

# BUURT SPORT COACH.

NR. 7

PREVENTIE



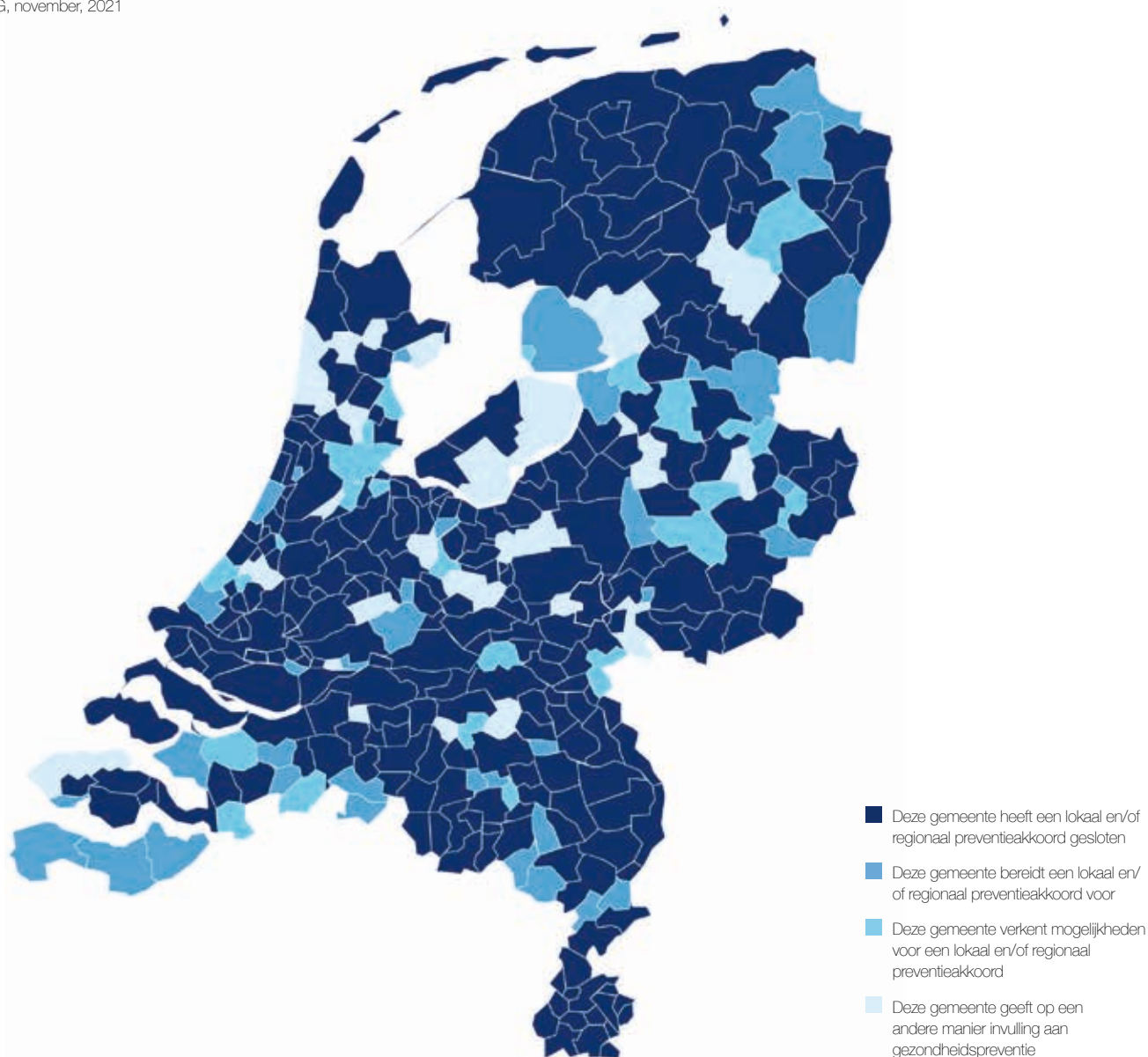
*Positieve gezondheid*



# 300 GEMEENTEN AAN DE SLAG MET EEN PREVENTIEAKKOORD

In dit overzicht zie je welke gemeenten een lokaal of regionaal preventieakkoord hebben, welke gemeenten daar naar op weg zijn of mogelijkheden verkennen. Een lokaal preventieakkoord is maatwerk, iedere gemeente geeft hier een eigen invulling aan. De diversiteit van lokale preventieakkoorden is dan ook groot. Een aantal gemeenten heeft ervoor gekozen het sportakkoord te combineren met een preventieakkoord (leefstijlakkoord).

\* VNG, november, 2021



# Wederzijdse versterking van sport en preventie

**E**en groot deel van de Nederlanders zit te veel en beweegt te weinig. Het vele thuiswerken vanwege COVID-19 en de beperkte toegang tot sportfaciliteiten leidden onder veel Nederlanders tot een nog grotere beweegarmoede. Tegelijkertijd heeft COVID ons laten zien hoe belangrijk bewegen is. Het is onmisbaar voor een gezonde leefstijl, zowel voor ons fysieke als mentale welzijn.

De ambitie van het Nationaal Preventieakkoord is dat 75 procent van de mensen in 2040 voldoet aan de beweegrichtlijn. In 2020 was dit 53 procent. Er is dus nog veel werk aan de winkel. De kamerbrief 'Nederland Vitaal en in beweging' en het bijbehorende beleidsadvies laten zien dat ik me samen met collega's van andere ministeries wil inzetten dit doel te behalen. Buurtsportcoaches en cultuurcoaches spelen hierbij een onmisbare rol. Gelukkig beschikt 99 procent van de gemeenten over één of meer buurtsportcoaches, samen goed voor 3532 fte. Het zijn met name de buurtsportcoaches die kwetsbare mensen weten te bereiken en kinderen, jongeren en ouderen in wijken weten te motiveren om te sporten en te bewegen.

Veel mensen lukt het om zelfstandig of in groepsverband actief te blijven, ook tijdens corona. Helaas geldt dit niet voor iedereen. Mensen vinden het vaak moeilijk om te beginnen met meer bewegen. Ik denk onder anderen aan ouderen, mensen in een achterstandspositie en mensen met een beperking. Zij vormen een belangrijke doelgroep voor buurtsportcoaches. En we hebben gezien dat de aanpak van de coaches werkt! Tijdens corona sloegen de initiatieven op lokaal niveau aan en kwamen mensen ondanks alles toch in beweging. In de eigen wijk waar mensen elkaar kennen en ontmoeten en kunnen stimuleren.

Maar, zoals gezegd, we moeten nog meer mensen bereiken om de 75 procent in 2040 te halen. Jullie, de buurtsportcoaches, blijven hierbij een belangrijke schakel. Ik ga ervan uit dat jullie samenwerken met onder meer partners van het sport- en preventieakkoord die zich niet alleen inzetten om sporten en bewegen te stimuleren, maar ook preventie en gezond gedrag bevorderen. Zoals een rookvrij sportterrein en een gezonde sportkantine, waar het niet alleen om eten en drinken gaat, maar waar je ook leefstijladviezen kunt krijgen en begeleiding.

FOTO: MINISTERIE VAN WVS/ARENDA OOMEN



*Paul Blokhuis  
Staatssecretaris van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport*

Sport en preventie kunnen elkaar versterken. Een goede ontwikkeling is dat lokale sport- en preventieakkoorden aan elkaar worden verbonden en dat er soms zelfs integrale akkoorden worden gesloten. Ik heb daarom in het voorjaar bij het uitkomen van het coronasteunpakket 'Sociaal en mentaal welzijn en leefstijl' besloten om het Sportakkoord in te zetten voor het bevorderen van de gezonde leefstijl en mentale vitaliteit. Dat stimuleert de samenhang!

Ik juich het toe dat professionals als de huisarts, de schooldirecteur en de teammanager Ouderenzorg meer gaan samenwerken met buurtsportcoaches. Dat wordt ondersteund vanuit Vereniging Sport en Gemeenten door het organiseren van kennisdagen en lerende netwerken.

Dit magazine staat bol van de goede voorbeelden over wederzijdse versterking van sport en preventie. Ik ben ervan onder de indruk geraakt. Ik hoop u ook!

# inhoud

## PREVENTIE

**03** Wederzijdse versterking van sport en preventie  
Voorwoord staatssecretaris Paul Blokhuis

**06** De combinatie van sport en cultuur:  
▶ de dubbele gezonde impuls

**14** Sport en zorg kunnen nog meer samenwerken  
▶ Preventie

**20** "Mensen worden op hun talent aangesproken"  
▶ Portret Kevin Jolly

**22** Match!  
▶ Nationaal Preventieakkoord en Sportakkoord  
versterken elkaar

**28** Extra impuls voor de buurtsportcoach  
▶ Steunpakket

**34** "Door corona is er vernieuwd aandacht  
voor preventie en leefstijl"  
▶ Portret Silvia de Roos & Lisa Feddema

**37** Meer bewegen begint met minder zitten  
(niet met vaker sporten)  
▶ Column René Sielhorst

**38** De buurtsportcoach als verbindende schakel  
▶ in de Gecombineerde Leefstijlinterventie



06



22



38

**44** Samen bewegen:  
▶ het antwoord op eenzaamheid

**50** "Preventie is iets van lange adem"  
▶ Portret Marjon Mulder

**52** Nieuw aanbod opent nieuwe deuren  
▶ ShuffleSports en Cultuur@CruyffCourts

**58** Wandelen als medicijn  
▶ Nationale Diabetes Challenge

**64** Samenwerking groeit uit tot succesmodel  
▶ Bewegen-Op-Recept

**70** Succesvol initiatief Zuid-Limburg moet navolging krijgen  
in heel Nederland  
▶ Gezonde Basisschool van de Toekomst

**78** Voorkomen is beter dan genezen  
▶ Column Ruben Wenselaar



44

52



70

## colofon

**Uitgave van**  
Vereniging Sport en Gemeenten

**In het kader van**  
Brede Regeling Combinatiefuncties

**In samenwerking met**  
Kenniscentrum Sport en Bewegen,  
NOC\*NSF, LKCA en  
Wij Buurtsportcoaches

**Hoofredactie**  
Kim Michiels

**Redactie**  
Ingrid Wijntjens, Yvonne Derksen, Fenna  
van Hout, Paul van der Meer, Sybrecht  
Andringa, Andrea van Lieshout en Joost  
de Jong (eindredactie)

**Met ondersteuning van**  
Wikke van Stam, Dorine Collard

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

**Fotografie**  
Gemeente Leeuwarden/Mark Grupstra,  
Christian Kamminga, Kees Klip, Koen  
Suyk, Ministerie van WVS/Arenda Oomen,  
Shutterstock

**Journalisten**  
Jeroen Kuypers, Edward Swier, Sandra  
van Maanen, Eddy Veerman, Leon  
Janssen Lok en Mark van der Heijden

**Ontwerp/DTP**  
Emma Struijs, Home of the brave  
www.homeofthebrave.nl

**Drukwerk**  
PreVision  
www.pre-vision.nl

© 2021 Arko Sports Media  
Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, 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.



# e combinatie van sport en cultuur: de dubbele gezonde impuls

In het Preventieakkoord van 2018 staat de doelstelling dat in 2040 minimaal 75 procent van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen moet voldoen. Daar zijn we nog ver vanaf, en de terugval tijdens de coronapandemie heeft de overheden geleerd dat een dergelijke ambitie ook niet gehaald zal worden met het huidige beleid. Om de Nederlander duurzaam in beweging te krijgen, zal hij of zij op meerdere vlakken dienen te worden gestimuleerd. De burger die sociaal meer in beweging is, zal geneigd zijn ook fysiek meer te bewegen. Cultuur en sport, ogenschijnlijk gescheiden werelden, kunnen elkaar versterken. De cultuurcoach en de buurtsportcoach werken aan hetzelfde doel.

 JEROEN KUYPERS

**A**ls zitten onze natuurlijke houding was, waren we waarschijnlijk met een stoel aan ons achterste geboren. Lopen is onze belangrijkste fysieke activiteit. Wetenschappers hebben berekend dat de Neanderthaler soms tot wel 7000 calorieën per dag aan voedsel kon binnenwerken en toch geen gram overgewicht had, omdat hij nagenoeg alles er weer af liep. Maar we hoeven niet tot in de oertijd terug te gaan om het dramatische verval van onze beweegactiviteit te illustreren. Nog in de jaren zestig van de vorige eeuw fietsten de

meeste werknemers van en naar hun werk, deed men wandelend de boodschappen, liepen of fietsten de kinderen naar school. Sindsdien heeft de auto – en dus het zitten – deze dagelijkse activiteiten grotendeels vervangen. Het resultaat is dat anno 2020 amper 53 procent van de Nederlanders aan de Beweegrichtlijn van de overheid voldoet. Dat is niet alleen veel te weinig, dat is ook gevaarlijk en kostbaar. In hun Kamerbrief over ‘Nederland Vitaal in Beweging’ luiden verschillende bewindslieden de noodklok over deze neiging tot stilstand binnen onze bevolking.



Ko Scheele (wethouder Ommen)

### Kleinere en grotere beweeginspanningen

'In Nederland zorgt weinig bewegen naar schatting voor 2,3 procent van de ziektelast', schrijven de ministers. 'Ook leidt het tot 5.800 doden per jaar en €2,7 miljard aan zorguitgaven. Investeren in voldoende beweging gaat de maatschappij in meerdere opzichten dus veel opleveren. De maatschappelijke baten van meer bewegen en sport kunnen op basis van de huidige cijfers oplopen tot €25.000 - €100.000 per persoon die over de rest van zijn/haar leven aan de beweegrichtlijnen gaat voldoen. Deze opbrengsten zijn onder andere besparing op zorgkosten, een toename in arbeidsproductiviteit en een afname in ziekteverzuim. De

sociale waarde van sporten en bewegen, zoals plezier, de sociale banden en een positieve invloed op cognitieve prestaties zijn hierin nog niet eens meegenomen.'

**“In Ommen worden theaterstukken in de streektaal opgevoerd. Dat verlaagt de drempel om een toneelstuk te gaan bijwonen”**

Ko Scheele (wethouder Ommen)

Vervolgens pleiten zij voor een integrale aanpak om de resterende 47 procent van de Nederlanders alsnog aan het sporten

en bewegen te krijgen. Het gaat hen om een optelsom van kleinere en grotere beweeginspanningen, van het vaker nemen van de trap en het fietsen naar het werk tot het lid worden van een sportclub. Every Move Counts, luidt het advies van de WHO. In die slogan zit zowel een aanmoediging als een besef van noodzaak. Datzelfde besef spreekt uit deze brief 'Nederland Vitaal in Beweging', die op 20 mei dit jaar weliswaar is verstuurd vanaf het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, maar die medeondertekend is door de bewindslieden van Infrastructuur, Onderwijs, Sociale Zaken en Binnenlandse Zaken. De dames en heren pleiten voor niets minder dan een 'trendbreuk' in het nationaal beweegpatroon. Ronkende woorden, maar is het daarvoor niet eerst en vooral nodig dat we de beweegarme mens anders gaan benaderen? Moet dat altijd vanuit een tekort? Kan dat niet beter vanuit een kracht?

### Bredere persoonlijke doelen

Dat laatste is precies wat in het concept 'positieve gezondheid' wordt gedaan. Het is een stroming die vooral de voorbije tien jaar sterk opgang maakt in de gezondheidszorg en waarbij niet het ziek-zijn centraal staat,

zelfs niet alleen de aanwezigheid van fysiek en mentaal welbevinden, maar het menselijk vermogen om tot bloei te komen.



# “Het kan in Nijkerk vanuit het jeugdfonds de voetbalvereniging én de fanfare zijn, en niet slechts een van beide”

Nadya Aboyaakoub (wethouder Nijkerk)

Het concept kwam niet bepaald uit de lucht vallen, want kritiek op de eenzijdige focus op ziekte is er altijd geweest. Een eeuw geleden al vroeg Abraham Maslow (die van de piramide) zich af waarom Sigmund Freud zijn bevindingen uitsluitend op de studie van neurotische mensen had gebaseerd en niet ook naar gezonde had gekeken. Professor Jan Auke Walburg, emeritus hoogleraar Positieve Psychologie aan de Universiteit van Twente, is in ons land een belangrijk pleitbezorger voor deze benadering en schreef er diverse boeken over, zoals Positieve gezondheid: naar een bloeiende samenleving (2015). “In de positieve psychologie gaat het om de mens in zijn totaliteit. Gezondheid heeft niet alleen betrekking op het lichaam of de geest, maar ook op de sociale en zelfs financiële aspecten van iemands leven”, legt hij uit. “Ieder van ons leeft in netwerken, zoals families en buurten. Wanneer je als therapeut of als coach iemand wil stimuleren om in beweging te komen, helpt het die netwerken maar ook de daarbij horende verhalen erbij te betrekken om een duurzame motivatie te vinden. Als mensen in ernstige problemen zijn gekomen, hebben we de neiging te focussen op hoe die zijn ontstaan, maar je kunt ook kijken naar hoe het daarvoor was. Wat waren de sterke kanten van deze persoon? Als hij of zij in een verloederde buurt woont die niet bepaald tot sporten en bewegen uitnodigt, hoe was die buurt dan in vroeger tijden? Welke sociale krachten kunnen er geregenereerd worden? Over welke positieve karaktertrekken beschikt deze persoon? Misschien was hij of zij volhardend maar is dat ondergesneeuwd

geraakt, wellicht is er een sportief verleden. Dat zijn allemaal aanknopingspunten, niet alleen om die persoon in beweging te krijgen maar ook om de zin in bewegen te koppelen aan diens bredere persoonlijke doelen. De motivatie moet immers sterk zijn om het vol te houden. Daarvoor moet de zittende en ongezonde mens die je als

coach onder je hoede neemt gestimuleerd worden zijn eigen kracht te mobiliseren. Ieder mens beschikt over een zelfreinigend vermogen en net die bron moet je als coach zien aan te boren.”

## Makelaar tussen de niveaus

De burger anders benaderen betekent ook de focus niet eenzijdig op sport en bewegen te leggen. Vandaar de koppeling met cultuur en ook de aanstelling van cultuurcoaches. Sportverenigingen floreren niet alleen bij leden maar ook bij kader. Burgers die actief zijn als vrijwilliger en bestuurder zijn dat niet zelden in verschillende verenigingen, én in de sportieve én in de culturele sector. Sport en cultuur zijn dus tot op zekere hoogte communicerende vaten. Maar anders



Nadya Aboyaakoub (wethouder Nijkerk)



Rens Steintjes  
(wethouder Doetinchem)

dan bij sport is er op cultuur behoorlijk bezuinigd in het eerste kabinet Rutte. De maatschappelijke rol van cultuur lijkt nu aan een herwaardering toe, in ieder geval als het aan de christendemocratische

geldschieter zijn. Ik weet dat we een belangrijke subsidieverstrekker zijn, maar door onze positie tussen de lokale overheden en de Rijksoverheid in kunnen we ook heel goed de rol van makelaar

## “Clubs op een sportpark proberen we meer vanuit de kracht van het sportpark laten redeneren in plaats van als individuele club”

Rens Steintjes (wethouder Doetinchem)

gedeputeerde in Overijssel Roy de Witte ligt. Hij pleitte eerder met succes voor een heus Cultuurplan, met bijpassende investeringen door de provinciale overheid. Maar, zo voegt hij er direct aan toe: “De rol van de provincie mag niet alleen die

vervullen tussen de verschillende niveaus. Zo kunnen we indirect de werkzaamheden van de cultuurcoach ondersteunen. Die zie ik als een professional die midden tussen de mensen staat en lokale plannen in concrete actie kan helpen vertalen.”

