoofd leegmaken. Sport helpt sociale verschillen te overbruggen. En bovendien word je fitter en helderder door te sporten.”



Veilige schakel

Anne ten Have is vakdocent bewegingsonderwijs op de Anne Flokstraschool. Bovendien is ze sinds Zutphen budget heeft voor de buurtsportcoach ook als zodanig actief. Dat maakt dat ze nu nog beter uitvoering aan haar werk kan geven en steeds meer als aanjager kan functioneren. “Ik ben een veilige, betrouwbare schakel, voor zowel ouders als kinderen. En een bekend gezicht voor de verenigingen.” Waar ze eerst buiten schooltijd probeerde zo veel mogelijk vrije tijd in de extra begeleiding van kinderen te steken, kan ze haar beroep nu op alle gevraagde uren van de dag blijven uitvoeren. “Ik ken elke leerling binnen de Anne Flokstraschool, weet wat voor rugzakje ze hebben. De een heeft een lichamelijke beperking, de ander een verstandelijke. Er zijn kinderen met problemen op meerdere gebieden, van cognitief tot motorisch. Dat maakt dat ik makkelijker kan inschatten hoe een eventuele doorverwijzing naar een sportvereniging buiten schooltijd zou moeten verlopen. Ik weet dan ook of ouders wat extra begeleiding nodig hebben. Ik zag al snel effect, het is echt een eervolle functie geworden.”

Drempel verlagen

Robert van Osch is buurtsportcoach bij voetbalvereniging FC Zutphen, naast zijn reguliere baan als instructeur lichamelijke oefening in de gevangenis in Zutphen. “Voor mij zijn alle mensen gelijk en iedereen heeft het recht om te bewegen. Het is ook belangrijk dat iedereen in beweging komt. Je wordt er fitter, weerbaarder van.”

Van Osch organiseert bij FC Zutphen een groot aantal activiteiten, voor verschillende doelgroepen: buurtkinderen, vluchtelingen, 55-plussers, nieuwe Nederlanders, scholieren en mensen zonder werk. “Iedereen heeft recht op zijn veilige plekje in de maatschappij. Sport is een middel om je op te richten. Ik probeer als buurtsportcoach voor iedereen de drempel om te gaan bewegen dan ook te verlagen. En mee te geven dat sporten in gezelschap makkelijker gaat dan in je eentje.” Van Osch probeert zo veel mogelijk dwarsverbanden te leggen met collega-buurtsportcoaches. “We kunnen veel gezamenlijk oppakken, elkaar inspireren. Ik kan elders weerbaarheidstraining geven, voor dans kan ik weer op een ander terugvallen. Ik denk dat dat voor de toekomst een belangrijk agendapunt blijft.”



Actieve leefstijl

Mirjam Beltman werkt sinds 2012 bij revalidatiecentrum Klimmendaal, als bewegingsagoog en psychomotorisch therapeut. Met SportVariant biedt ze, in de oefenzaal en het therapeutisch zwembad, sportaanbod voor mensen die door een lichamelijke beperking of chronische aandoening (nog) niet bij een reguliere sportvereniging terecht kunnen na hun revalidatieperiode. “SportVariant is een belangrijke schakel tussen zorg en welzijn en levert een bijdrage aan de ontwikkeling en het behouden van een actieve leefstijl.” Samen wordt gezocht naar aangepaste sport-, spel- en bewegingsactiviteiten die het beste aansluiten bij de mogelijkheden van de deelnemers. Ook begeleidt SportVariant verenigingen die zich willen inzetten voor mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening. Het is Beltmans streven met haar collega's het sportnetwerk voor mensen met een beperking in Zutphen de komende tijd uit te bouwen. “Als buurtsportcoach speel ik samen met mijn collega's een rol in het verbinden. Het uiteindelijke doel is om mensen met een beperking zo veel mogelijk te begeleiden naar de reguliere sportverenigingen: integratie.”

WILSKRACHT IN WEERT

Sinds de oprichting van het platform Weert in Beweging in 2012 bloeit de Midden-Limburgse gemeente in beweegopzicht als nooit tevoren. Alle mogelijk betrokken beweegaanbieders werden uitgenodigd in het platform te participeren, en de versnippering in het aanbod van diensten voor mensen met een beperking maakte plaats voor structurele samenwerking.  EDDY VEERMAN

2012 was ook het jaar waarin voor Esther van den Bor (37) eindelijk de ommekeer plaatsvond na een onvoorstelbare berg medische ellende. “Ik groeide op in de paardensport”, vertelt ze. “In 1994 kreeg ik een ongeluk met een paard. Mijn enkel raakte zwaar beschadigd en ik kreeg dystrofie die aanvankelijk alleen het zenuwstelsel aantastte, maar later ook mijn spieren.” Naderhand bleek dat de chirurg tijdens een van de eerste operaties met een boortje was uitgeschoten. “Ik moest daarom elk jaar geopereerd worden vanwege botsplinters en problemen met het kraakbeen.”