### Cultuurplan

Roy de Witte legt nóg een link tussen de cultuur en de sport. Zoals we het als samenleving vanzelfsprekend zijn gaan vinden dat kinderen kennis kunnen maken met alle sporten en zo tot een uitgebalanceerde keuze komen, anders dan de vroeger vaak automatische voor het voetbal, zo wil hij dat kinderen in de gelegenheid worden gesteld te proeven van alle vormen van cultuur. “Ik denk dat die kennismaking vooral voor kinderen in plattelandsgemeenten van groot belang is. Cultuureducatie is een verrijking. Het leert kinderen welke waarden we met elkaar delen, het brengt ze zelfreflectie bij, maar het helpt ook de band met het dorp te versterken. Ik weet waarover ik praat, want ik ben zelf in een dorp opgegroeid. We hebben altijd de mond vol over de verdwijnende voorzieningen op het platteland, het gebrek aan winkels en horecazaken, maar het is eigenlijk de cultuur die jongeren het idee geeft dat er iets te beleven valt buiten de stad. Daarom moeten we af van dat idee dat cultuur een hobby is. We moeten niet alleen ieder sportief maar ook ieder cultureel talent de kans geven zich te ontplooiën. Corona heeft ons met onze neus op de feiten gedrukt: cultuur is van cruciaal belang voor de samenleving. Daar moeten we dan ook volop in durven investeren.”

### Lokale vertaling

Ko Scheele, wethouder in het Overijsselse Ommen, heeft zowel sport als cultuur in zijn portefeuille. “Ommen is eigenlijk best trots op zijn eerste Overijsselse Sport- en preventieakkoord, waar meer dan

30 organisaties actief aan meedoen. Er zijn al diverse projecten opgezet, zoals clinics voor jongeren, een beweegtuint, enzovoorts.” Dit kon ook gemakkelijk tot stand komen door de hechte samenwerking in Vitaal Vechtdal, het netwerk dat al 10 jaar bezig is met positieve gezondheid. Volgens Scheele moet een landelijke gemeente twee dingen doen om de bevolking (meer) in contact te brengen met cultuur. Enerzijds moeten de kunsten lokaal worden verankerd of vertaald, anderzijds moet er een brug worden geslagen tussen de amateurkunsten en de topkunst. “Wat die lokale vertaling betreft, dat doen we ook letterlijk”, zegt hij. “In Ommen worden theaterstukken in de streektaal opgevoerd.

### Ingangen tot cultuur

De gemeente is uiteraard niet de partij die al deze evenementen organiseert, maar wel degene die faciliteert. Zo heeft ze een Jeugdcultuurfonds in het leven geroepen om ouders met een kleine beurs te stimuleren hun kinderen toch vooral aan cultuur te laten doen. De gemeente heeft ook geholpen bij het tot stand komen van een nieuwe stichting voor muziekonderwijs en bij het zoeken naar betaalbare ruimte daarvoor. “Maar evengoed beschikken we over een prachtig theater met driehonderd zitplaatsen in het multifunctioneel centrum De Carrousel, en we hebben een eigen bostheater, een van de mooiste van het land zelfs, durf ik

**“We moeten niet alleen ieder sportief maar ook ieder cultureel talent de kans geven zich te ontplooien”**

Roy de Witte (gedeputeerde Overijssel)

Dat verlaagt de drempel om een toneelstuk te gaan bijwonen. We proberen die trots op de eigen omgeving ook te stimuleren door in het streekmuseum evenementen te organiseren die episodes uit de lokale geschiedenis belichten. Daarvoor gebruiken we ook ons lokale erfgoed, bijvoorbeeld De Schans, een oude vesting uit de tijd van de Tachtigjarige Oorlog en later een strafkolonie. Zo laat je de bevolking, en vooral de jeugd, zien dat Ommen en omgeving niet zomaar een gebied zijn, dat hier in de loop der tijd van alles is gebeurd dat tot de verbeelding spreekt.”

gerust te zeggen. Het is van groot belang dat je zulke professionele podia binnen je gemeentegrenzen hebt, omdat je alleen zo je bevolking laagdrempelig kennis kunt laten maken met topkunst. Landelijk bekende artiesten komen in Ommen optreden. Een beetje in het verlengde daarvan worden hier ook concerten op kleinere schaal georganiseerd, bijvoorbeeld door het Bachkoor. In Ommen bestaan dus diverse ingangen tot de cultuur, zelfs een die door professionele en semiprofessionele kunstenaars gemaakt wordt als ze het centrum opluisteren met schilderen en sculpturen. En de Ommenaren nemen uiteindelijk altijd wel een van die ingangen om tot cultuurbeleving te komen.”

In het najaar van 2020 gingen de schouwburg, de muziekschool en het cultuurcentrum van Doetinchem samen in één cultuurbedrijf, in januari van dit jaar was het de beurt aan de sport om een zelfstandig sportbedrijf te vormen. Het stedelijk centrum van de Achterhoek bundelt de krachten om des te meer te kunnen inzetten op de sportieve en culturele activering van zijn bevolking. Het eerder gesloten Sportakkoord en het Preventieakkoord blijven in Doetinchem zeker geen dode letter. “Dat neemt trouwens niet weg dat volgens de brede welvaartsmonitor uitgerekend de Achterhoeker eruit springt als een heel gelukkig mens”, zegt Rens Steintjes, wethouder sport in Doetinchem. “Maar natuurlijk hebben ook wij zagezegd zwakkere wijken, waar nog veel bewegen en gezondheidswinst te behalen valt. Wij denken die winst te kunnen realiseren door meer samenwerking. Nu de

verschillende diensten die zich met sport en cultuur bezighouden dat





Harke Dijksterhuis  
(wethouder Nijkerk)

intern doen, binnen het Sportbedrijf en het Cultuurbedrijf, zetten we al een belangrijke stap naar een meer integrale benadering van de inwoner. Die geest van samenwerking proberen we ook bij sportverenigingen

als individuele club. Maar wij zoeken ook meer samenwerking 'daarbuiten'. Doetinchem vervult een centrumfunctie binnen de regio en hetzelfde geldt voor De Graafschap. We kunnen meer bewoners

**“Wij hebben rondetafelgesprekken georganiseerd waarin onze inwoners zelf suggesties mochten doen. Daar zijn maar liefst 82 voorstellen voor projecten uit voortgekomen.”**

Harke Dijksterhuis (wethouder Nijkerk)

te stimuleren, bijvoorbeeld bij een project waarbij we de clubs op een sportpark meer vanuit de kracht van het sportpark laten redeneren in plaats van

van aandachtswijken aan het sporten en bewegen krijgen door beter gebruik te maken van de accommodaties en vooral de uitstraling van die grote voetbalclub.”

### Zelforganiserend vermogen stimuleren

Aanbod alleen volstaat voor veel mensen niet om in beweging te komen, meent Steintjes. Het feit dat je in Doetinchem nooit ver verwijderd bent van het bos is geen garantie dat inwoners ook daadwerkelijk de fiets pakken om er op uit te trekken. “We hebben speeltoestellen bij het stadhuis geplaatst die tot onze verbazing amper gebruikt worden. Op sommige stukken openbare ruimte organiseren de bewoners dan weer spontaan allerlei sportieve activiteiten. Dat laat zien dat je ook weer niet alles moet willen regelen. Daarom vertrouwen we voor de omliggende dorpen ook op het zelforganiserend vermogen van de gemeenschap, al geloof ik wél dat je ook dit moet stimuleren. Een prima stimulans bleken de Special Olympics die we in 2018 in de Achterhoek georganiseerd hebben. Dat deden we met de hele regio en dat heeft ons nog veel extra sportwedstrijden opgeleverd. Het ging ons niet alleen om het feestje zelf maar vooral om het vervolg dat we eraan konden geven. Met die akkoorden leggen we onszelf als gemeente veel ‘moeten’ op. Laten we vooral niet uit het oog verliezen dat mensen die veel sporten en bewegen dat doen omdat ze er lol in hebben. Het mag ook leuk zijn.”

### Duurzame sociale banden

De 53 procent die voldoet aan de Bewegnormen is een gemiddelde. Sommige gemeenten zitten daarboven, zoals Nijkerk, dat 58 procent scoort en op onderdelen, zoals het gebruik van de fiets voor afstanden tot 7,5 kilometer, nog veel hoger, namelijk 48 procent tegenover 32 procent landelijk. Maar voor de wethouders Nadya Aboyaakoub en Harke Dijksterhuis is dat geen reden tevreden achterover te leunen. Met een betere uitgangspositie kun je des te hoger eindigen. Ook in Nijkerk wordt extra ingezet op samenwerking tussen de verschillende sportieve aanbieders en




op cultuureducatie, maar lijkt ook extra oog voor positieve effecten die boven het individu uitstijgen. Zoals in de positieve psychologie wordt gehamerd op het feit dat duurzame sociale banden bijdragen aan een positieve gezondheid, zo wordt in Nijkerk het belang van verbinding onderstreept, aldus Aboyaakoub. “We willen dat onze inwoners meer bewegen maar ook dat ze elkaar beter leren kennen en daar is cultuur een goed middel toe”, zegt ze. “In Den Haag is ooit gezegd dat elk kind één keer het Rijksmuseum moet hebben bezocht. Wij hebben een variant daarvan: elk kind moet een rondleiding in Stoomgemaal Arkemheen én in Museum Nijkerk hebben gekregen. Om te voorkomen dat ouders zich gedwongen voelen een keuze te maken voor hun kind tussen het lidmaatschap van een sportieve of van een culturele vereniging is de inkomensgrens voor het verkrijgen van financiële steun maximaal 130 procent bruto van het wettelijk minimumloon. Veel

andere gemeenten gaan slechts tot 110 procent. Het kan in de gemeente Nijkerk vanuit het jeugdfonds de voetbalvereniging én de fanfare zijn, en niet slechts een van beide.”

### **Draagvlak creëren**

Het succes van dit tweesporenbeleid laat zich aflezen aan een (nog) hogere participatie. Om die te bereiken is het volgens Harke Dijksterhuis van belang dat de leden van het gemeentebestuur enerzijds goed luisteren naar de bevolking en anderzijds naar elkaar. “Wij hebben rondetafelgesprekken georganiseerd waarin onze inwoners zelf suggesties mochten doen. Daar zijn maar liefst 82 voorstellen voor projecten uit voortgekomen. Het merendeel van die voorstellen, ook op het gebied van sport en cultuur, kon in samenwerking worden gerealiseerd. Het signaal dat we met die tafels hebben afgegeven was duidelijk. Binnen het college hebben we

als wethouders geregeld overleg over aspecten van het sport- en cultuurbeleid, ook met de niet-directbetrokkenen. Dat helpt om politiek en financieel draagvlak te creëren en te behouden, ook in de Raad. Die telt 27 leden, verdeeld over vijf fracties, ook op dit beleidsterrein is er geen sprake van versnippering.” Aboyaakoub rondt vol enthousiasme af: “We hebben coaches voor de sport en tegenwoordig ook voor de cultuur. Die professionals kunnen dankzij die eendrachtigheid volledig in hun werk opgaan en ook onderling kiezen voor samenwerking. Nijkerk is een stad met 43.000 inwoners. Een uitstekende sportieve en culturele infrastructuur hadden we al. Het gaat er nu om dat ook werkelijk iedereen daarvan geregeld gebruik gaat maken.” ■

A photograph of a man with a beard and a woman looking at a document together. The man is wearing a white sleeveless shirt and holding a pen. The woman has a tattoo of a dog's head on her arm. The background is dark with some blurred lights.

S

port en zorg  
kunnen nog meer  
samenwerken



Ze vallen onder hetzelfde ministerie, zorg en sport. Maar zouden nog veel meer met elkaar kunnen samenwerken. Diverse verenigingen en commerciële fitnessclubs hebben de handschoen al opgepakt en zijn de samenwerking aangegaan. Dat kan, op termijn, dankzij preventie veel zorgkosten gaan schelen. Nu al levert het vooral veel plezier én goede voorbeelden op. De buurtsportcoach heeft daarbij vaak een voornamelijk rol. Voorbeelden van voetbalvereniging Laakkwartier en de Preventiecentra die aangesloten zijn bij brancheorganisatie NL Actief verdienen navolging. TEKST: EDWARD SWIER



**I**n Den Haag is voetbalvereniging Laakkwartier een samenwerking aangegaan met zorgorganisatie Middin. Sinds begin september is een groepje cliënten van de stichting op structurele basis ac-

ging als de mensen van Middin veel lachende gezichten”, zegt Jansen eind augustus. “De cliënten van Middin komen drie keer per week en helpen ons bij de vele taken die op het terrein van de club moeten wor-

daardoor een afstand tot de arbeidsmarkt. Ze willen heel graag wat doen, en dragen sinds de eerste kennismaking vol trots de werkkleding en trainingspakken die Laakkwartier ter beschikking heeft gesteld. “Bij de eerste kennismaking, die om tien uur begon, zaten de eersten al om negen uur klaar.”

Denk niet dat de groep alleen komt om klusjes te doen. Nee, zij zullen ook sportieve activiteiten gaan ontplooiën. “Sport is een verbindend middel. De buurtsportcoach zal, zeker twee keer per week, een uur met deze groep gaan sporten. De buurtsportcoach is ook gewend om dat te doen met mensen met een beperking. Ze kunnen bijvoorbeeld, in de kleine sporthal die aan ons clubgebouw vastzit, gaan volleyballen met een ballon. Of met z’n allen lekker voetballen. Maar bijvoorbeeld ook wandelingen in de omgeving gaan maken. Ze zullen dus niet alleen blijer, maar ook fitter worden.”

## “Wij helpen met veel energie en plezier zoveel mogelijk inwoners richting een gezondere leefstijl”

Joris Maier (JOGG-regisseur Neder-Betuwe en Buren)

tief bij de club. De dagbesteding voor mensen met een beperking, die de afgelopen maanden al werd uitgetest, tovert zowel bij de club als bij de nieuwe medewerkers een grote glimlach op het gezicht. Ron Jansen, voorzitter van HVV Laakkwartier, is erg enthousiast. “Tijdens de proefdagen hebben we al aan elkaar kunnen wennen. En ik zag bij zowel de vrijwilligers van onze vereni-

den gedaan. Papier prikken, kleedkamers schoonmaken, het smeren van broodjes, onderhoudsklusjes; er is altijd wel wat te doen bij onze vereniging. Het is geweldig dat ze onze vrijwilligers komen helpen. En onze vrijwilligers op hun beurt vinden het leuk om met ze te gaan samenwerken.”

De volwassen cliënten van Middin hebben een licht verstandelijke beperking en mede



## 'Buurthuis van de Toekomst'

Laakkwartier is al sinds jaar en dag veel meer dan een voetbalclub. De hele organisatie is erg maatschappelijk betrokken. De vereniging – al eens uitgeroepen tot meest maatschappelijke amateurclub van Nederland – kijkt niet alleen wat anderen voor de club kunnen doen, maar is ook zeer nadrukkelijk bezig met de eigen rol voor de omgeving. Wat de natuurlijke plek van scholen en kerken in de wijk voorheen was, is nu door de voetbalclub opgepakt. "We verbinden."

# "Het zou goed zijn als zowel de fitnessondernemers als de buurtsportcoaches zich nog beter in elkaar verdiepen"

Patrick Rijnbeek (NL Actief)

Jansen: "Dat valt anderen ook echt op. We hebben zelfs sponsors gevonden die zeggen: als jullie alleen maar een voetbalclub zouden zijn, hadden we geen interesse gehad, maar nu willen we jullie wel ondersteunen." Laakkwartier liep voor de muziek uit. Stimuleert het Nationaal Sportakkoord nu de maatschappelijke functie van sportclubs, het clubgebouw van de Haagse vereniging is al bijna tien jaar 'Buurthuis van de Toekomst'. "Het is toch zonde als de velden en kantine de rest van de week leeg staan, daar moet je gebruik van maken." Buurtsportcoach Jay van Veele is 'kind aan huis', en fungeert als spin in het web dat rond

de club is gesponnen. "Jay kent iedereen en alles in de wijk, werkt voor zorginstelling Florence, spreekt de huisarts, kent de kwetsbare groepen in de wijk, verzorgde balkongymnastiek voor ouderen tijdens corona. Maar Jay heeft ook een jeugdelftal bij onze vereniging getraind, een speciale voetbalcompetitie opgezet voor jongeren die niet in onze KNVB-elftallen passen en zal ook dus deze groep van Middin gaan begeleiden."

Hoewel het voorsnog om een pilot gaat, vermoedt Jansen nu al dat de samenwer-

king tussen Middin en zijn vereniging een structureel karakter krijgt. "Dit gaan we niet zomaar weer opgeven. We hebben bij alle partijen direct de positieve effecten ervan ervaren. Dat een sportvereniging veel laagdrempeliger is dan bijvoorbeeld een bedrijf maakt dat de cliënten van Middin hier heel makkelijk, zonder enige druk, binnenstappen. En ze horen er hier ook meteen helemaal bij! En ik denk dat van een sportieve omgeving ook veel positiefs uitgaat. Bewegen werkt aanstekelijk."

Jansen gelooft nadrukkelijk in sport als middel. "De samenwerking tussen sport en zorg is eigenlijk veel logischer dan we allemaal denken. Ik ben een groot voorstander van ontschotting, het is goed dat dat nu ook in de politiek en de besturen doordringt. Sport kan zo'n grote rol spelen in het sociale domein. Zo kunnen op termijn ook echt heel veel zorgkosten worden bespaard."

## Brug tussen sport en zorg

Ook NL Actief pakt bewust juist die rol van verbinder van sport en zorg op. NL Actief is de branchevereniging van de erkende en ondernemende sport- en beweegbedrijven in Nederland. Bij NL Actief zijn zo'n 1000 locaties met in totaal 3 miljoen fitnessconsumenten aangesloten. Ongeveer 100 daarvan fungeren ook als Preventiecentrum. Uiteindelijk moeten dat er, uitgaande van het totaal aantal gemeenten in Nederland (352), ruim 300 worden. Directeur Patrick Rijnbeek: "Een Preventiecentrum is een fitnesscentrum waar je 'normaal' kunt fitnessen, maar waar bijzondere doelgroepen – bijvoorbeeld mensen met chronische aandoeningen – met een professional ook een specifiek programma kunnen afwerken. Zo hebben we een traject met ReumaNederland, het vroegere Reumafonds, waar bij op meer dan honderd plekken





## “De samenwerking tussen sport en zorg is eigenlijk veel logischer dan we allemaal denken. Ik ben een groot voorstander van ontschotting”

Ron Jansen (Laakkwartier)

professionele assistentie is bij het sporten voor mensen met zowel beginnende als verder gevorderde reuma. Hetzelfde doen we met de Edwin van der Sar Foundation, voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel.”

Mensen met (een verhoogd risico op) een chronische aandoening zoals diabetes, niet-aangeboren hersenletsel, reuma maar ook met overgewicht/obesitas kunnen in een Preventiecentrum veilig en met ple-

zier sporten. De preventiecentra die het NL Actief-keurmerk hebben, werken volgens een afgesproken protocol waarin metingen en persoonlijke programma's vastgelegd zijn. De begeleiding wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide instructeurs, die het branchediploma 'bewegingsdeskundige' hebben. De preventiecentra werken samen met onder meer huisartsen, fysiotherapeuten en de gemeente.

Dat het fitnesscentrum nu de brug tussen sport en zorg slaat, is een belangrijke stap voorwaarts. “Het heeft lang geduurd voor medici mensen gingen doorverwijzen naar de sport, en zeker naar de fitnessbranche. Terwijl het zo'n logische keuze was. Maar we hebben ons wel moeten bewijzen. Medici verwijzen mensen met klachten vaak weer door naar collega-medici, specialisten. Terwijl veel van de problemen met goed geleide training, door een beweegprofessional met een goede opleiding, echt ook te verlichten zijn.”

Nu nog vooral is er die verbinding tussen zorg en sport om de fysieke problemen niet te vergroten, ten langens leste zal van een Preventiecentrum – zoals feitelijk iedere sportclub of sportaanbieder – ook een (de naam zegt het al) preventieve werking uitgaan. “Dan zijn we er niet om de problemen te verlichten of te verhelpen, maar om ze te voorkomen.” Het is feitelijk de weg die natuurlijk al veel eerder ingeslagen had moeten worden. Een gezonde levensstijl, en voldoende beweging, kunnen veel zorgkosten voorkomen. Rijnbeek: “Het gezegde luidt niet voor niks ‘voorkomen is beter dan genezen’. Gelukkig krijgen zorgverzekeraars en zorgverleners daar langzamerhand ook steeds meer oog voor.”

### Samenwerking met buurtsportcoach

NL Actief-directeur Rijnbeek weet dat bij een flink aantal van de Preventiecentra ook wordt samengewerkt met de buurtsportcoach. Dit is geen voorwaarde als je Preventiecentrum wilt worden, maar blijkt keer op keer wel een meerwaarde. Zeker ook omdat de buurtsportcoach de

omgeving van het fitnesscentrum kent, contacten heeft met eerste- en tweedelijns hulpverleners in een gemeente en als ideaal doorgeefluik kan fungeren. De buurtsportcoach is de schakel tussen heel veel instanties, verenigingen, bedrijven én individuen. Rijnbeek: “De buurtsportcoach is wat je noemt nu echt een laagdrempelige functionaris. Hij of zij kent zoveel mensen, haalt overal datgene naar boven wat voor de betrokkenen handig is.”

Rijnbeek weet wel dat de buurtsportcoach nog vrij traditioneel naar sportmogelijkheden kijkt. “Ze zijn in eerste instantie toch

kennen een vijftal buurtsportcoaches. Zij worden vanuit ‘Samen in beweging!’ – een samenwerkingsverband tussen de gemeente Neder-Betuwe, de gemeente Buren én Healthclub Juliën – gefinancierd. Joris Maier stuurt als coördinator en JOGG-regisseur de buurtsportcoaches aan. “En wij helpen met veel energie en plezier zoveel mogelijk inwoners van de gemeenten Neder-Betuwe en Buren richting een gezondere leefstijl. Het maken van eigen weloverwogen keuzes staat daarbij centraal staat.”

Dat betekent dus ook fitnessen in het Pre-

mer. Van der Slikke werkt, juist omdat hij gekwalificeerde professionals in dienst heeft, veelsamen met de gemeente, methuisartsen, zorginstellingen en fysiotherapeuten. Bij de club kun je terecht voor diverse beweeg- en trainingsconcepten, groepslessen, personal training, maar ook voor begeleiding bij afvallen of herstel na een operatie. Tijdens de lockdown ging Van der Slikke, op gepaste afstand, langs de deuren met zogeheten ‘fitness thuishulp’. “Het is fijn om iets goeds te kunnen doen, om midden in de maatschappij te staan en iedereen te stimuleren in beweging te komen. Of het nu om kinderen met overgewicht, of ouderen met een aandoening gaat, voor iedereen is het belangrijk om fit te zijn of te worden. Ons programma Fit4Surgery bereidt mensen voor op een ingrijpende operatie, omdat het belangrijk is juist dan vooraf fysiek in orde te zijn. Bij

ons sport je altijd onder toezicht, helpen we waar nodig. Dat is niet alleen fijn voor de sporter zelf, maar moet ook de zorgverlener vertrouwen geven dat we samen aan een gezondere wereld kunnen werken.” ■

## “Het is toch zonde als de velden en kantine de rest van de week leeg staan, daar moet je gebruik van maken”

Ron Jansen (Laakkwartier)

vooral nog op de verenigingssport gericht. Dat is ook niet raar, omdat daar vaak ook de focus van de gemeentelijke instanties op gericht is. Maar, dat vind ik een vrij traditionele kijk op de zaak. Er wordt dan niet direct aan ondernemers, aan ondernemende sportaanbieders gedacht. Onze Preventiecentra, maar ook andere ondernemers in de sport, kunnen ook echt helpen. Zeker omdat er zoveel opgeleide professionals aanwezig zijn, dat is vaak bij sportverenigingen nog anders.”

De resultaten zijn bemoedigend. “Het blijkt op de plekken waar we al samenwerken heel goed te werken. Het zou goed zijn als zowel de fitnessondernemers als de buurtsportcoaches zich nog beter in elkaar verdiepen, en weten wat ze aan elkaar kunnen hebben.”

### Buurtsportcoach ingeburgerd


In Lienden is de Buurtsportcoach helemaal ingeburgerd bij Healthclub Juliën. Sterker, de gemeenten Neder-Betuwe en Buren (waar Lienden onder valt)

ventiecentrum van Healthclub Juliën. Eigenaar en naamgever Juliën van der Slikke heeft van zijn club een allesomvattend bedrijf gemaakt. En niet alleen omdat onder één dak onder meer ook nog een fysiotherapeut, Cesartherapeut, beautysalon en diëtistenpraktijk zitten. Zo heeft zijn club een unieke hoog- teka-



Kevin Jolly – cultuurcoach ‘Kunst op recept’,  
brug tussen cultuur- en zorgsector

# “MENSEN WORDEN OP HUN TALENT AANGESPROKEN”

Via de huisarts een vorm van kunst aan kunnen grijpen, om weer beter in je vel te komen zitten. ‘Kunst op recept’ heet het en het biedt kansen, zo is al gebleken. Enkele gemeenten hebben het voorbeeld van voorloper Nieuwegein gevolgd. Als cultuurcoach in Leiden binnen het pilotproject ‘Kunst op recept’ is Kevin Jolly gezien zijn achtergrond de juiste man op de juiste plaats. Hij studeerde Geneeskunde, werkte op de polikliniek psychiatrie én volgde een toneelopleiding. “Voor ‘Kunst op recept’ moet verbinding worden gemaakt tussen zorg en cultuur en dat heb ik in mij.”  EDDY VEERMAN

‘Kunst op Recept’ is gebaseerd op de theorie van ‘positieve gezondheid’. Bij positieve gezondheid gaat het om een brede kijk op gezondheid: niet alleen om de lichamelijke gezondheid, maar ook om zingeving, welbevinden, participatie in de maatschappij en eigen kracht. “Het idee van ‘Kunst op recept’ komt oorspronkelijk uit Nieuwegein en is in het land nog in de opstartende fase”, weet Jolly, die na zijn afgeronde studie Geneeskunde zijn andere hartstocht volgde, auditie deed voor de toneelschool en werd aangenomen. Vervolgens toerde hij als toneelspeler vijftien jaar lang met zijn eigen groep langs theaters door het land en organiseerde locatieproducties. Nu schrijft hij voornamelijk voor theater en televisie en werkt hij als cultuurcoach in Leiden.

**“DE OPZET IS DAT MENSEN  
INSPIRATIE VINDEN, DAT ZE  
ZELFVERTROUWEN OPDOEN”**

“Kunst op recept’ is bedoeld voor mensen met psychosociale klachten, mensen die structureel met de ziel onder de arm lopen. Dat kan een gevolg zijn van werkloosheid, eenzaamheid, een burn-out, rouw en andere oorzaken. Deze mensen komen normaal gesproken bij de huisarts terecht en zijn daar niet helemaal op hun plek. Maar wat moeten ze dan? Vanuit de insteek van ‘Kunst

op recept’ kan de huisarts verwijzen naar ons. Wij voeren een intake-gesprek, waarin we nader uitleggen wat het project inhoudt, in vertrouwelijkheid vragen naar hun klachten, waarom ze denken dat kunstbeoefening kan helpen en naar welke docent en kunstdiscipline hun voorkeur naar uitgaat. Samen met de deelnemer maken we een keuze. Dan bieden wij de mensen zes gratis lessen aan bij een kunstenaar. Voordeel voor mij is dat ik de taal van beiden, arts en kunstenaar, spreek, dus ik kan de vertaalslag goed maken.”

## *‘Vergeet het maar’*

Het had wel wat voeten in aarde voor het in Leiden van de grond kwam. “Vóór dat ik de huisartsen in Leiden ging benaderen, belde ik eerst enkele bevriende huisartsen, die buiten Leiden werken en met wie ik eerder had gestudeerd. Want mijn eerste brief, mijn toelating, die moest goed zijn. Je wilt graag samenwerken met huisartsen die ervoor open staan. Die bevriende artsen zeiden me: ‘Vergeet het maar. Huisartsen hebben het door corona zo druk, die zitten niet te wachten op het zoveelste idee van de gemeente.’ Ze gaven het weinig tot geen slagingskans. Toch heb ik de stap genomen en hebben we een mail opgesteld die zoveel mogelijk aansluit bij de wensen van huisartsen: het belang van de patiënt voorop, hoge professionele kwaliteit van de docent, een concreet aanbod van de lessen, verschillende momenten van terugkoppeling en dat het



na verwijzing snel wordt opgepakt. Inmiddels werken we met twintig praktijken samen. Zij zien het belang ervan en geven ook aan dat kunst over zingeving gaat en dat zit nog niet in het zorgaanbod. De klachten van de mensen gaan immers ook over zingeving. Al vrij snel gingen huisartsen meedenken en elke maand sluiten er wel enkele aan.”

### *Geen therapie*

“Alles mag, niets moet”, vervolgt hij. “De opzet is dat mensen inspiratie vinden, dat ze op hun talent worden aangesproken, dat ze zelfvertrouwen opdoen. Niet de nadruk wordt gelegd op wat ze niet kunnen of wat niet goed gaat. Het kan heel goed zijn dat er door de kunstbeoefening zelfreflectie optreedt. Het

## **“DE DEELNEMERS MOGEN ZELF DE KEUZE MAKEN TUSSEN SCHILDEREN, FOTOGRAFEREN, ACTEREN, BOETSEREN, TONEELSPLEN, MUZIEK MAKEN OF TEKENEN”**

is nadrukkelijk geen therapie. Maar bedoeld zodat ze buiten de kunstlessen stappen extra kunnen zetten, dat het houvast biedt of dat ze juist hierdoor het leven weer oppakken.”

Het creatief bezig zijn, waarbij er al doende of pratende ruimte is om emoties te uiten, heeft inmiddels al een prachtige natuurlijke werking. “Enkele tiental-

len mensen nemen inmiddels deel. Per 1 december stopt de pilot en wordt er geëvalueerd, maar de eerste resultaten zijn bemoedigend. We monitoren het heel goed.”

“De deelnemers mogen vervolgens zelf de keuze maken tussen schilderen, fotograferen, acteren, boetsen, toneelspelen, muziek maken of tekenen. Het zijn professionele, goede en ervaren docenten, die tevens een luisterend oor kunnen bieden. Als er behoefte is aan een gesprek, is dat mogelijk. Dan gaat bijvoorbeeld de kwast even aan de kant en doen ze een kop koffie. Dat is ook het mooie aan ‘Kunst op recept’, docenten – die zelf ook allemaal enthousiast zijn – worden vertrouwenspersonen. Als de deelnemers na afloop behoefte hebben aan een vervolg, is er de mogelijkheid om zelf lessen te gaan volgen bij hun docent.”

### **Kunst op Recept – De Handreiking**

Bent u een professional en wilt u ‘Kunst op Recept’ ontwikkelen in uw eigen gemeente, kunst-, zorg- of welzijnspraktijk? Bekijk dan de praktische handreiking die is geschreven op basis van informatie uit de pilot in de gemeente Nieuwegein.

[www.lkca.nl/publicatie/kunst-op-recept-de-handreiking/](http://www.lkca.nl/publicatie/kunst-op-recept-de-handreiking/)

# Match!

## Nationaal Preventieakkoord en Sportakkoord versterken elkaar

Op steeds meer plekken wordt gekozen voor koppeling tussen het Nationaal Preventieakkoord en het Sportakkoord. Doelstellingen in de akkoorden grijpen overduidelijk in elkaar. Met meer aandacht voor leefstijl – of dat nu voeding, beweging, het doorbreken van eenzaamheid of participatie in de breedste zin van het woord is – krijgt de ambitie om inwoners een leven lang fit te houden vorm. Dit alles vraagt om samenwerking binnen een lokaal breed netwerk van partners, waarbij de rol van de buurtsportcoach als verbinder groot is. Hoe doen Montfoort en Ommen het eigenlijk?

📄 SANDRA VAN MAANEN

### John van Echtelt, coördinator buurtsportcoaches Montfoort Vitaal

“Acht jaar geleden zijn de buurtsportcoaches in Montfoort gestart met beweegactiviteiten voor basisschoolleerlingen. Uit die tijd stamt ook de regiegroep. Daarin zijn sportverenigingen, onderwijsinstellingen en partners vanuit zorg (onder andere fysiotherapeuten) en welzijn vertegenwoordigd. Ons motto is: Samen gezond bewegen: Iedereen doet mee! In Montfoort is vanaf het begin aandacht voor sport, pre-

ventie en inclusie. Dus toen eind 2019 het lokale Sportakkoord werd opgesteld, was het niet meer dan logisch dat er in ons Vitaliteitsakkoord voor een koppeling van sport met preventie werd gekozen. In samenwerking met voetbalvereniging Montfoort SV'19 werden al campagnes rondom alcoholmatiging en bewustwording geïnitieerd. Er kwam jaarlijks al een theatergroep naar de sportkantine om jeugdleden en hun ouders bewuster te maken van de gevaren van alcohol en andere middelen.”  
“Waar de focus van onze buurtsportcoa-



**“In Ommen ontstaan mooie ideeën vanuit een groeiend en actief beweegnetwerk waarin naast combinatiefunctionarissen ook huisartsen en praktijkondersteuners zitten”**  
 Natascha Visser (beleidsadviseur gemeente Ommen)

**“Er wordt sneller geschakeld. Bijvoorbeeld omdat de fysiotherapeut nu samen met sportverenigingen aan tafel zit”**  
 Nienke Weijdeman (combinatiefunctionaris Ommen)



ches voorheen vooral lag op versterken van verenigingen, is hun inzet vanuit het Vitaliteitsakkoord nu wel meer gericht op een gezonde leefstijl van het individu. Vanuit onze principes vermaken,

beweeg oefeningen op hun mobiel aangeboden krijgen.”

“Dit jaar is het Vitaliteitsakkoord geactualiseerd. Daarbij heeft het terugdringen van overgewicht een prominente rol gekre-

beweegaanbod konden aanbieden. Laagdrempelig beweegaanbod is immers een goede manier om eenzaamheid onder ouderen aan te pakken en waardevolle ontmoetingen te creëren. Bijvoorbeeld via



## “Laagdrempelig beweegaanbod is een goede manier om eenzaamheid onder ouderen aan te pakken en waardevolle ontmoetingen te creëren”

John van Echtelt (coördinator buurtsportcoaches Montfoort)

verbinden en verbeteren organiseren buurtsportcoaches tegenwoordig ook gezellige beweegactiviteiten op pleinen en speelvelden in de wijk. Dit leidt tot meer begrip voor elkaar en dus meer woonplezier in de wijk. Een ander mooi initiatief waar onze buurtsportcoaches mee aan de slag zijn gegaan, is een fitroute door Montfoort, waarbij mensen de beweegmogelijkheden van hun eigen leefomgeving kunnen benutten en via QR-codes

gen. Samen met onze partners stimuleren buurtsportcoaches een gezonde leefstijl en gaan ze het aanvullend beweegaanbod voor deelnemers aan de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) verzorgen.”

“Tijdens corona is het wandelen en fietsen in de kernen Montfoort en Linschoten sterk gepromoot. Onze buurtsportcoaches namen hierin het voortouw door het organiseren van challenges via de Omme-tjes App. Ook werd er veel samengewerkt met andere partijen die tijdelijk zelf geen

de Nationale Diabetes Challenge die ook dit jaar weer is georganiseerd. Bas van de Goor was onder de indruk van wat verschillende partijen gezamenlijk hebben opgezet en kwam zelfs naar Montfoort om zijn handtekening onder het Vitaliteitsakkoord 2.0 te zetten.”

### Ron Haanschoten, ADFYS Fysiotherapie, Montfoort

“Motivatie om bredere zorg te leveren dan alleen zorg bij klachten, leeft in





Montfoort al langer. Onze praktijk werkt om die reden al enkele jaren samen met de gemeente en de buurtsportcoaches. Ik zit in de adviesgroep Montfoort Vitaal,



waar preventie de clou is. Secundaire preventie is daar een onderdeel van. Wanneer iemand hier komt met bijvoorbeeld klachten door slijtage van de knie, probeer je naast verlichting van pijn ook aandacht te vestigen op wat het betekent om beter met klachten om te gaan, hoe je ze voorkomt. Welke aanpassingen in leefstijl kunnen daarbij helpen?"

"ADFYS werkt al jaren samen met de huisartsen, ook op het gebied van COPD.

Sinds dit jaar is de samenwerking geformaliseerd en nemen huisartsen, fysiotherapie, de apotheker en diëtisten deel in het bestuur van deze coöperatie. Er is een begin gemaakt om vanuit multidisciplinaire aanpak samen betere zorg te bieden en leefstijl onderdeel te maken van de behandelrelatie tussen patiënt, arts en diëtist. Wat kunnen we patiënten leren waardoor ze hun leefstijl aanpassen? Zo'n opdracht vraagt om nauwe samenwerking tussen alle stakeholders in zorg, ook in ouderenzorg. We werken samen met Stichting Welzijn Ouderen Montfoort."

"De gecombineerde leefstijlinterventie is een instrument, over een periode van twee jaar wordt financiële ondersteuning gegeven die tot meer bewustwording met leiden. Bewustwording over hoe je met aanpassing in leefstijl regie over gezondheid krijgt. Onze buurtsportcoaches spelen een belangrijke rol binnen het thema preventie in Montfoort, door zelf wandelgroepjes te starten, mensen

en de groenteman kan ook deel uitmaken van de gezonde lokale aanpak. Alles staat of valt bij goede coördinatie. Je moet écht willen samenwerken om doelen te bereiken."

### **Natascha Visser, beleidsadviseur sport en gezondheid gemeente Ommen**

"Wij zien kansen in de combinatie sport en preventie. Daarvoor is verbinding nodig, waarbij netwerken elkaar versterken, iedereen ideeën aanlevert. In Ommen is een regiegroep samengesteld waarin sport, zorg, onderwijs en de gemeente vertegenwoordigd zijn. Vanuit die groep wordt gewerkt aan een lokaal plan om samen fitter te worden: Vitaal Ommen. De gemeente is niet de trekker van de groep, maar een van de participanten. We staan op gelijk niveau met de overige partners. Om die reden is bewust gekozen voor een onafhankelijke procesbegeleider. En ambassadeurs, bekende Ommenaren die vanuit hun perspectief

## **“Onze buurtsportcoaches bereiken ook een doelgroep die lastiger in beweging te krijgen is”**

Ron Haanschoten (ADFYS Fysiotherapie)

in contact te brengen met sportverenigingen. Ze bereiken ook een doelgroep die lastiger in beweging te krijgen is. En ja, een deel van de inwoners wordt niet bereikt. Dat is de groep die niet ontvankelijk is. Zo is de praktijk ook."