Bootcamp

Ook daarna bleef haar weinig bespaard. In 2007 werd plaatwerk in het been aangebracht. Dat begon te zweren en bij de noodzakelijke verwijdering bleek een schroefje dolgedraaid. “Dat schroefje werd met grof geweld verwijderd en daarbij zijn zenuwen geraakt.” Van den Bor bleef desondanks geestelijk sterk. “Ik bleef positief, anders had ik niet zo ver kunnen komen.” Ze bezocht tien verschillende ziekenhuizen en pijnbestrijding leidde tot andere bijwerkingen. “In 2012 zag ik het niet meer zitten. Ik had zo veel pijn dat ik tegen de arts zei: ‘Hak dat been eraf’. Maar dat zou de dystrofie niet afremmen, alleen erger maken, zei hij. Uiteindelijk kreeg ik een neurostimulator, wat aanvankelijk ook misging, maar die inmiddels

werkt. Niet optimaal, maar ik kan functioneren, mijn kwaliteit van leven is weer behoorlijk goed.”

Tijdens haar revalidatie merkte Van den Bor hoe heerlijk en goed sport voor haar was. John van Heel, eigenaar van sportschool Life Style Vitae, spoorde haar aan ook maatschappelijk actief te worden. “Samen met John nam ik plaats in de stuurgroep Weert in Beweging. En samen hebben we een bootcamp voor mensen met een beperking opgezet, aangepast naar ieders niveau en naar wat goed is voor hun spieren. Het groepje deelnemers is vooralsnog klein, maar elke deelnemer heeft zich conditioneel inmiddels sterk verbeterd en heeft minder last van zijn beperking.”

Beweegmakelaar

Van Heel heeft ook een opleidingscentrum en daar werd Van den Bor eerst beweeg- en later ook nog leefstijlcoach. En de eerste rollende ‘beweegmakelaar’ van Nederland, onder de vlag van welzijnsorganisatie Punt Welzijn. “Ik hoop dat het een voorbeeld is voor andere gemeenten, om iemand met een beperking in dienst te nemen. Van iemand als mij gaat misschien extra werking uit. Als ervaringsdeskundige kan ik andere mensen met een beperking sowieso beter stimuleren en beter overbrengen wat sport met je doet, hoe gelukkig je daarvan wordt. Door te bewegen merk je in-



mers wat je nog wél kunt. Soms zegt iemand: 'Ik kan het niet'. Dan leid je hem af en lukt het even later wel. Ze gaan net wat verder dan ze denken te kunnen. Het is voor beide kanten plezierig en erg dankbaar werk."

Het was aanvankelijk een hele zoektocht om haar 'pupillen' te bereiken. "Huisartsen hadden moeite met doorverwijzen, er moest eerst een schakel komen tussen de eerste- en tweedelijnszorg. Daar is een plan voor geschreven en zo is mijn functie als beweegmaker en lid van Let's Move, het team van combinatiefunctionarissen, ontstaan. Door de samenwerking komen de mensen nu vanzelf bij mij terecht. En vervolgens gaat het erom hen te laten ervaren hoe dat stofje - endorfine - vrijkomt bij beweging. Bewegen is een medicijn waarmee je veel gezondheidskosten kunt besparen."

Hersenletsel

Esther Kessel is een van de deelnemers die gecoacht wordt door Van den Bor. Laatstgenoemde: "Ik leerde Esther kennen bij het handicapenplatform waar ik bestuurslid was en vanaf de start van de eerste bootcamp is zij er al bij. In april zijn we overigens met dit platform gestopt vanwege een te klein bestuur, maar ik start binnenkort een nieuwe stichting: Toegankelijk Weert. Esther Kessel is daar ook weer vrijwilligster; zij zit in de werkgroep die voorlichting geeft op scholen. We laten jongeren ervaren hoe het is om met een beperking te leven, door middel van een rolstoelparcours, lopen in een simulatiepak en oefeningen met de blindengeleidedok."

Kessel was in 1998 betrokken bij een flinke kop-staartbotsing tussen twee auto's. "Ik hield er een whiplash en niet-aangeboren her-

senletsel aan over. Tussen leven en dood zaten slechts enkele centimeters, dus ik dacht naderhand: ik ben er nog, kom op en gaan met die banaan! Maar mijn geheugen en andere cognitieve functies waren aangetast. Ik gaf wel opdrachten door aan mijn brein, maar de boodschap kwam niet aan. Ik snapte niet eens het weerbericht op tv, kon *Jip en Janneke* niet meer voorlezen aan mijn kinderen, had evenwichtsproblemen en viel regelmatig om."

**"ELKE DEELNEMER HEEFT ZICH
CONDITIONEEL INMIDDELS STERK
VERBETERD EN HEEFT MINDER
LAST VAN ZIJN BEPERKING"**

Pas na negen maanden werd hersenletsel gediagnosticeerd. "Al die tijd had ik geen beseft van de ernst van de situatie. Gaat wel over, dacht ik. Ik bleef oefeningen doen, maar zag geen resultaat. Pas na vier jaar kwam ik erachter dat ik de lat te hoog legde voor mezelf. Ik woog toen nog maar 46 kilo, met mijn 1,69 meter. Als medici zeggen dat het niet beter wordt, dan wil je het tegendeel bewijzen. En als ze volledig herstel verwachten, dan ga je keihard door en door."