"Veranderen van leefstijl kost tijd, gedrag pas je niet binnen een maand aan. Moet iedereen naar de sportvereniging? Nee, ook door de omgeving anders en gezonder in te richten kan verandering van leefstijl worden bereikt, wordt bewegen aantrekkelijker. Wandelen met QR-codes in Montfoort is daarvan een voorbeeld. Maar samenwerken met supermarkten

binnen hun eigen netwerk een oproep deden om met suggesties te komen die bijdragen aan gezonde leefstijl. Een topschaatser deed mee, de directeur van de basisschool, een van de huisartsen."

"De rondetafelsessies zijn achter de rug, taken rond financiën en communicatie zijn verdeeld. De eerste projectplannen zijn getoetst. Als voorwaarde geldt dat het aanbod een breder publiek bereikt en vanuit een co-creatie wordt aangeboden. Het aanbod moet een aanjaagfunctie hebben. Of beweging tot stand brengen op plekken in onze gemeente waar dat niet direct voor de hand ligt. Zo kreeg



het buurtschap Ommerkanaal deze zomer subsidie om een beweegtuin te realiseren die bewoners tot beweging en ontmoeting uitdaagt. Waar het om draait is dat je continu kijkt op welke manier je initiatieven een podium kunt bieden. Goede communicatie is essentieel. We hebben een filmpje gemaakt en versturen nieuwsbrieven. Noem het kruisbestuiving. In Ommen ontstaan mooie ideeën vanuit een groeiend en actief beweegnetwerk waarin naast combinatiefunctionarissen ook huisartsen en praktijkondersteuners zitten. Alles komt samen op een plek: voeding, sport en beweegaanbod, ontmoeting.”

**Nienke Weijdeman, combinatiefunctionaris in Ommen**

“Mijn rol in de koppeling tussen het Sportakkoord en het Preventieakkoord is vooral coördinerend. Ik zit in de regiegroep. We zagen meteen logische ver-



bindingen, reden te meer ook partners vanuit preventieve hoek te betrekken bij het maken van plannen.”

“Het werkt goed, er wordt sneller geschakeld. Bijvoorbeeld omdat de fysiotherapeut nu samen met sportverenigingen aan tafel zit, doorpraat over coaching voor kinderen met een rugzakje. Waar zo’n kindje eerder niet de juiste begeleiding op de club kreeg, wordt die nu wel geboden. Binnen een regiegroep zijn de lijnen kort, bij steeds meer

**“Doe je het niet samen, dan verandert er niets”**

Bram Hoving (regiegroep Ommen)

activiteiten wordt samengewerkt. Mijn rol in het geheel is mensen met goede ideeën in contact te brengen met partijen die zo’n idee praktisch en/of financieel kunnen uitvoeren. Daarnaast houd ik me bezig met communicatie, want het is heel belangrijk goede ideeën en initiatieven onder de aandacht te brengen, het belang van beweging op de kaart te zetten.”

**Bram Hoving, lid regiegroep Samen Fitter Verder, Ommen**

“Ik ben 35 jaar raadsadviseur voor de gemeente Ommen geweest, maar heb ook een sportachtergrond, als oud-voetballer,



tennisser en bestuurder van de voetbal- en tennisvereniging. Al die ervaring neem ik mee in de regiegroep. Na ondertekening van de intentieverklaring in 2019 om te komen tot een koppeling tussen het Sport- en het Preventieakkoord Samen Fitter Verder hebben we informatiesessies georganiseerd waarvoor heel maatschappelijk Ommen is uitgenodigd, maar ook alle sport- en beweegaanbieders en het onderwijs. Het akkoord is er voor iedereen, jong en oud, mensen met een beperking en mensen in een kwetsbare maatschappelijke positie. Samen hebben we thema's vastgesteld waarmee Ommen aan de slag wil. Ik zeg bewust Ommen, want het is niet de regiegroep die verantwoordelijk is voor uitvoering, dat zijn de partners samen. De regiegroep coördineert, verbindt en communiceert. Wij zorgen dat 200 organisaties in Ommen met regelmaat een nieuwsbrief ontvangen, gebruiken social media en een speciale website om inwoners op de hoogte te houden van de stand van zaken. Ook nodigen we iedereen uit om met projectvoorstellen te komen, zelf initiatief te nemen dat wellicht

## “Positief coachen zorgt ervoor dat veel meer kinderen op de sportvereniging groeien in zelfvertrouwen en vaardigheden”

Mariëlle Kuik (kinderfysiotherapeut Ommen)

in aanmerking kan komen voor financiële ondersteuning. Vooral projecten die om binding en verbinding tussen organisaties draaien zijn kansrijk. Bij partners zit veel kennis en ervaring waarvan onderling en uiteindelijk door veel meer inwoners van Ommen geprofiteerd kan worden.”

“Wat ik zie is dat betrokkenheid toeneemt, dat meer organisaties een actieve rol pakken om lokaal invulling te geven aan het Sport- en Preventieakkoord. En dus niet afwachten met welke ideeën en subsidies sportbonden en de overheid komen. Goede initiatieven worden beloond, daar is geld voor. Doordat er meer verbinding ontstaat, ideeën en thema's worden gedeeld en we binnen de regiegroep zoeken naar nieuwe manieren om te inspireren, bereiken we samen veel meer in Ommen. Doe je het niet samen, dan verandert er niets.”

### **Mariëlle Kuik, kinderfysiotherapeut Ommen, lid regiegroep**

“In onze praktijk zie ik geregeld motorisch zwakkere kinderen die moeilijk aansluiting vinden bij sportgroepjes of zelfs buitenspelen mijden, veel liever binnen zitten. Bij deze kinderen neemt lol in bewegen af omdat zij altijd als laatste binnenkomen bij hardlopen en als eerste af zijn bij tikkertje spelen. Motorisch raken ze steeds verder achterop. Binnen de regiegroep is het initiatief genomen allereerst inzichtelijk te maken waar kinderen in Ommen kunnen sporten, maar ook welke verenigingen aanbod hebben voor kinderen met een beperking of motorische achterstand. Dat overzicht staat nu op

de site. In samenwerking met de scholen wordt gewerkt aan een plan van screening dat eraan bijdraagt deze kinderen sneller in beeld te krijgen, ze al op jongere leeftijd in contact met passend beweegaanbod te brengen.”


“Ook werken we aan houvast voor verenigingen om kinderen met gedragsproblemen (ook autisme) die moeilijk meekomen in teamsporten goed te coachen. Vaak heeft hun ‘lastige’ gedrag te maken met het simpele feit dat ze de opdrachten niet begrijpen. Met een iets andere aanpak of instructie komen ze wellicht wel mee. Voor alle verenigingen organiseren we een thema-avond waarbij trainers en vrijwilligers bewust leren positief te coachen. Positief coachen zorgt ervoor dat veel meer kinderen op de sportvereniging groeien in zelfvertrouwen en vaardigheden. Zoiets is alleen te organiseren als iedereen meewerkt, vanuit de samenwerking die we in Ommen opbouwen.” ■

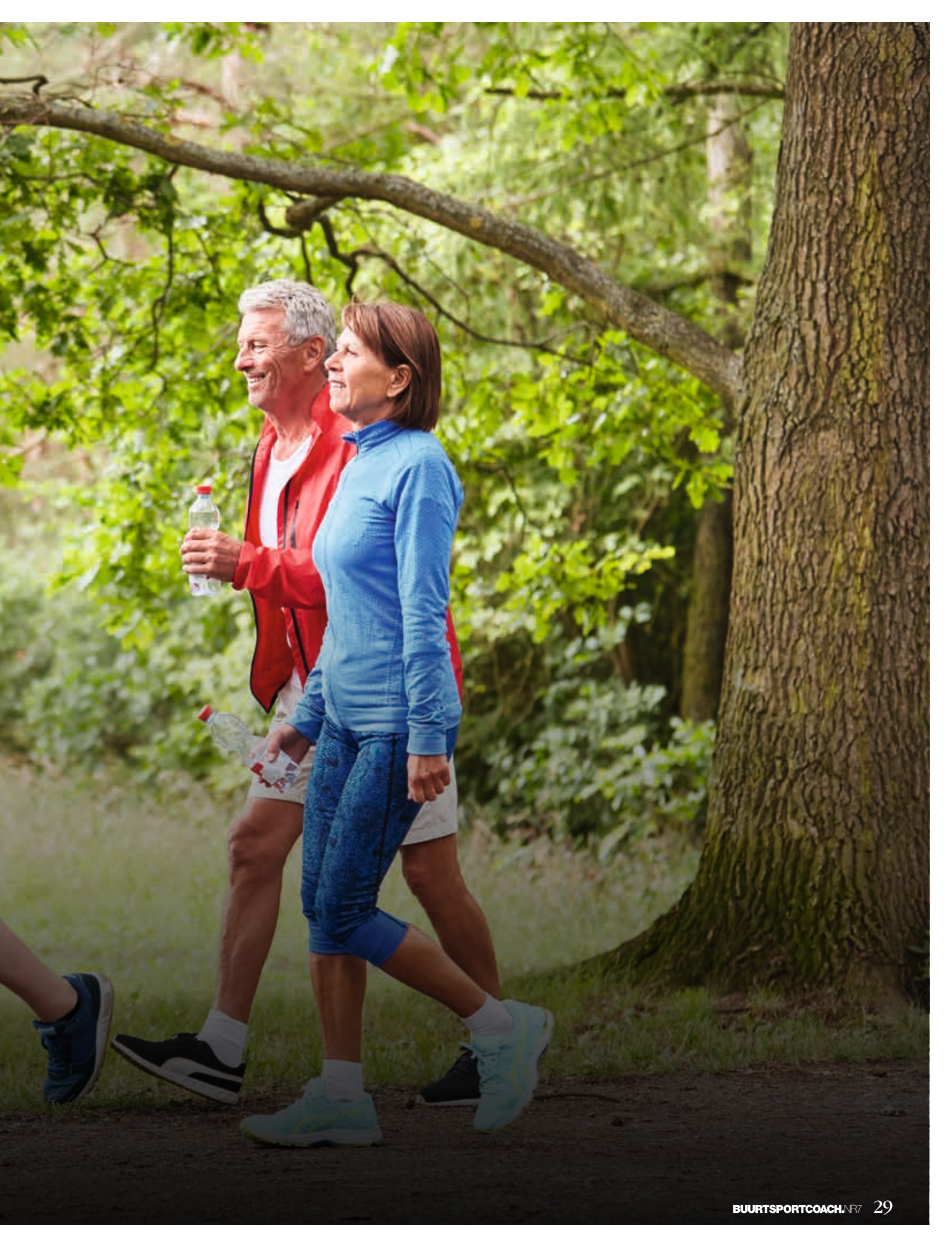
*Zie ook de promotievideo Samen Fitter Verder, Ommen:*

[www.youtube.com/watch?v=ne4u6pgVAzs](http://www.youtube.com/watch?v=ne4u6pgVAzs)



# xtra impuls voor de buurt- sportcoach

Toen het coronavirus door Nederland raasde, kwam georganiseerd sporten en bewegen – in welke vorm dan ook – (vrijwel) geheel stil te liggen. De negatieve effecten daarvan op het sociaal welzijn en de vitaliteit van de Nederlanders probeert de overheid weg te nemen met twee gerichte subsidies voor de gemeenten. Buurtsportcoaches zijn aan zet. Dat blijkt succesvol. “Daar waar het probleem urgent is, kunnen we dat nu direct aanpakken.”  MARK VAN DER HEIJDEN



**H**et coronavirus had best een grote impact op de werkzaamheden van buurtsportcoaches”, begint Ingrid de Croon, adviseur sport in de Gelderse gemeente Voorst. “Het zwembad is tijdelijk gesloten geweest. Hierdoor heeft Swim to Play, waarmee voor basisscholen meerdere zwemmomenten in een schooljaar worden ingepland, stilgelegen. In ons project Voorst Actief on Tour doen we met een 100 procent elektrische bus met sport- en spelmateriaal tien kernen in de gemeente aan, ook dat heeft een aantal maanden niet kunnen doorgaan. Het was overmacht, maar wel een vervelende situatie voor zowel de buurtsportcoaches als de doelgroepen.” Ook ouderen mochten elkaar niet meer ontmoeten en samen bewegen. “De uitjes, ouderensoos en jeu de boules, dat hebben onze ouderen echt gemist. Het zorgde voor meer eenzaamheid”, vertelt De Croon. Ze leden niet als enigen. “Verschillende jongeren tussen

13 en 18 jaar, die toch al vaak moeilijk in beweging zijn te krijgen, zijn gestopt met sporten. We krijgen signalen dat er jongeren zijn die het moeilijk hebben gehad. Bij de terugkeer naar fysiek onderwijs is er bij sommigen sprake geweest van faalangst. En ook voor de jongsten die een jaar thuis hebben gezeten heeft het een negatief effect gehad op de motorische vaardigheden. Corona heeft dus impact gehad, al is het moeilijk in te schatten wat de precieze gevolgen zijn.” De impact was niet anders in Nijmegen, waar Koen Seuren als sportconsulent voor het gemeentelijk sportbedrijf werkt. “Het gat tussen mensen die van huis uit bewegen en degenen die daartoe gestimuleerd moeten worden, werd enorm zichtbaar. Ook merkte je het verschil tussen kinderen die thuis de tablet krijgen of kinderen in gezinnen die

in beweging blijven of naar het bos gaan. Bij senioren zagen we dat zij die niet zelfstandig bleven bewegen er mentaal last van hadden. De senioren die soms vier maanden geïsoleerd op een kamer hadden gezeten, leverden cognitief enorm in. De tweede lockdown heeft dat alleen maar versterkt. De mensen die zich bewegen in een sociaal netwerk hebben nog veerkracht, zij die in hun eentje in isolatie zaten, zijn sterk vereenzaamd.”

### Zoeken naar wat kan

“We kregen veel vragen en opmerkingen van sportverenigingen: ‘We willen zo graag, wat kan er wel?’”, zegt Mieke



Schoonhoven. Zij is beleidsmedewerker in Tynaarlo, waar ze zich richt op sportstimulering en preventie. Maar ook in de uitgestrekte plattelandsgemeente (18 kernen) direct onder de stad Groningen was weinig meer mogelijk – u kunt zich de effecten daarvan nu wel voorstellen. “Dan merk je dat sport en bewegen heel belangrijk is voor mensen, er werd steeds gezocht naar wat er wel kan. Onze buurtsportcoaches hebben verenigingen zoveel mogelijk ondersteund en zijn zelf op pad gegaan om mensen in beweging te houden. Het beweekwartier voor senioren, waarbij de buurtsportcoaches vanaf het grasveld beweeglessen gaven en senioren op hun balkon meededen, is een mooi voorbeeld. In de hele regio werd hard samengewerkt. Onder de noemer ‘Drenthe Beweegt Door’ waren er dagelijks beweeglessen voor senioren op televisie.” Seuren vertelt eenzelfde verhaal over Nijmegen. Daar richten de buurtsportcoaches in dienst van het sportbedrijf zich ieder in een vastomlijnd gebied in de stad op vier thema’s: jeugd & jongeren, volwassenen & senioren, aangepast sporten en sportstimulering. Corona raakte ze dus op elk vlak. “Waar we toen altijd mee bezig zijn geweest is hoe we de mensen die momenteel niet sporten in beweging kunnen krijgen. We zijn het tv-programma voor senioren Nijmegen In Beweging gaan opnemen. Dat hebben we gepromoot in ons netwerk: ‘We kunnen niet langskomen, maar zet om 10 uur de stadszender aan.’ Sportdocenten zijn bij hun vaste groepen langsgeslagen om gesprekken aan te gaan en een beweegposter te overhandigen, we hebben mailingen gestuurd met beweeg-oefeningen. En we hebben veel mensen aangehoord; waar is behoefte aan? Afhankelijk van de richtlijnen zijn we interven-

ties gaan opzetten: bewegen in het park, begeleid wandelen, oefeningen buiten de seniorenflats waaraan ze vanaf het balkon mee konden doen. Zodat we onze inwoners toch een activiteit konden aanbieden.”

### Extra gelden

Maar ondanks de goede inzet van buurtsportcoaches, corona heeft een flink negatieve impact, constateren ook Hugo de

de lokale sportakkoorden) en is in mei 23 miljoen euro voor gezonde leefstijlinterventies gereserveerd. Daarmee werd een eenmalige verdubbeling van het uitvoeringsbudget gegeven, tot 40.000 euro voor Tynaarlo en Voorst (was 20.000 euro), tot 160.000 euro voor Nijmegen (was 80.000 euro) en, als referentie, tot 400.000 euro voor Amsterdam (was 200.000 euro) voor de impuls op bewegen. De subsidies voor

**“Wij denken in kansen, in verbindingen leggen en zorgen dat een project zo ingebed is dat het onderdeel is van een vereniging”**

Ingrid de Croon (adviseur sport Voorst)

Jonge en Paul Blokhuis, minister en staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In een brief aan de Tweede Kamer in februari 2021 merken ze op dat bijna de helft van de jongeren (18-24 jaar) zich op dat moment slechter voelt dan voor de crisis. Kinderen en jongeren (8-18 jaar) voelen zich minder gezond, meer somber en met meer angstklachten. Bij ouderen nam de eenzaamheid toe en ook hadden ze last van angst, stress en een gebrek aan perspectief. Om maar slechts enkele punten uit die brief te pikken.

De Jonge en Blokhuis kondigen in dezelfde brief daarom een extra budget van 200 miljoen euro aan voor het intensiveren van initiatieven voor het welzijn van de jeugd en kwetsbare groepen en voor een gezonde levensstijl. Kort gezegd, steun en verlichting specifiek voor groepen die extra geraakt worden door de coronacrisis. Van dat bedrag is 10 miljoen euro in maart aan gemeenten uitgekeerd om een impuls op bewegen te geven (bedoeld als een aanvulling op het budget voor lopen-

gezonde leefstijlinterventies bedroegen ruim 45.000 euro voor Tynaarlo en Voorst en ruim 180.000 euro voor Nijmegen. Amsterdam kreeg iets meer dan 451.000 euro op grond van de laatste subsidie.

### Steun voor Tynaarlo

“Hartstikke mooi. De eerste subsidie is een verdubbeling van de gelden voor de uitvoering van ons sportakkoord”, zegt Schoonhoven over de extra steun die de gemeente Tynaarlo ontvangt. Maar, voegt ze eraan toe, “het sportakkoord is niet van de gemeente maar van de gemeenschap, van het netwerk. Een lokale formateur heeft het sportakkoord opgesteld, met de gemeente als een van de gelijkwaardige partners. Het is aan die kerngroep om te beslissen over het budget.”

“Met de kerngroep hebben we besloten niet alleen in te zetten op motorische vaardigheden, maar ook op hoe sportverenigingen hun maatschappelijke rol kunnen pakken. Denk bijvoorbeeld aan een krachtige en gezonde sportvereniging, bewegings- en gezondheidsvaardigheden van de jeugd op een hoger niveau brengen, sportaccommodaties op orde en het stimuleren van een actieve leefstijl.”



Koen Seuren (sportconsulent Nijmegen)

Schoonhoven noemt als voorbeeld de blessurepreventie bij tieners. De jongeren die op een hoog niveau trinden moeten na anderhalf jaar stilstand weer aan de bak, waardoor de kans op blessures groter wordt. “Een heel ander project dat we nu starten is de samenwerking van verenigingen met het Werkplein Drentsche Aa. Hoe kunnen we het netwerk van verenigingen gebruiken voor werkzoekenden? En vorige week is met ondersteuning vanuit het sportakkoord een dikke banden- en loopfietsrace georganiseerd. Een heuse wielervedstrijd voor kinderen vanaf 2 jaar.”

Het geldt dat de Drentse gemeente ontvangt voor de leefstijlinterventies wordt ook al ingezet. “De buurtsportcoaches en cultuurcoaches hebben een zeecontainer, een soort atelier waarmee zij door de gemeente reizen. Met lokale partijen hebben we een breed activiteiten aanbod opgezet. Rondom de Keet van Tynaarlo worden op steeds an-

dere plaatsen in de gemeente sport- en andere evenementen georganiseerd. We houden er gesprekken met mensen die langs komen; wat speelt er in de buurt, wat is er nodig? Door de financiële impuls is er geld beschikbaar voor sport- en cultuur aanbieders om clinics te organiseren en inwoners (opnieuw) kennis te laten maken met hun activiteiten. En er is meer naast de Keet. We zijn bijvoorbeeld ook gestart met scootmobielvaardigheidstraining en met nieuwe Diabeteswandelgroepen. Daarvoor werken we samen met VVN (Veilig Verkeer Nederland), huisartsen en fysiotherapeuten.”

En de borging? “Als het initiatief eenmaal loopt, houdt het zichzelf vaak in stand. Mensen die enthousiast worden tijdens een clinic, worden lid van de vereniging of sportschool”, is de overtuiging van Schoonhoven. “Daarbij, veel activiteiten die tijdens de coronatijd zijn komen stil te liggen of aangepast moesten worden, hadden een

steuntje in de rug nodig om weer op gang te komen. Trainers zijn extra opgeleid, er is soms wat aangepast materiaal gekomen, activiteiten zijn bij nieuwe groepen onder de aandacht gebracht. De extra gelden maken het makkelijker om dat op deze manier op te pakken.”

### Plus in Nijmegen

Nijmegen hanteert een ander uitgangspunt, zegt Seuren. “In een eerste brainstorm hebben we gezocht naar projecten waar we met de extra gelden een plus op kunnen zetten. Dus niet iets nieuws optuigen, maar bestaande projecten een stimulering geven, omdat het onze overtuiging is dat je met eenmalige activiteiten mensen wel triggert, maar niet duurzaam laat bewegen. En dat is natuurlijk ons doel.”

Hij geeft een voorbeeld. “Een idee dat langskwam was een open middag waar we het Nijmeegs sportaanbod presenteren aan de doelgroep. Maar de mensen die we spreken moeten we over langere termijn kennis laten maken met sport, we moeten vertrouwen bij ze opbouwen. Daarom gaan we geen losse sportdag organiseren, maar was het idee om tijdens de Nationale Sportweek via een health check inzicht te geven in de toegevoegde waarde van bewegen en er in een beweegadviesgesprek een langdurig effect aan te koppelen.”

Met N.E.C., de profvoetbalclub, is de gemeente een Walking Sports Academy gestart, ook in plaats van een losse stimuleringsactiviteit. “Gedurende een heel jaar laten we sporten gericht op senioren de revue passeren. Door het op een centrale plek in te richten en daar een kopje koffie aan te bieden heeft het ook een sociaal aspect. En het is duurzaam, doordat we een ROC eraan gekoppeld hebben, die ook toekomstige trainers gaan opleiden.”



# “Onze buurtsportcoaches hebben verenigingen zoveel mogelijk ondersteund en zijn zelf op pad gegaan om mensen in beweging te houden”

Mieke Schoonhoven (beleidsmedewerker Tynaarlo)

“Er was al een idee om met de GGD trainers van bestaande sportgroepen op te leiden tot valpreventietrainer. We hebben daarvan een inventarisatie gemaakt, waaruit kwam dat er ook een acute vraag was voor mensen die door corona fysiek minder goed terugkomen. Voor die groepen kopen we deze training direct in. Daarnaast blijven we ook trainers trainen, zodat we langdurig valpreventie kunnen blijven aanbieden in het bestaande sportaanbod.”

## Voorst kiest nieuwe plannen

In Voorst is juist gekozen voor een tegenovergestelde insteek. De gemeente heeft geen sportbedrijf. De buurtsportcoaches vallen onder drie stichtingen: Zwembad de Schaeck, Mens en Welzijn en de Koepel. De buurtsportcoaches richten zich op verschillende doelgroepen, onder meer mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, kwetsbare ouderen, mensen met een beperking, primair en voortgezet onderwijs. De regiegroep van het Voorster sport- en beweegakkoord, waar de extra middelen zijn toegevoegd aan het uitvoeringsbudget, koos bewust voor nieuwe plannen, vertelt De Croon. “De voorkeur ging uit naar nieuwe initiatieven en interventies, juist niet bestaande. Van bootcamp voor de jeugd tot yoga en OldStars tafeltennis hebben sport- en beweegaanbieders nu met een financiële bijdrage van ons uitgerold. Begin september hebben we de OldStars kick-off gehad met Bettine Vriesekoop, waar 26 ouderen uit de regio op afkwamen.”

Ze maakt zich geen zorgen over de borging van de nieuwe initiatieven. Voor een deel, zoals Bewegen met nijntje, dat als onderdeel van nijntje Beweegdiploma bij vier peuterspeelzalen is uitgerold, is het een stimulans om het in het reguliere programma op te nemen. Bij andere initiatie-

ven, het OldStars tafeltennis bijvoorbeeld, doordat het zichzelf zal bedruipen. “Bij dit project wordt door tafeltennisvereniging Trias samengewerkt met het Nationaal Ouderenfonds en zorgverzekeraar Menzis en hebben wij bijgedragen om dit OldStars-project binnen te halen. Nu wordt er elke vrijdagochtend training gegeven door de tafeltennisvereniging: al twaalf enthousiaste senioren zijn lid geworden. Wij denken in kansen, in verbindingen leggen en zorgen dat een project zo ingebed is dat het onderdeel is van een vereniging.”

## Overladen met complimenten

Voorst zal dan ook niet nauwkeurig de resultaten monitoren, zegt De Croon. “Bij ons, vooral ook bij mezelf, heeft dit geen prioriteit. Wij vinden vooral de reacties die we krijgen belangrijk, dat er bij OldStars tafeltennis twaalf mensen lid zijn geworden is fantastisch. Zouden we horen dat er maar twee zijn overgebleven, gaan we weer aan tafel om te kijken wat de reden daarvan is en hoe dit te verbeteren. De lijntjes zijn kort in onze gemeente. Het is de kracht van onze buurtsportcoaches en mijn functie dat we open en benaderbaar zijn. Wij kijken met de samenleving waar en hoe we acties uit het Voorster sport- en beweegakkoord kunnen inzetten.”

Ook voor Schoonhoven heeft monitoring geen prioriteit. “Natuurlijk schrijven we op hoeveel activiteiten we organiseren, hoeveel mensen er meedoen, wat goed is en wat beter kan. Maar monitoren is lastig in het sociale domein. We volgen eenzaamheid, be-

weeggedrag en andere gezondheidsgegevens van onze inwoners in periodieke GGD-onderzoeken. Maar wie goed op interventieniveau wil monitoren, moet er veel geld in steken – geld dat je beter kunt steken in interventies.” In Tynaarlo gaat men voor het monitoren van de effecten van de coronagelden daarom liever af op de reacties van de deelnemers. “Soms horen we dat ze er zo blij mee zijn, dat hun wereld wordt vergroot en ze lekkerder in hun vel zitten. De buurtsportcoaches die balkonbeweeguurtjes gaven werden overladen met complimenten. Ze mochten op de thee, kregen chocoladebollen, er werden dingen voor ze gemaakt. Daar doen we het voor.”

“Ik ben heel positief over de gelden”, besluit Seuren. “De extra gelden hebben ons de kans gegeven een plus te zetten op een aantal goede projecten. Het liefst zouden we willen dat de bijdrage structureel is. Realistisch gezien zijn we een x-aantal jaar bezig om de gezondheids- en welzijnsproblematiek op te lossen. Maar feit is dat we meer kunnen doen en een inhaalslag hebben kunnen maken. Daar waar het probleem urgent is, kunnen we dat nu direct aanpakken.” ■



Ingrid de Croon  
(adviseur sport Voorst)

Silvia de Roos & Lisa Feddema – adviseurs gezondheidsbevordering en JOGG-regisseurs

# “DOOR CORONA IS ER VERNIEUWD AANDACHT VOOR PREVENTIE EN LEEFSTIJL”

In de meeste Friese gemeenten wordt hard gewerkt aan een gezonde omgeving. Het inzetten op bewustwording, gezonde tussendoortjes, het meewerken aan moestuintjes; in Leeuwarden wordt het credo 'Leeuwarden Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst' door veel partners (uit)gedragen. Naast de buurtsportcoaches is er tevens een buurtgezondheidscoach actief. “Door de coronasituatie is er weer vernieuwd aandacht voor preventie en leefstijl”, zegt Silvia de Roos, adviseur gezondheidsbevordering Ameland en JOGG-regisseur voor Leeuwarden, Noardeast-Fryslan en Dantumadiel.  EDDY VEERMAN  MARK GRUPSTRA/GEMEENTE LEEUWARDEN

In 2015 werd in Leeuwarden begonnen met de JOGG-aanpak. Silvia: “Aan het einde van dit jaar volgt een evaluatie van wat we hebben bereikt in deze zes jaar. Collega Lisa Feddema en ik hebben het begin dit jaar van een zieke collega overgenomen en het zal niet tot de verwondering spreken dat door de coronatijd en de zware maatregelen veel zaken stil kwamen te liggen.”

Naast de Kindmonitor kan op een andere wijze informatie worden verkregen over de ontwikkeling. “Middels het JOGG-werknet, dat opgezet is met zoveel mogelijk instanties als scholen, welzijnsorganisaties, sportverenigingen, maar ook de private sector als de supermarkt en andere verkooppunten en als publieke partner de gemeente. Wat dat betreft zien we wel dat partijen elkaar goed weten te vinden en dat gezondheidsthema's steeds meer op het netvlies komen van beleidsmakers en professionals. Je wilt dat dat werknet groter wordt, waarbij de JOGG-doelen gedragen worden door al die verschillende partners. Met als overstijgende doel dat waar het kind ook komt, dat de gezonde keuze de gemakkelijke keuze is.”

## *Wijken met hoge urgentie*

De JOGG-regisseurs zijn in de (achterstands-)wijken van Leeuwarden actief, waar de urgentie hoog is. “Zoals Bilgaard en Oud-Oost, daar viel de meeste gezondheidswinst te behalen en de kinderen daar hebben er echt profijt van. Het zijn wijken waar de ouders minder gezondheidsvaardigheden hebben, vanwege hun migratieachtergrond of omdat zij het van huis uit niet mee hebben gekregen. Daar zie je kenmerken als armoede en schulden, vanuit dergelijke situaties is er vaak niet eens de mogelijkheid om de gezonde keuze te maken. Het is daar minder groen en soms ook minder veilig om buiten te spelen. Vandaar dat op die wijken is ingezet.” “Voor elk kind in de wereld

**“HET GAAT OM ‘NEE’ DURVEN ZEGGEN. HET IS MOEILIK OM BIJ JE STANDPUNT TE BLIJVEN. DUS IS ER REGELGEVING EN BELEID NODIG”**

SILVIA DE ROOS

waarin we nu leven is het trouwens lastig om die gezonde keuze te maken: als je de supermarkt of veel kantines inloopt word je gebombardeerd met meerder soorten van iets lekkers. De ouders van die kinderen hebben misschien wel meer gezondheidsvaardigheden en dan gaat het juist om het inzetten van de opvoedvaardigheden en 'nee' durven zeggen. Het is moeilijk om bij je standpunt te blijven. Dus is er regelgeving en beleid nodig, dat gemeenten, scholen en verenigingen meewerken en dezelfde visie uitstralen."

"Lisa en ik proberen op een zo natuurlijk mogelijke wijze de JOGG-aanpak te verbreden naar andere delen van Leeuwarden. In de delen waar JOGG al langer bestaat, denken ze automatisch na over gezondheid en te behalen winst. Een mooi voorbeeld is de samenwerking met Historisch Centrum Leeuwarden, een museum. De gemeente kwam met het idee om daar deze

zomer historische eetbare planten in de perkjes te zetten en vroeg ons of wij ook iets konden betekenen. Dus wij hebben kinderen van basisscholen van IKC Prins Maurits en Kindcentrum Eestroom erbij betrokken. Met mbo-studenten van het Nordwin College als hun begeleiders hebben zij de tuin vol gezet met eetbare dingen zoals bloemen, planten en kruiden. In oktober zijn ze geoogst en gingen de kinderen en studenten met de opbrengst van de oogst koken en het uiteindelijk proeven, waar dan ook ouders bij werden betrokken. We hebben de samenwerking gezocht met de buurtsportcoach en die zorgt dan dat er een bewegingsactiviteit bij wordt gedaan. Alsmede met MamaMascha, zij heeft een foodtruck waarin gekookt kan worden. En er was een culturele workshop, vanuit HCL. Iedereen was enthousiast en het zag er prachtig uit."



De eetbare tuin in Leeuwarden

## Stadstuin

"Gelukkig hebben de scholen in de eerdergenoemde wijken het gezondheidsthema in de coronatijd met maatregelen toch goed handen en voeten proberen te geven." Collega Lisa Feddema, adviseur gezondheidsbevordering Noordwest-Friesland en JOGG-regisseur Leeuwarden: "Er zijn in die tijd mooie projecten ontstaan, zoals de Groente- en Fruitbrigade in samenwerking met HANNN (Healthy Ageing Network Northern Netherlands, red.). Vrijwilligers uit de wijk Oud-Oost brachten tasje verse groenten, fruit en kruiden langs bij gezinnen die deze het hardst nodig hadden. De meeste groenten kwamen uit de stadstuin in Techum. Het project is zo goed bevallen dat er nu hard wordt gewerkt aan een doorstart."

**"ER ZIJN MOOIE PROJECTEN ONTSTAAN, ZOALS DE GROENTE- EN FRUITBRIGADE. VRIJWILLIGERS UIT DE WIJK OUD-OOST BRACHTEN TASJES VERSE GROENTEN, FRUIT EN KRUIDEN LANGS BIJ GEZINEN DIE DEZE HET HARDST NODIG HADDEN"**

LISA FEDDEMA

Silvia: "Het gaat steeds weer om draagvlak creëren, dat iedereen het belang inziet van waarom we dit – met elkaar – doen. Scholen moesten na die coronaperiode in het algemeen wel weer herijken. Kinderen hebben thuis misschien meer het beeldscherm gebruikt. Op het gebied van gezonde leefstijl is er weer hernieuwde aandacht nodig."

Sybrecht Andringa is in de betreffende gemeente buurtgezondheidscoach namens de bv SPORT en is enthousiast over bovenstaand project met de tuinen. "Dit is echt iets van ons allemaal. En we willen er ook een vervolg aan geven, proberen dat het niet bij een eenmalige activiteit blijft. We stimuleren het sporten en bewegen rondom zo'n activiteit. Het is heel divers wat we doen, met een grote diversiteit aan doelgroepen. Verder begeleiden we ook verenigingen, hoe zij hun vereniging en kantine gezonder kunnen inrichten. Door middel van de Gezonde Sportkantine, de Rookvrije Generatie, het NIX 18-programma, in combinatie met de JOGG-Teamfit coach. Je merkt dat mensen er bekender mee worden en zich er steeds meer bewust van worden. De uitvoering verschilt per vereniging. Sommige verenigingen lopen nog tegen sociale belemmeringen aan. De intenties zijn vaak echt wel goed. Je wilt het niet opleggen en bewustwording kost tijd."



In oktober zijn de kinderen en studenten met de oogst gaan koken en proeven, waarbij ook ouders werden betrokken



MBO-studenten helpen basisschoolleerlingen bij het planten

# Meer bewegen begint met minder zitten (niet met vaker sporten)

De buurtsportcoach heeft de mooiste baan van de wereld, want wat is er nou mooier dan van je hobby je beroep te maken? Want dat is wat de meesten van jullie doen: je hobby uitoefenen en daar ook nog geld mee verdienen.

Zelf heb ik als gymnastiekdocent hetzelfde kunnen ervaren. Elke morgen fluitend je bed uit en zingend op de fiets. Helaas hadden de mensen die ik in beweging wilde brengen dat een stuk minder. Ja, tuurlijk. Er waren altijd kinderen en volwassenen die sporten leuk vonden en met plezier mijn lessen volgden. Maar het overgrote deel van mijn doelgroep had dat een stuk minder. Nou heb je als docent in het onderwijs het geluk dat schoolbezoek en dus ook deelname aan de gymles verplicht is. Mijn lessen zaten dus altijd 'vol'.

Toen ik sportinstructeur in het bedrijfsleven werd, veranderde dat. Wanneer je les wat minder spannend was, dan zag je dat gelijk de volgende keer terug in een lagere deelname. Dat stimuleert om telkens weer je 'klanten' te verrassen. Maar wat nog véél moeilijker was, was het minder sportieve deel van de doelgroep aan het sporten krijgen. En eigenlijk lukte me dat maar met mate.

**“DE BUURTSPOORTCOACH HEEFT DE MOOISTE BAAN VAN DE WERELD”**

Vanwege die reden ben ik me steeds meer gaan verdiepen in de psychologie van gedragsverandering. En wat leerde ik? Hoe GROTER de gewenste verandering, hoe KLEINER de kans van slagen. Oei. Wanneer ik dus een notoire bankzitter probeer over te halen tot intensieve sport, dan is mijn slagingskans erg klein.



René Sielhorst is oprichter/eigenaar van het gezondheidsadviesbureau It's My Life

Wat betekent dat dan voor de rol van de buurtsportcoach? Natuurlijk kennen jullie de beweegrichtlijn. Sinds 2017 zijn er twee richtlijnen toegevoegd: twee keer per week spierversterkende activiteit én... minder zitten. Hoeveel en wat de norm is, laat de beweegrichtlijn achterwege, maar feit is wel dat er geen enkel Europees land is waar de inwoners zoveel en zolang zitten als in Nederland. We zijn Europees Kampioen langdurig zitten, gemiddeld maar liefst 8,7 uur per dag.


Wil je jouw deelname en doelgroep vergoten? Denk dan ook eens na over activiteiten waar je het zitten doorbreekt. En dat is eigenlijk alleen maar van de bank komen. Dat hoeft dus niet per se iets met sport te zijn, maar dat mag ook een sociale of gezellige activiteit zijn. De drempel daarvoor is een stuk lager dan voor sportactiviteiten en je bent tóch met bewegen bezig. Of eigenlijk, minder zitten. En laat minder zitten nou een groter effect op je gezondheid hebben dan (nog) vaker sporten.