Kipfiletjes

Ze zat aan de grond, maar krabbelde toch weer op. Thuis deed ze buikspieroefeningen en tai-chibewegingen. "Ik deed aan taekwondo en voor het ongeluk kon ik in mijn handen klappen terwijl ik push-ups deed. Ik had een sportlijf, dat is goed geweest voor mijn



Esther Kessel

herstel, voor zover je daar van kunt spreken. Na de kettingbotsing kon ik geen kopje koffie meer zetten, dat was dus een enorme omschakeling.”

Ook in cognitief opzicht moest ze zich zien te herpakken. “Ik heb begeleiding gekregen bij creatieve activiteiten en de ontwikkeling van de fijne motoriek; dat is net als het sporten goed voor het brein. Ik ben gaan schilderen en op Esthers rockblog schrijf ik muziekcensies.” Op Facebook had ze ‘The Tiger’ als nickname. “Als ik me ergens in vastbijt, laat ik niet meer los.”

De mogelijkheid tot deelname aan de bootcamp was een uitkomst. “Het is dichtbij, ik kan er op de scootmobiel heen. En het vroege tijdstip is prima, want ’s avonds is de energie op, dan kan ik alleen sporten als ik ’s middags heb geslapen. Pijn vreet energie. Ik pro-

beer het als een zware tas naast me neer te zetten en dat lukt tot een bepaald niveau. Ik blijf doorduwen. Dan kom ik af en toe wel in mijn reserves, maar dat zit in mijn karakter.”

Kessel is 49 jaar, maar voelt zich 25, ondanks haar beperkingen. “Ik zeg nooit af voor bootcamp. En als ik op mijn knieën rust, kan ik toch een beetje push-ups maken. Daarnaast maken we de beweging van ‘in het zwembad duiken’, daar train ik mijn ‘kipfiletjes’

“BEWEGEN IS EEN MEDICIJN WAARMEE JE VEEL GEZONDHEIDSKOSTEN KUNT BESPAREN”

mee. Ik trek me op aan de touwen, doe schuine buikspieroefeningen en begin elke sessie op de loopband. 1,8 kilometer per uur. Da’s niet hard, maar goed: ik beweeg! En met een helling van vijftien procent, want als het niet snel kan, dan maar in de hoogte, om zo toch het maximale eruit te halen. Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat.”

Door in de groep een bal naar elkaar over te gooien verbeterde ook haar reactiesnelheid. “Soms doen we rolstoelhandbal, ook hartstikke leuk. En met voetbal ben ik regelmatig de – kruipende – keep. Er doen ook slechtzienden mee en voortdurend dollen we elkaar. Het is vaak lachen, gieren, brullen.” ■



Interventie: Special Heroes

Eigenaar: Gehandicaptensport Nederland / LVC3 / NOC*NSF

Special Heroes wil kinderen en jongeren (van 6-19 jaar) met een handicap zelf laten ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn. De leerlingen in het speciaal basisonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs staan dan ook centraal en de school vormt de spil in de aanpak. Het programma wordt in nauwe samenwerking met scholen, lokale sportaanbieders en gemeenten uitgevoerd. Het uiteindelijke streven is dat de leerlingen in hun vrije tijd bij een sportvereniging gaan sporten en bewegen, net als hun leeftijdsgenoten zonder handicap.

Interventie: Revalidatie Sport en Bewegen

Eigenaar: Stichting Special Heroes Nederland

De eindgebruikers van het programma Revalidatie Sport en Bewegen zijn mensen met een lichamelijke handicap en mensen met een chronische aandoening met een -met name- inactieve of semi actieve leefstijl die een revalidatie-instelling bezoeken. Het hoofddoel van het programma is het realiseren van meer doorstroming voor (ex-)revalidanten naar bewegen en sport in de thuissituatie door middel van een structurele inbedding van de methodiek bij revalidatie-instellingen.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl



Wist je dat...

...er sinds de start in 2014 224 Sportimpuls aanvragen Jeugd in lage inkomensbuurten (Jilib) zijn gehonoreerd?

...sport vluchtelingen kan helpen bij het verminderen van stress en dat sport ontmoeting bevordert tussen verschillende bevolkingsgroepen?

...succesverhalen uit de praktijk aantonen dat de inzet van sport de arbeidsparticipatie verbetert?

...mensen die sporten en enigerlei psychische aandoening hebben, na 3 jaar 1,5 keer zo vaak hersteld zijn van hun ziekte dan mensen met een psychische aandoening die niet sporten?

...het aantal mensen dat vitaal oud wordt, harder stijgt dan het aantal mensen dat kwetsbaar oud wordt?

...er sterke aanwijzingen zijn dat sport en beweging het geheugen van mensen met dementie verbetert en de mentale achteruitgang vertraagt?

...er sinds de start in 2013 100 Sportimpuls aanvragen Kinderen sportief op gewicht (KSG) zijn gehonoreerd?

VOOR WIE MAAK JIJ HET VERSCHIL?