# e buurtsportcoach als verbindende schakel

in de Gecombineerde  
Leefstijlinterventie



Het was een belangrijke doorbraak: de opname van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) in de basiszorgverzekering per januari 2019. Er werd jarenlang voor gepleit, maar nu het zover is, blijkt het in de praktijk nog niet mee te vallen om van de GLI een succes te maken. Dat komt onder andere doordat gezamenlijk bewegen niet onder de vergoeding valt, terwijl dat nou net zo belangrijk is voor GLI-deelnemers. Gelukkig zijn er buurtsportcoaches zoals Mirjam Barth, die in Amsterdam-Noord zorgt voor een warme overdracht vanuit de zorg naar het sport- en beweegaanbod en op die manier alles op alles zet om de GLI te doen slagen.  LEON JANSSEN LOK

# “Vanuit de gezondheidszorg is lang niet altijd bekend wat er allemaal mogelijk is op het gebied van sport en bewegen. Het is belangrijk om dat aanbod voor iedereen goed in beeld te brengen”

Mirjam Barth (buurtsportcoach Amsterdam)

**M**irjam Barth is werkzaam bij Team Sportservice Amsterdam en is daar buurtsportcoach met een focus op volwassenen. “Ik houd me bezig met volwassenen die een grote afstand tot bewegen hebben. Dat kunnen mensen zijn met psychische klachten, gezondheidsklachten zoals overgewicht en mensen met een kleine beurs. Mijn collega's en ik proberen op allerlei manieren deze mensen dichterbij het beweegaanbod te brengen. Zo heb ik het laagdrempelig beweegaanbod in kaart gebracht. Dan moet je denken aan goedkope activiteiten, fysiek laagdrempelige activiteiten en activiteiten waarbij gezelligheid een grote rol speelt. Daar zijn folders van gemaakt en er wordt momenteel gewerkt aan een website waar die activiteiten op komen te staan.” Als aansprekend voorbeeld noemt ze de Health Battle van Gezond Noord. Dit is een voorziening van welzijnsorganisatie Doras in Amsterdam-Noord, het werkgebied van Barth. Bewoners kunnen daar terecht om te werken aan een gezonde leef-

stijl. “Mensen gaan in teams met elkaar de strijd aan om op een speelse en laagdrempelige manier meer te bewegen. Ik ondersteun ook een aantal sportverenigingen die laagdrempelig beweegaanbod neerzetten. Dan moet je denken aan de ‘walking’ activiteiten, maar bijvoorbeeld ook aan bewegegroepen voor vrouwen. Daarnaast houd ik me bezig met het netwerk. Het is heel belangrijk dat partijen elkaar weten te vinden, zodat de mensen beter naar het aanbod geleid kunnen worden dat bij hen past. Vanuit de gezondheidszorg is lang niet altijd bekend wat er allemaal mogelijk is op het gebied van sport en bewegen. Het is belangrijk om dat aanbod voor iedereen goed in beeld te brengen.”

## Zorgverzekering erkent belang van GLI

“De GLI is ook een voorbeeld van aanbod dat voor bepaalde mensen van grote waarde kan zijn”, vervolgt ze. “Tien jaar geleden werd al aangegeven dat het belangrijk was dat zorgverzekeraars dit in hun basispakket gingen opnemen. Preventie levert uiteindelijk immers besparingen op. Er is altijd hard voor gevochten in de sport en sinds 1 januari 2019 is het gelukkig zo

ver.” De GLI is bedoeld voor volwassenen met obesitas en voor volwassenen met overgewicht die een extra risicofactor hebben. Daarbij gaat het om hart- en vaatziekten, Diabetes Mellitus Type 2 of de aanwezigheid van slaapapneu of artrose. Het is een tweearig programma, gericht op het verwerven en behouden van een gezonde leefstijl, door gezonder te eten, meer te bewegen en gedrag duurzaam te veranderen. De GLI's die voor een vergoeding in aanmerking komen zijn Cool, SLIMMER, de BeweegKuur en Samen Sportief in Beweging. Deze vier hebben de erkenning ‘eerste aanwijzingen voor effectiviteit’ vanuit het erkenningstraject van het RIVM. Het is altijd aan de huisarts om een patiënt door te verwijzen naar een GLI-aanbieder. Dat kunnen leefstijlcoaches, diëtisten, fysiotherapeuten en oefentherapeuten zijn. Op veel plekken in het land komt de GLI nog maar moeizaam van de grond. In Amsterdam is vanaf het begin gebouwd aan een degelijke structuur, en dat betaalt zich inmiddels uit, hoewel er volgens de betrokkenen nog veel te verbeteren valt.

## Goede informatievoorziening en meer GLI-aanbieders

Vanzelf gaat het allemaal namelijk nog niet, ziet Barth. “We zijn absoluut op de goede weg, maar de aantallen zijn nog relatief beperkt. Het komt bijvoorbeeld voor





dat een huisarts iemand doorstuurt naar een GLI-aanbieder, maar dat die op dat moment geen groep heeft om mee te beginnen. Dan kan het soms heel lang duren voordat een patiënt wordt gebeld en kan beginnen. En dat is natuurlijk funest voor de motivatie. Een ander probleem is dat een GLI twee jaar duurt. Dat is logisch, want gedragsverandering kost tijd. Maar mensen vinden dat wel lang, heftig.” Dan is er ook nog een uitdaging als het gaat om het aantal huisartsen dat doorverwijst naar een GLI-aanbieder. Barth: “Niet alle huisartsen zien leefstijl als een belangrijk onderdeel van hun werkzaamheden, hoewel het er gelukkig wel steeds meer worden. Goede informatievoorziening en de aanwezigheid van voldoende GLI-aanbieders waar huisartsen naar kunnen doorverwijzen, zijn dan een voorwaarde. Zeker in het begin kon er niet altijd een vervolg aan gegeven worden, omdat er gewoon nog te weinig GLI-aanbieders waren. Daarvan moeten er nog steeds meer komen, maar het is best lastig. Het zijn meestal zelfstandigen, wat het kwetsbaar maakt. Ze moeten er bovendien behoorlijk

in investeren: je moet een contract afsluiten met de GLI-eigenaar en er een opleiding voor volgen.”

### **Trots op sterke basis in Amsterdam**

Een belangrijke partij in het op de kaart zetten van GLI's in Amsterdam is Elaa, een regionale ondersteuningsstructuur (ROS) met als werkgebied Amsterdam en Almere. Maartje Kuijpers is er projectleider GLI en legt uit wat Elaa doet: “Ons doel is

geven van bekendheid ervan aan huisartsen en het opzetten van een kwaliteitssysteem.” Ook Kuijpers ziet dat er nog veel werk aan de winkel is, maar is ook trots op wat er allemaal al is bereikt. “In Amsterdam zijn in elke wijk GLI-coaches. Die vormen samen al een belangrijk netwerk. We hadden een taskforce, die alle belangrijke partijen samenbracht en die de organisatorische en inhoudelijke randvoorwaarden opstelde. Daar zat onder andere iemand in van de gemeente, van de GGD,

## “De GLI is een voorbeeld van aanbod dat voor bepaalde mensen van grote waarde kan zijn”

Mirjam Barth (buurtsportcoach Amsterdam)

het organiseren van een krachtige eerstelijnszorg. Dat doen we door het medische werkveld en het sociale domein zo goed mogelijk te laten samenwerken. Als het gaat over de GLI zit onze rol vooral in het

van zorgverzekeraar Zilveren Kruis die het financiert, een GLI-coach, een deelnemer zelf en een huisarts. De Amsterdamse Huisartsen alliantie koopt het programma in bij Zilveren Kruis en die contracteert op



goed door de zorgverzekering en maakt dan ook geen onderdeel uit van de meeste GLI's. Het is echter wel een beoogd resultaat. In het begeleiden van zorgtraject naar structureel bewegen, ziet ze een belangrijke rol weggelegd voor de buurtsportcoach. Kuijpers: "Het is voor een GLI-coach heel fijn om iemand als Mirjam te kunnen bellen en te vragen of zij ze op het spoor van bestaand sport- en beweegaanbod kan zetten. Een lastige rol hoor, want het is vaak niet eenvoudig om deze mensen in beweging te krijgen." En het kan



zijn beurt GLI-coaches. Het zijn allemaal zaken die geregeld moeten worden, en dat staat goed op poten in Amsterdam. Dat is een goed begin."

### Gesprek over eigen regie

Waar Kuijpers ook positief over gestemd is, is het feit dat er veel samengewerkt wordt met het sportieve en sociale aanbod in de wijk. "Een GLI alleen is voor veel deelnemers te weinig. Daarom vinden we, en stellen we ook als voorwaarde, dat een GLI-coach die in het netwerk deelneemt, de buurt heel goed moet kennen. Hij of zij moet de zorg en de verwijzers goed kunnen vinden, maar ook het sociaal domein. Bovendien moet een GLI-coach het gesprek met de deelnemer over eigen regie kunnen voeren. We noemen dat ook wel GG-werk: gezondheid en gedrag. Het gaat niet om preventie, maar meer over promotie. Het idee is dat een deelnemer gaat kijken wat hij wil, wat hij kan en wat hij leuk vindt om te bereiken. Niet afvallen omdat hij dan minder kans op hart- en vaatziekten heeft, maar omdat hij dan bijvoorbeeld samen met zijn kleinzoon naar de voetbalclub kan fietsen."

### Rol van de buurtsportcoach

Hoe enthousiast Kuijpers ook is over de structuur die er inmiddels staat, ook zij vindt dat er nog heel veel moet gebeuren. En als het aan haar ligt, kunnen buurtsportcoaches daar een belangrijke rol in spelen. "Er moeten natuurlijk meer GLI-coaches komen, niet alle huisartsen zijn op de hoogte van het bestaan van de GLI en partijen uit het medisch

ook anders werken: "Het tweejarig traject van de GLI is voor veel mensen lastig te overzien, en dus beginnen ze juist bij een buurtsportcoach." In dat soort gevallen is het aan de buurtsportcoach om te bekijken hoe deze persoon het beste begeleid kan worden om toch te kunnen profiteren van de positieve effecten van de GLI.

## "Onze rol zit vooral in het geven van bekendheid van de GLI aan huisartsen en het opzetten van een kwaliteitssysteem"

Maartje Kuijpers (projectleider GLI Elaa)

en sociaal domein kennen elkaar soms nog niet goed genoeg, wat het lastig maakt om goed met elkaar te kunnen samenwerken. Maar wat van groot belang is: deelnemers moeten ook actief gaan bewegen." Juist dat gezamenlijk sporten wordt niet ver-

"Ook een buurtsportcoach moet dus een gezondheid-gedraggesprek kunnen voeren en moet kunnen doorverwijzen. Het is echt een grote verantwoordelijkheid en gaat verder dan alleen een lokaal netwerk bouwen en onderhouden."

## Strijden op meerdere fronten

De verwachting is dat er eind 2021 zo'n 350 tot 400 GLI-deelnemers zijn in de hoofdstad. "Het hele gebeuren eromheen is nu misschien nog groter dan de deelname van cliënten", stelt Kuijpers "Maar dat is ook wel logisch. Het is nieuw, zowel in de basiszorg als in het medisch-sociale domein. En alle coronabeperkingen hielden natuurlijk ook niet echt mee." Waar Kuijpers de komende tijd doorgaat met het uitrollen van een structuur over heel Amsterdam (onder andere met hulp van een ZonMw-subsidie), blijft voor Barth de focus op Amsterdam-Noord liggen, een gebied met toch zo'n 100.000 inwoners. "Het blijft gewoon heel erg belangrijk om op meerdere fronten te strijden", betoogt ze. "Meer GLI-aanbieders, meer huisartsen die doorverwijzen én gericht werven van deelnemers. Als meer mensen in een

kort tijdsbestek worden doorverwezen, is het eenvoudiger om snel met een groepje te kunnen beginnen." Het voornemen is

teerd worden, contracten met Elaa sluiten. In een pilot kunnen we daar ervaring mee gaan opdoen. Als dat eraan bij kan

# “Het tweejarig traject van de GLI is voor veel mensen lastig te overzien, en dus beginnen ze juist bij een buurtsportcoach”

Maartje Kuijpers (projectleider GLI Elaa)

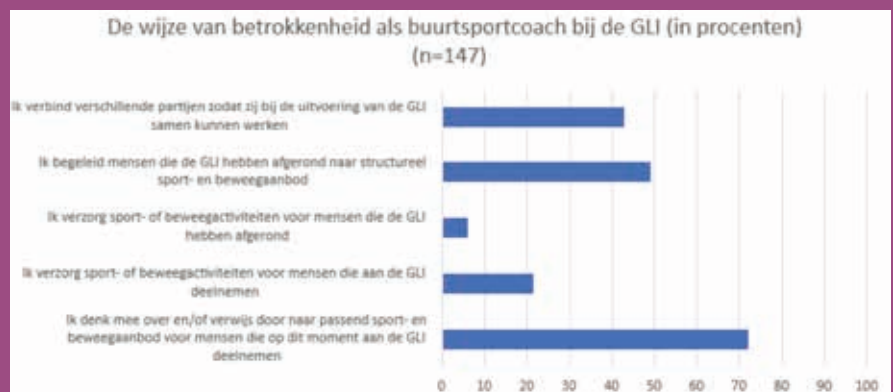
ook dat Team Sportservice Amsterdam in Nieuw-West gaat ontdekken of ze zelf de GLI Samen Sportief in Beweging, de enige GLI die wel een beweegcomponent kent, kan aanbieden. "We moeten dan een erkende aanbieder worden, geregis-

dragen dat de GLI straks niet meer weg te denken is, moeten we het doen. Dit móét gewoon een succes worden!" ■

## Onderzoek Mulier Instituut: een derde van de buurtsportcoaches betrokken bij een GLI

Het Mulier Instituut onderzoekt de inzet van buurtsportcoaches voor de GLI. "We bevragen buurtsportcoaches door middel van een panel één à twee keer per jaar over allerlei aspecten van hun werk", vertelt senior onderzoeker Dorine Collard. Daarbij gaat het ook over de samenwerking van buurtsportcoaches met zorgprofessionals, en dus ook over hun betrokkenheid bij de vier GLI's". Het onderzoek in het voorjaar van 2021 laat zien dat ongeveer een derde van de ondervraagde buurtsportcoaches betrokken is bij een GLI (31%). Daarvan zegt 72 procent mee te denken over of verwijst door naar passend sport- en beweegaanbod voor deelnemers aan de GLI. Bijna de helft begeleidt ook mensen die de GLI hebben afgerond, naar een structureel sport- en beweegaanbod. "De rol van de buurtsportcoach kan heel verschillend zijn", licht Collard toe. "Een andere manier van betrokkenheid van de buurtsportcoach bij de GLI is door middel van het verbinden van verschillende partijen zodat zij bij de uitvoering van de GLI kunnen samenwerken. Dit is juist meer een soort makelaarsrol."

Het Mulier Instituut doet ook kwalitatief onderzoek naar de samenwerking tussen de domeinen zorg en sport, en de rol van de buurtsportcoach bij het doorgeleiden van mensen naar structureel sporten en bewegen. "We weten dat voor een goede samenwerking de verschillende partijen elkaar moeten kennen en dat helder moet zijn welke rol en taken de partijen hebben bij de doorgeleiding van cliënten naar sport en bewegen. Daarnaast is het belangrijk dat de partijen bekend zijn met welk laagdrempelig en geschikt sport- en beweegaanbod in de buurt mogelijk is. Een ander veel genoemde succesfactor is de terugkoppeling van de behaalde resultaten ten aanzien van het beweeggedrag, zodat de samenwerking tussen de zorgprofessionals en buurtsportcoaches wordt voortgezet", aldus Collard.



Bron: peiling panel WIJ Buurtsportcoaches voorjaar 2021, Mulier Instituut





# amen bewegen: hét antwoord op eenzaamheid

Als er een moment was waarop pijnlijk duidelijk werd hoe smal de lijn tussen meedoen en vereenzaming voor ouderen is, was het afgelopen anderhalf jaar. Toen contact vanwege Covid-19 onmogelijk werd en ook alle sportieve, creatieve en culturele activiteiten stopten, werden de dagen leger en stiller. Eenzaamheid trok op als kille mist.  SANDRA VAN MAANEN

met het alternatieve beweegaanbod dat wij als buurtsportcoaches bedachten. Op die manier konden we een stukje van de eenzaamheid weghalen. Samen bewegen draait om meer dan fysieke waarde, het is voor ouderen een moment van contact en gezelligheid. En praatje met bekenden”, vertelt Mieke.

## “Persoonlijke aandacht, tijdens het wandelen je verhaal even kwijt kunnen; het deed ertoe”

Mieke Regelink (buurtsportcoach AmstelveenSport)

**E**en groeiende groep ouderen voelde zich alleen, somber of zelfs depressief. Opnieuw waren het buurtsportcoaches die met beweegaanbod het verschil maakten, op steeds meer plekken.

“Eenzaamheid onder ouderen is een probleem, ook zonder crisis. Maar toen corona Nederland in zijn greep kreeg, zag ik pas écht hoe de angst om contact te verliezen toesloeg”, zegt Mieke Regelink, buurtsportcoach en voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Lesgevers Sport en Bewegen 55-plus. Mieke is meerbewegen-voor-ouderen-docent en werkt sinds vijf jaar als buurtsportcoach bij AmstelveenSport mee aan trajecten om vitale maar ook kwetsbare ouderen van passend beweegaanbod te voorzien. “Samen met mijn collega’s”, benadrukt ze. “Grote ambities als deze kun je alleen samen waar maken.”

Zij kent Amstelveen, Amstelveen kent haar. Ze is al jaren actief in het verenigingsleven, groeide daardoor uit tot een ‘bekende’ voor veel ouderen. Die kennen Mieke vaak nog als leidster van de gymvereniging van hun kinderen, vroeger. “Bekendheid kwam goed van pas om in coronatijd met ouderen in contact te komen. Ze wisten meteen wat voor vlees ze in de kuip hadden. Het hielp ze over de streep te trekken, mee te doen

eerder geen gebruikmaakten van beweegaanbod. Via briefjes in alle brievenbussen van wooncentra voor ouderen hebben we iedereen uitgenodigd mee te doen. En meteen gezegd dat het aardig is juist nu ook even naar de buurman/buurvrouw te zwaaien. Iets leuks beleven, een moment van plezier in die rottijd, dat is in feite waar het om ging.”

Mieke zou de groep ouderen in verzorgingshuizen die ze bereikte ten tijde van de crisis het liefst ook nu wekelijks ontmoeten. “Slechts twee van hen zien we nog, alle andere haakten af. Omdat geleidelijk de boel van het slot ging, er meer bezoek mogelijk werd, weer meer dingen konden. Dat is goed, maar tegelijk vind ik het jammer dat het bewegen daardoor op de achtergrond raakte.”

### Balkon Bewegen

“In een van de verzorgingshuizen die op slot gingen zijn we meteen met Balkon Bewegen begonnen, als alternatief om met de meest kwetsbare ouderen in contact te blijven. Het aardige was dat ik mensen tegenkwam die ik al jaren niet zag, maar ook nieuwe gezichten van mensen die

### Waterval aan woorden

Voor zelfstandig wonende ouderen gingen op het hoogtepunt van de crisis ‘anderhalvemeterwandelingen’ van start. “Die boden we een-op-een aan, waarbij we met vijf collega’s in drie tijdsblokken een stuk liepen. Behalve beweging leverde



het vooral een waterval aan woorden op. Dat zegt alles. Persoonlijke aandacht, tijdens het wandelen je verhaal even kwijt kunnen; het deed ertoe voor de 70 deelnemers. We hebben elke week met ouderen gelopen, waarbij we op verschillende plekken in Amstelveen van start zijn gegaan. Ook bij een inloophuis voor licht dementerenden.”

Opvallend was dat op het moment dat coronaregels versoepelden, meer mogelijk werd en de groepsgrootte voor wandelingen mocht groeien, ook hier de animo even leek af te nemen. “Waren de wandelingen te kort of te lang misschien, was de vrijblijvendheid te groot? Of de groep zelf? We hebben alle deelnemers een briefje meegegeven, met daarop gegevens over de wandelmomenten en een soort deal die ze met ons sluiten voor een periode van acht weken. Ineens werkte het wel.”

Met het programma Beweeg de zomer door, gericht op alle senioren in Amstelveen, wordt nu in groepjes gewandeld en gefietst, maximaal twintig deelnemers kunnen mee per keer. “Er wordt ook in kleine groepjes bewogen, want niet iedereen vindt het prettig om met twintig man op pad te gaan. Onderweg ontstaan waardevolle, nieuwe contacten. Ook tussen mensen



dags telkens in een andere wijk wordt gewandeld. “Dé manier om het groen van de stad te ontdekken en nieuwe mensen te ontmoeten. Binnen twee maanden tijd wordt in alle parken onder leiding van buurtsportcoaches gewandeld, 45 minuten gemiddeld. Iedereen loopt op eigen niveau mee, alleen starten en finishen doen we tegelijk. Of je goed of slecht loopt, hett maakt niet uit. Er ontstaan zelfs op initiatief van de deelnemers loopgroepjes die

atieven in hun wijk. Zodra iemand bij ons in beeld is, komt op de achtergrond samenwerking tot stand, kijken we vanuit meerdere perspectieven hoe we eenzaamheid kunnen aanpakken. Dat vraagt tijd. Alleen voorzichtig opbouwen werkt, je moet niets forceren. Tijd is wel een ding, merk ik. Als buurtsportcoach stoei ik daarmee.”

### GoldenSports beweegt mee

Bewegingswetenschapper Leonie Everts zag allang voordat corona de wereld in zijn greep kreeg dat eenzaamheid toeneemt en ouderen te weinig bewegen. Ze startte GoldenSports, als antwoord op het gebrek aan gevarieerd sportaanbod voor 65-plussers. Wat begon op enkele locaties in Amsterdam, is sinds 2014 uitgegroeid tot meer dan zestig plekken in heel Nederland. “Buurtgenoten ontmoeten door samen in de buitenlucht te sporten blijkt een succesvolle formule. Voor ‘buiten’ hebben we bewust gekozen. We hebben senioren vooraf gevraagd wat ze belangrijk vinden. Professionele trainers, geen verplichtingen, gevarieerde programma’s, iedereen kan meedoen en aanbod in de eigen buurt werden vaak genoemd. Maar het vaakst werd sporten in de buitenlucht als wens geuit.”

“GoldenSports is een door Movisie voor goed onderbouwd erkende interventie. Het Mulier Instituut onderzocht twee maal

## “We gingen met een luidspreker en geluidsinstallatie straten af, er werd balkon-gym aangeboden bij alle seniorenflatjes in Helmond”

Sophie Pennock (GoldenSports)

van wie ik weet dat ze alleen zijn. Laatst hoorde ik dat er een koffieafspraakje werd gemaakt. Dat ontroert me dan toch een beetje, daar word ik blij van!”

### Elf-parken tocht

Via flyers en een stukje in het huis-aan-huisblad is grijzer wordend Amstelveen inmiddels geattendeerd op de Elf-parken tocht, waarbij zowel 's ochtends als 's mid-

op eigen houtje doorwandelen.”

Om in contact te komen met ouderen die hun huis niet meer uitkomen, werken Mieke en haar collega's samen met wijkcoaches en thuiszorgorganisaties. “Ook zij komen met suggesties, kennen ouderen die vereenzamen. Het liefst wil je dat onder die groeiende groep ouderen zelfbewustwording toeneemt, uiteindelijk meer cliënten zelf contact zoeken met ontmoetingsiniti-



de effecten die deelnemers ervaren na het meedoen aan GoldenSports. Resultaten laten zien dat 79 procent van de deelnemers nieuwe buurtgenoten heeft leren kennen. Ruim 80 procent geeft aan wel eens een praatje te maken met andere deelnemers in de buurt. Bevorderen van contact zit in alle elementen van de trainingen. Daar is het programma ook op ingericht. Vaak zijn het activiteiten waarbij je samenwerkt, die het plezier van 'samen' onderstrepen."

### Vrijwilligers

"Vrijwilligers zijn onmisbaar, hun rol is groot. Zij ontvangen de deelnemers, doen de betalingen en regelen het kopje koffie na afloop. Ze zorgen voor verbinding, begrijpen hoe belangrijk contact met mensen uit je eigen buurt is. Voor ouderen die moeilijker op pad gaan stijgen contacten in de buurt in waarde."

"Trainingen zijn vrijblijvend, deelnemers betalen per keer. We hebben daar bewust

voor gekozen, omdat we weten dat mensen in vrijheid vaker komen, we de drempel om mee te doen zo laag mogelijk willen houden. Als deelnemers enkele keren niet komen, belt de vrijwilliger op, om te informeren hoe het gaat. Onze vrijwilligers, allemaal ouderen trouwens, zijn soci-

### GoldenSports in Helmond

In Helmond voorkwam buurtsportcoach Sophie Pennock (29) met beweegaanbod dat ouderen vereenzaamden. Sinds vier jaar trekt zij de kar van GoldenSports in Helmond. Dat doet ze vanuit haar functie als buurtsportcoach bij Jibb, de organisa-

**"Laatst hoorde ik dat er een koffieafspraakje werd gemaakt. Dat ontroert me dan toch een beetje, daar word ik blij van!"**

Mieke Regelink (buurtsportcoach AmstelveenSport)

aal heel vaardig, kunnen zich verplaatsen in het perspectief van een ander. En zijn goed met internet. Dat bewezen ze wel tijdens corona."

tie die met wijkgericht buitensportaanbod 55-plussers in beweging én in contact met elkaar brengt. Weer of geen weer, buitensport gaat ook in Helmond altijd door.



“Meestal in de nabijheid van een vereniging of buurthuis. Als het regent is daar altijd wel plek, al is 't maar een overkapping.”

Voordat corona zich manifesteerde, werd Sophie vanwege haar uitvoerende rol in GoldenSports uitgeroepen tot Buurtsportcoach van het Jaar (2019). Bewegen voor ouderen, zo laagdrempelig mogelijk

in de supermarkt. En dat ze even hadden gekletst. Als je niemand hebt, geeft zo'n momentje je dag een beetje glans.”

Toen een streep door alle groepslessen ging vanwege corona, gaven Sophie en haar collega's dagelijks beweeglessen via Facebook. “We twijfelden nog wel: gebruikt onze doelgroep (de jongsten zijn 55, de oudste is 86) wel social media? Ja

“Maar GoldenSports live lag drie maanden volledig stil. Dan bekruipt je de vraag wat er nog van over is, hoeveel deelnemers zich weer bij je melden. Iedereen kwam terug! En er kwamen zelfs nieuwe mensen. Beweeglessen op straat, filmpjes die we op Facebook en YouTube plaatsten en niet te vergeten dagelijkse beelden op de lokale zender Helmond Beweegt bewezen hun waarde.”

## “Trainingen zijn vrijblijvend, deelnemers betalen per keer. We weten dat mensen in vrijheid vaker komen, we willen de drempel om mee te doen zo laag mogelijk houden”

Leonie Everts (GoldenSports)

op meerdere plekken in de gemeente, is waarvoor ze warmloopt. Het programma sluit daar naadloos op aan.

“We gaan gewoon midden in de wijk aan de slag. Niet achter een hek, want iedereen mag meedoen! Naast een potje voetbal, handbal of een circuittraining wordt ook aan kracht, coördinatie, balans en uithoudingsvermogen gewerkt. Op vaste momenten en vaste plekken in de verschillende wijken. Mensen kunnen zich aanmelden, maar zelfs dat is niet verplicht. Evenmin als de verplichting sportkleding te dragen. Meedoen, daar draait 't om.”

### Vriendschappen

Dat dit een middel is om eenzaamheid te doorbreken, mensen bij elkaar te krijgen weet ook Sophie allang. Een kop koffie of thee na afloop van de les vindt ze belangrijk. “Mensen kletsen nog even, leren elkaar beter kennen. Dan zie je vriendschappen ontstaan, hoor je dat mensen afspreken om een keer koffie te drinken, nog een stukje samen te wandelen of te fietsen. Op het hoogtepunt van de crisis hoorde ik iemand vertellen dat hij een bekende van GoldenSports tegenkwam

du, we hadden meteen elke dag 60 kijkers! Drie weken later zijn we met straatgym gestart, gingen we gewapend met een luidspreker en geluidsinstallatie straten af, werd er balkongym aangeboden bij alle seniorenflatjes in Helmond. Mensen kwamen naar buiten, deden mee en spraken na afloop de buurvrouw nog even. Met oefeningen op muziek, die je zowel staand als zittend kon doen, waren we telkens 25 minuten op locatie.”

### Brabantse gezelligheid

Ruim 170 55-plussers ziet Sophie wekelijks tijdens haar lessen. Voor de vier collega-buurtsportcoaches gelden die aantallen ook. “De kracht? Het concept in combinatie met Brabantse gezelligheid denk ik. Muziek, de tweetallen of kleine groepjes die ik vraag samen te werken, het koffiemoment na de lessen; alles draagt eraan bij dat deelnemers zich gezien voelen. Via-via zijn al heel wat contacten met beweegaanbod én leeftijdsgenoten ontstaan. Afhakers zijn er ook. Met hen probeer ik altijd even in contact te komen, van ze te horen of ze misschien iets anders hebben gevonden dat beter bij ze past. Of ik ze misschien kan helpen zoiets te vinden. Waar het om gaat is dat ouderen blijven bewegen, onder elkaar zijn. Of dat nu bij ons of bij een ander clubje is maakt me niet uit.” ■


### Aanvraag GoldenSports

De interventie GoldenSports kan aangevraagd worden door een fysiotherapiepraktijk, sportschool, sportvereniging of welzijnsinstelling. De aanvrager zoekt een openbaar (kunst)grasveld of een parkje, samenwerkingspartners in de buurt en doet de werving van deelnemers en organisatie van de trainingen. Stichting GoldenSports ondersteunt bij de opzet en werving. GoldenSports wordt per locatie een- of tweemaal per week aangeboden door een fysiotherapeut of gediplomeerde trainer (ALO/CIOS/mbo S&B niveau4). De trainingen vinden plaats in de buitenlucht op een (kunst)gras(veld) in een woonwijk.

Op de website ([www.goldensports.nl/professionals](http://www.goldensports.nl/professionals)) heeft iedere vestiging een pagina. Wervings- en communicatiemiddelen zijn aanwezig en worden aangepast aan de locatie waar de training plaatsvindt. Na één tot twee jaar dekken de inkomsten uit de entreegelden grotendeels de kosten van de trainer, het veld én de organisatie!

Marjon Mulder – JOGG-regisseur

# “PREVENTIE IS IETS VAN LANGE ADEM”

“Je kunt niet vroeg genoeg beginnen”, zegt Marjon Mulder, JOGG-regisseur van de Friese gemeente Opsterland. “En gezondheid is breder dan gezonde voeding en bewegen. Welbevinden, gezonde relaties en seksualiteit, rookvrij en verantwoord alcoholbeleid zijn belangrijke thema's.” Marjon, tevens werkzaam bij de GGD Fryslân als Adviseur Gezondheidsbevordering, richt zich niet alleen op een achterstandswijk. “We hebben bewust ook op andere wijken ingezet. Mijn werkwijze gaat uit van aansluiten op waar de energie zit, want daar werken dingen. Als zij willen aanpakken, kunnen ze als voorbeeld dienen voor anderen.”  EDDY VEERMAN

Marjon bedient zich graag van de cirkel van invloed, met het kind centraal, in het midden. “Daarna komt de thuisomgeving; ouders kun je vanuit het consultatiebureau voorzien van informatie en tips over gezonde leefstijl. Als JOGG-regisseur zit de meeste invloed meer op andere contactplekken, zoals de kinderopvang, de scholen of de cirkel van vrije tijd. De buurtsportcoaches zitten in zowel de cirkel van scholen – als vakleerkracht – als vrijetijdsbesteding. Op die omgevingen zetten we in en proberen we kinderen gezonde keuzes aan te bieden en ze te verleiden om die te maken.”

“Wat je ziet, is dat kinderopvang en scholen sowieso wel goed bezig zijn met gezondheid. Wat je ook zag, was dat ze vaak eenmalige acties hadden, zoals de Koningsspelen, beginnen met een gezond ontbijt en dan de hele dag sporten. Wat we met Gezonde Kinderopvang en de Gezonde School proberen, is te kijken hoe zij structureel om kunnen gaan met een thema dat aansluit bij de behoefte van de school. Zoals ook het onderwerp welbevinden, relaties en seksualiteit, of de thema's roken, alcohol, drugs. Het mooie van deze interventie is dat je kijkt naar wat de heersende problematiek is op de betreffende school. In plaats van dat je overal standaard ergens mee begint.”

“De interventies zijn er op gericht dat je kijkt naar meerdere pijlers: zorg dat het in het beleid goed omschreven staat, dat het in je lesmethode doorgevoerd wordt, van 0-4 jaar én daarna. Een andere pijler is: hoe betrek je de omgeving, de ouders, de supermarkt en de sportvereniging erbij? Belangrijk is dat je goed beschrijft hoe je signaleert en zorgt dat elk kind individueel de juiste hulpverlening krijgt. Zodat het echt van groep 1 tot groep 8 steeds terugkomt en het gewoon wordt voor kinderen. Het vormt een deel van hun opvoeding.”

## *Aantal partners boven verwachting*

Halverwege 2018 werd gestart met JOGG onder de naam Sûn Opsterlân (Fries voor: Gezond Opsterland). “In de eerste JOGG-periode van drie jaar is geïnventariseerd waar mensen mee bezig waren en hoe we dat konden versterken.

**“IK HEB ECHT NIET DE ILLUSIE DAT MIDDELBARE SCHOLIEREN NIET NAAR AH LOPEN VOOR EEN FRIKANDELBROODJE, MAAR LAAT HEN ZIEN WAT ER OOK MOGELIJK IS QUA GEZONDE VOEDING”**

Daarna is geëvalueerd en gekeken naar wat er nog meer nodig is. Bij de recente inventarisatie welke partners écht mee willen werken aan een gezonde omgeving en een overeenkomst wilden tekenen, bleken dat er zeventig te zijn en dat was boven onze verwachting. Neem de Albert Heijn, de Voedselbank, de huisarts. Het leeft heel erg bij de diverse partners. Nu is de kunst en de zoektocht om gezamenlijk op te trekken bij het werken aan die gezonde omgeving.” Marjon hoopt steeds vaker ‘aan de voorkant’ voor bewustwording te zorgen. “Het welbevinden is de basis. In onze plattelandsgemeente, met de groepsdruk, is alcoholgebruik hier nummer één onder jongeren, al zie je een kentering ontstaan naar meer drugsgebruik. JOGG heeft Gezond Gewicht in de naam, maar het moet dus niet alleen over voeding gaan. Dit najaar gaan we vanuit de NIX18-campagne langs de supermarkten en sportverenigingen, om de mede-

werkers daarvan via e-learning tools aan te reiken hoe daarmee om te gaan. Preventie is iets van de lange adem. Vanuit de GGD voeren we alcohol-adviesgesprekken, om ouders te stimuleren om afspraken met hun kind te maken over NIX18. Voorlichting aan het kind zelf gebeurt in klas 1 en 2.”

“Bij middelbare scholieren heb ik echt niet de illusie dat kinderen niet naar AH lopen voor een frikandelbroodje, maar laat hen zien wat er óók mogelijk is qua gezonde voeding, zodat ze later een bewustere keuze kunnen maken. Als we met de Gezonde Sportkantine aan de slag gaan, is het echt niet het doel om bier en bitterbal weg te doen, maar het gezonde alternatief ernaast te leggen. Vroeger was het symbool van het verbod om te roken door middel van een sigaret met rode rand en streep er doorheen. Nu is er een blauw bordje met een wit vinkje, om mensen zo bewust te laten worden dat het beter is onze kinderen rookvrij te laten sporten en opgroeien. Zo probeer je dat met voeding ook. Bij alle activiteiten die wij met de buurtsportcoaches organiseren, hebben we watertonnen en delen we fruit uit. Voordat het pauze is, is het al op.”

### *Buurtsportcoaches: ogen en oren*

De buurtsportcoaches zijn de ogen en oren van het dorp, weet Marjon. “Ik werk zestien uur, zij komen in de buurten en bij de verenigingen. In het begin waren zij nog ‘de gymleraar op school’, maar nu, drie jaar later, merk je dat we gezamenlijk optrekken in projecten. Je hebt ze keihard nodig om boodschappen

**“JE HEBT DE BUURTSPOORTCOACHES KEIHARD NODIG OM BOODSCHAPPEN UIT TE DRAGEN EN ALS DE KINDEREN HEN ZIEN, GEBEURT ER IETS. ZIJ HEBBEN INVLOED”**

uit te dragen en als de kinderen hen zien, gebeurt er iets. Zij hebben invloed.” “Door de samenwerking met Marjon zijn wij ons bewuster geworden van het eten en drinken dat we kinderen aanbieden rondom onze activiteiten”, zegt buurtsportcoach Geerte Kwant van Beweegteam Opsterland. “Wij organiseren bijvoorbeeld een schaaktoernooi en een straatvoetbaltoernooi en dan lag er voorheen in en rondom de kantine allerlei lekkers, maar nu krijgen de kinderen een appel of banaan. Dat loopt heel goed. En als er tijdens activiteiten iets overblijft van het fruit, mogen kinderen het mee naar huis nemen en dan gaat het ook op.” Geerte en haar collega’s zijn werkzaam in de gehele gemeente. “We geven inmiddels ook gezonde gymlessen. Het ene deel bestaat uit vragen en bij het antwoorden kunnen kinderen naar een bepaalde plek in de zaal rennen. Het andere deel is kiezen om iets te eten: een handje chips of stukje Mars, of tomaat en komkommer. Als je dat wat je eet ook wilt verbranden, dien je bij het kiezen voor de eerste producten meer rondjes af te leggen. Dat is een van de manieren waarop we proberen bewustwording teweeg te brengen bij de kinderen.”



*De Daily Mile: lekker rennen met de klas en de leerkracht voordat de les begint*



*Het moestuinproject, een groot succes in Opsterland*

# Nieuw aanbod opent nieuwe deuren

## ShuffleSports en Cultuur@CruyffCourts

Lasergamen en skaten combineren tot één sport en een percussieworkshop in de buitenlucht. Het zijn voorbeelden van ShuffleSports en Cultuur@CruyffCourts; nieuw aanbod voor respectievelijk vmbo-scholieren die niet of weinig sporten en voor kinderen en jongeren die anders niet snel met cultuur in aanraking zouden komen. Verhalen uit de praktijk uit Almere, Hilversum en Den Helder.

LEON JANSSEN LOK KOEN SUYK

Jordy van Kesteren is als buurtsportcoach in dienst bij Team Sportservice Den Helder en organiseerde dit voorjaar (“samen met Petra Clowting van Triade Huis van de Kunsten, we hebben het écht samen opgepakt”) activiteiten op het Cruyff Court voor de basisscholen in de wijk Nieuw Den Helder. Activiteiten op het snijvlak van cultuur, sport, bewegen en fun, onder de noemer Cultuur@CruyffCourts. “We hebben workshops Beatproductie, Rhythm on Trash (percussie/drummen), Tik Tok-Hip Hop Dance en Crossfit

Kids en Teens georganiseerd.” De workshops vonden eerst allemaal een keer onder schooltijd plaats, op twee dinsdagmiddagen voor de groepen 5 en 6 en op twee donderdagmiddagen voor de groepen 7 en 8. Vervolgens konden kinderen nog eens vier weken lang deelnemen aan de workshops na schooltijd, waarbij ze dan wel keuzes moesten maken waaraan ze deelnamen. “Al met al hebben op deze manier denk ik zo’n 400 kinderen kennisgemaakt met dit aanbod”, zegt Van Kesteren.



*Kinderen bewegen op het snijvlak van cultuur, sport, bewegen en fun op een Cruyff Court in Utrecht*

# “Je wil tastbaar maken wat cultuur allemaal te bieden heeft. Dat is voor deze kinderen anders echt niet weggelegd”

Monique Maks (directeur Jeugdfonds Sport & Cultuur)



## Nieuw voor de cultuursector

De sport- en de cultuursector werken in Den Helder al regelmatig samen. “We weten elkaar al jaren goed te vinden. De Panna Knockout-toernooien bijvoorbeeld waren qua omvang net zo groot. Ook zoeken we elkaar op wat betreft vakantieactiviteiten zoals Fortnite Live. In samenwerking met Jongerenwerk MEE & de Wering brengen we sport en cultuur ook samen en versterken we elkaar. Maar deze activiteit was echt nieuw. Het Cruyff Court leent zich er goed voor, hoewel we in ons geval relatief weinig ruimte om het veld heen hebben, waardoor het best krap was. Het multifunctionele centrum dat er tegenover ligt, konden we als uitvalsbasis gebruiken

voor toiletgebruik en om wat te eten en te drinken. Dat bracht een hele leuke sfeer. We moesten met een busje heen en weer rijden om zwaardere materialen te vervoeren, zoals optrekstangen, banden en grote ballen. En voor het drummen na schooltijd moesten we echt uitwijken naar Triade, je kunt geen hele drumstellen naar een veldje verplaatsen. Maar goed, dat is allemaal te organiseren.”

## Nieuwe netwerken in Hilversum

Ook in Hilversum zijn eerste ervaringen opgedaan met culturele activiteiten op Cruyff Courts, vertelt Martijn van der Blom, cultuurcoach bij het Grafisch Atelier in de mediastad. De andere cultuurcoaches



zijn werkzaam bij de Stichting Omgevingseducatie en Wonderfeel. “Het was een hele belevenis op zich, om in coronatijd een programma te maken met allerlei culturele instellingen. We hebben vier sessies op de woensdagmiddagen georganiseerd, waarbij van alles is langsgelopen, van graffiti-art tot fanfare en van drummen op van die grote blauwe vaten tot zeefdrukken maken op tassen. Artistieke dingen die je normaal gesproken binnen doet, maar die we nu dus naar buiten hebben gehaald.” Hoewel het begrip cultuurcoach relatief nieuw is in Hilversum, werkt Van der Blom al meer dan twintig jaar met scholen. “Ik ben al een educator, ik heb al veel connecties. Juist buitenschools bezig zijn is iets wat mijn collega en ik al veel doen. Maar het afstemmen met buurtsportcoaches was voor ons toch ook wel nieuw. We wisten natuurlijk van het bestaan van de Cruyff Courts, maar hoe ze werden gebruikt of wie wat deed, dat was ons voor tamelijk onbekend. Het was te gek om te merken dat de sportcoaches een app hebben waar-



in ze contact hebben met jongeren en dat wij mee konden liften op die digitale infrastructuur. Dat is echt groei, top!”

### Prikkelen van instellingen

Van der Blom ziet nog wel meer positieve effecten. “Je creëert een ander soort bewustzijn. Ik vond het erg leuk dat we de grote culturele instellingen hebben kunnen mobiliseren om op locatie zichtbaar te zijn. Het Globe Centrum voor Kunst en Cultuur bijvoorbeeld, dat heeft een prachtig gebouw en organiseert regelmatig open dagen. Maar veel kinderen uit de wijk komen juist niet op zo’n open dag. Activiteiten op een openbaar veldje zijn lekker laagdrempelig. Zie het vooral ook als een publicitaire activiteit. Op deze manier kun je zaken als kindbudgetten, minnaregelingen en het Jeugdfonds promoten om te laten zien dat er mogelijkheden zijn. En wat ik ook echt tof vond was de instellingen eens te prikkelen. Ervoor zorgen dat ze anders gingen kijken dan vanuit hun gewoontes. Wat hebben we nodig als

we niet in ons eigen lokaaltje zitten? De een ziet wat meer beren op de weg, terwijl je de ander juist heel makkelijk ziet schakelen.”

### Initiatief van Jeugdfonds en Cruyff Foundation

Van der Blom noemde het al even: het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Het is samen met de Cruyff Foundation de initiatiefnemer van Cultuur@CruyffCourts. Directeur

Ballet of het Rijksmuseum, aan andere culturen of aan ander eten. Wat de wereld van cultuur te bieden heeft, is eigenlijk veel lastiger voor deze groep kinderen dan sport. Wij wilden die drempels verlagen en cultuur veel zichtbaarder en tastbaarder maken zodat de kinderen echt ermee in aanraking komen. De infrastructuur van de Cruyff Courts leek ons prima geschikt om ook culturele activiteiten op te laten plaatsvinden. Veel kinderen en jongeren

## “Je moet dit in vaste structuren gieten, of beter nog: in de structuren die er al zijn in de wijken”

Monique Maks (directeur Jeugdfonds Sport & Cultuur)

Monique Maks: “Cultuur is best een vaag begrip voor heel veel kinderen die opgroeien in een gezin in armoede. Kinderen denken bij cultuur aan het Nationaal

die daar komen, behoren ook tot onze doelgroep. De Cruyff Foundation zag dat ook wel zitten. En dan ook echt met aanbieders uit de wijk die als een soort Rat-



tenvanger van Hamelen de kinderen onder de arm mee kunnen nemen als ze het eenmaal leuk vinden.”

### Bestaande structuren in de wijken

Maks vervolgt: “We willen die cultuur aanbieders ook echt op een andere manier laten denken, het hoeft niet altijd in een huiskamer of in een klein zaaltje. Zorg ervoor dat je vernieuwend bent zodat het interessant wordt voor die kinderen.” De ervaring tot nu toe is dat er veel kinderen op afkomen. “Mensen blijven ook kijken, koffiedrinken, een beetje beppen met elkaar. Wat het ook echt oplevert is dat er heel veel gave cultuurvormen zijn die kinderen hartstikke aanspreken en waar ze eerst nog nooit van gehoord hadden. Ze hebben plezier en dat is wat je wil. Je wil een zaadje planten en tastbaar maken wat cultuur allemaal te bieden heeft. Dat is voor deze kinderen anders echt niet weggelegd.” Cultuur@CruyffCourts gaat in ieder geval nog een jaar door, maar: “Ik ben niet voor het ellenlang financieren van projecten. Je moet dit in vaste structuren gieten, of beter nog: in de structuren die er al zijn in de wijken. Er is al zo ontzettend veel in Neder-

land. Het kan niet waar zijn dat er niet voor ieder kind iets te vinden is waar zijn of haar hart naar uitgaat. Het is wél zaak om ze op die plek te krijgen. En omdat buurtsportcoaches en cultuurcoaches die jongeren als geen ander kennen, kunnen zij daar een geweldige rol in spelen.”

### ShuffleSports

Dat de sportdeelname onder middelbare scholieren niet hoog is, is al jaren een gegeven. Uit de Gezonde Generatie Trendmonitor bleek onlangs dat slechts 44 procent van de vmbo'ers voldoende beweegt en dat slechts 25 procent van hen wordt aange-

moedigd door hun omgeving om genoeg te bewegen en te sporten. Onder havo'ers en vwo'ers zijn die cijfers gunstiger. Remco Nieuwenhuis is namens NOC\*NSF projectleider van ShuffleSports, dat zich richt op vmbo'ers. Door twee sporten met elkaar te combineren wordt tegemoetgekomen aan de sportbehoefte van deze doelgroep. “We werken aan de hand van principes van design thinking”, legt Nieuwenhuis uit. “Je doet dan alles vanuit de doelgroep en gaat van probleem naar idee naar oplossing. Van die oplossing ga je naar een pilot en van de pilot naar een product. In de probleemfase hebben we veertien jongeren die niet sporten en die op het vmbo zitten, geïnterviewd. Dat betekent: doorvragen, heel vaak de waarom-vraag stellen. Vanuit het probleem hebben we in een creatieve sessie een aantal ideeën geschetst. Die hebben we voorgelegd aan de doelgroep, van daaruit hebben we een concept neergelegd, en dat hebben we getest in de praktijk, in pilotvorm.”

### ‘Lachend op je bek gaan’

Inactieve jongeren bleken weinig zelfvertrouwen te hebben met betrekking tot hun (sport)prestaties. Het meedoen aan een proefles is al een hoge drempel, laat staan meedoen met een team dat al op een bepaald niveau zit. Als ze sporten, willen ze dat in de eerste plaats doen vanwege de gezelligheid en om iets met hun vrienden te ondernemen. Bestaand sportaanbod associëren ze met presteren, met winnen en verliezen. Ten slotte willen ze afwisseling en keuzevrijheid. Nieuwenhuis: “Vanuit dat idee zijn we vertrokken en zijn we gekomen op het concept ShuffleSports. Daarin mixen we bestaande sporten die niet per se hoeven te matchen. Als je jongeren die niet

## “In ShuffleSports mixen we bestaande sporten die niet per se hoeven te matchen”

Remco Nieuwenhuis (NOC\*NSF)

sporten laat voetballen, dan staan ze altijd 1-0 achter ten opzichte van jongeren die wel voetballen. Als we een nieuwe sport aanbieden, die niemand kan, en die ook niet draait om winnen of verliezen, waarbij



het leuk is om iets nieuws te proberen, met je vrienden, waarbij je lachend 'op je bek kunt gaan', dan hebben we misschien iets in handen dat aansluit bij hun behoeften."

### Jongeren bepalen de combinaties

In de ideefase kwamen de bedenkers in Almere-Haven terecht, bij OSG De Meergronden. In twee pilots in het voorjaar zijn daar inmiddels ervaringen opgedaan met ShuffleSports. Erwin Duits is vanuit welzijnsorganisatie De Schoor als buurtsportcoach betrokken bij de uitvoering. "Mijn kracht ligt op het creatieve vlak en samen met mijn collega Niels ben ik aan de slag gegaan met het bedenken van tof aanbod", vertelt Duits. "We combineren twee sporten aan de hand van wat de jongeren zelf willen. Ze kunnen stemmen op welke combinaties ze het leukst vinden. Wij gaan dan kijken of we er passende sportlessen van kunnen maken. We doen het na schooltijd, want we willen juist dat ze meer gaan sporten. Het moet dus geen vervanging van de gymles zijn." In de eerste pilot werden de combinaties trampolinefitness en obstaclevoetbal eenmalig uitgevoerd. De aanwezige jongeren waren er positief over: ze vonden het een leuke manier van sporten, waren blij met de trainers en vonden het leuk om iets te nieuws te proberen. In de tweede pilot werd opnieuw obstaclevoetbal aangeboden, maar ook kangaroo ball (een com-

## "We horen van jongeren dat ze best willen sporten, maar dan wel op tijden die ze zelf willen en met mensen met wie ze dat willen"

Erwin Duits (buurtsportcoach)

binatie van kangaroo jumping en honkbal) en Laser League (combinatie van skaten met laser gamen). Dit keer werden de activiteiten twee keer georganiseerd, zodat getest kon worden of jongeren het ook zó leuk vonden, dat ze meerdere keren meededen.

### Aanbod dicht bij school

Er kwam positieve feedback van de deelnemende jongeren en meer dan de helft van hen heeft aan een of meer ShuffleSports meegedaan. Genoeg te leren viel er natuurlijk ook: de mail bleek niet het meest geschikte communicatiemiddel te zijn om jongeren te bereiken, het weer speelde een rol en een goede aansluiting op de roosters van de scholieren bleek ook van belang. "En we moeten ervoor zorgen dat het aanbod dicht bij school is", zegt Duits. "Als ze na schooltijd alleen maar naar de sporthal naast de school hoeven, is dat een reden minder om af te haken. We horen van jongeren dat ze best willen sporten, maar dan

wel op tijden die ze zelf willen en met mensen met wie ze dat willen. Dat past ze beter dan op vaste tijdstippen trainen bij een vereniging of op zaterdag in de auto gaan zitten om een stuk verderop een wedstrijd spelen. In de avonduren willen ze graag werken. Maar de middag, na schooltijd, is een beetje een loze tijd. Natuurlijk hebben ze dan huiswerk te doen, maar het zijn ook uurtjes waarin ze best wel wat zouden willen doen."

### Draait niet om de gouden combinatie

Nieuwenhuis vult aan: "Het draait er niet om de gouden combinatie te vinden en die door te ontwikkelen, maar dat iedere periode weer twee nieuwe ShuffleSports uitgeprobeerd kunnen worden. In de context van de school, want het aanbod van de sportvereniging staat ver van de behoefte van deze doelgroep. Het doel is de komende drie jaren naar honderd scholen te groeien. Wat Nieuwenhuis betreft gaat het bij het vervolg om een aantal dingen: "Activatie en retentie: hoe zorgen we ervoor dat de jongeren daadwerkelijk naar die les komen en dat ze dat ook meerdere keren doen? Daarnaast moeten we ontdekken hoe we het best met ze kunnen communiceren en hoe we ze zelf kunnen inzetten om ShuffleSports te promoten, want dat blijkt een aantal heel graag te willen doen." Concluderend: "We zijn er heel goed in om voetbal te laten ontwikkelen door mensen die gek zijn van voetbal, maar we zijn er niet zo goed in om een concept te ontwikkelen op basis van de behoefte van jongeren die het juist niet leuk vinden. Dat is wel het unieke van ShuffleSports." ■







# Wandelen als medicijn

Wandelen als medicijn kan – vraagt het Bas van de Goor – op meer plekken in Nederland mores worden. De opbrengst in gezondheid groeit, net als de continuïteit van laagdrempelig beweegaanbod in de wijken. Tegelijkertijd dalen de zorgkosten. Investeren in strategische samenwerking blijkt de crux. In Den Haag werkt het goed.  SANDRA VAN MAANEN

# “Buurtsportcoaches dragen bij aan groeiend succes van de Challenge. Door het netwerk dat zij hebben, hun kennis van de doelgroep en hun betrokkenheid bij de organisaties stijgt het aantal deelnemers dat jaarlijks meeloopt”

Bas van de Goor

Sinds 2015 organiseert de Bas van de Goor Foundation de Nationale Diabetes Challenge, gericht op mensen met diabetes type 2, met andersoortige gezondheidsklachten of mensen die via bewegen willen voorkomen dat ze gezondheidskwalen krijgen. Wat als eenmalige challenge – een wandeltocht in IJsland – startte, kreeg lokaal vervolg in Nijkerk. Daar volgde een groep lopers dezelfde voorbereiding, en kwam terug met net zulke avontuurlijke verhalen als de lopers in IJsland. “Eigenlijk werd het IJslandse succes overschaduwd van wat er op lokaal niveau in Nijkerk gebeurde. Als het daar kon, zou dat ook voor andere plekken werken”, zegt Bas van de Goor. Het gevolg: op zes-

tien plaatsen in Nederland trainden vanaf toen groepjes lopers twintig weken lang voor de Nationale Diabetes Challenge, het jaarlijkse slotevent.

Organisatie van beweginginterventies op lokaal niveau zou op meer plekken een gedeelde verantwoordelijkheid moeten zijn waarbij gemeenten, zorg en verzekeraars samenwerken. Vanuit die brede basis is het niet alleen makkelijker om wandelgroepjes te starten, het levert gezondheidswinst op voor deelnemers en financieel voordeel voor alle betrokken partners. SROI-onderzoek bewees al dat elke euro die wordt geïnvesteerd in het in beweging brengen van kwetsbare doelgroepen vijf euro oplevert. “Die investering mag je niet alleen

bij de zorg neerleggen”, vindt Van de Goor. “Uiteindelijk profiteren gemeenten en verzekeraars net zo hard doordat actieve inwoners minder klachten krijgen en in mindere mate een beroep op ondersteuning en zorgkosten doen. Elke 25 cent die partners inleggen levert ze een euro op, zo simpel is het rekensommetje.”

## Overlegtafels

Toch stoeien gemeenten met de vraag hoe samenwerking op lokaal niveau georganiseerd kan worden. Om die reden organiseert de foundation overlegtafels: bijeenkomsten waarbij alle partners op lokaal uitvoerend niveau plannen maken, geholpen door de foundation. In Den Haag hoeft dat niet meer, die stad loopt hierin voorop. De gemeente koos drie jaar geleden al voor een integrale, stadsbrede aanpak. Alle partners bouwen mee aan een gezonde basis voor de stad en leveren vanuit hun praktijk een bijdrage aan een vitaler Den Haag.

Vooraf in wijken met veel kwetsbare inwoners wordt onder begeleiding gewandeld. Daar zijn niet alleen huisartsen en andere eerstelijns zorgverleners verantwoordelijk voor, ook buurtsportcoaches nemen naast uitvoerend werk meer coördinerende taken op zich. “Zij dragen bij aan groeiend succes. Door het netwerk dat zij hebben, hun kennis van de doelgroep en hun betrokkenheid bij de organisaties stijgt het aantal deelnemers dat jaarlijks meeloopt.”

Ook zorg en zorgverzekeraars dragen bij, zowel op strategisch als financieel vlak. Investeren in preventie wint terrein, al noemt Van de Goor het wel een containerbegrip: preventie. “Daar valt heel veel onder. Zorg heeft een rol binnen geïndiceerde preventie, waar is aangetoond dat bewegen bijdraagt om medische problemen aan te pakken. Maar preventie is niet het exclusieve domein van zorgverleners, eerder van de overheid en verzekeraars. Wil je vanuit preventie aan de slag met kwetsbare inwoners, is het alleen al om die reden logisch de bal niet alleen bij de zorg neer te leggen. Bovendien, dat zagen we allemaal gebeuren afgelopen jaar, is eerstelijns zorg overbelast. Je mag er niet van uitgaan dat orga-



nisatie van wandelingen, het uitzetten van routes en de begeleiding van de groepen ook nog op dat bordje past.”



**Alicia Ferrageau de Saint Amand, verbindingsofficier sport en zorg, Domein Vitale Stad, gemeente Den Haag**

“Samenwerking en een Stadsbrede aanpak zijn belangrijk. In 2019 hebben we dat in Den Haag geformaliseerd. Met alle partners – Hadoks, GGD, Menzis, Bas van de Goor Foundation en wij als gemeente – bouwen we aan een gezonde basis voor de stad en leveren we een bijdrage aan een sportiever en vitaler Den Haag.”

“Zeventien wandelgroepjes zijn twee jaar geleden gestart onder begeleiding van buurtsportcoaches Sport en Gezondheid. Allereerst in wijken waar zorgkosten hoog zijn en sportparticipatie laag is. De zes buurtsportcoaches opereren in diverse wijken en realiseren een netwerk van partners uit het sociale domein. Het beweegaanbod is laagdrempelig, zodat iedereen kan meedoen. Wandelen is altijd fijn en kost bijna niets. Buurtsportcoaches zijn onmisbaar, zij staan in contact met inwoners, coachen en

deurs op die weer nieuwe deelnemers enthousiast maken. Er ontstaat steeds meer maatwerk gericht op deelnemers in de diverse wijken.”

“Den Haag is niet voor niets zo enthousiast. In ons Sportakkoord staat de ambitie dat we in 2030 voldoen aan 100 procent sport- en beweegdeelname. Elke Hagenaar moet kunnen meedoen, aanbod vinden dat bij hem of

**“In ons Sportakkoord staat dat we in 2030 voldoen aan 100 procent sport- en beweegdeelname. Elke Hagenaar moet kunnen meedoen, aanbod vinden dat bij hem of haar past. Inclusief sporten noemen we dat”**

Alicia Ferrageau de Saint Amand (gemeente Den Haag)

begeleiden deelnemers, stellen groepjes samen en blijven wandelen.”

“Nu, twee jaar later, zien we dat het netwerk steviger wordt. De instroom van deelnemers groeit, het beweegaanbod verduurzaamt en binnen de wandelgroepjes staan ambassa-

haar past. Inclusief sporten noemen we dat. Wandelen is een van de meest laagdrempelige vormen van sportief bewegen en de Nationale Diabetes Challenge is een mooie interventie. Als gemeente pakken we onze rol, financieren we de stadsbrede aanpak. Dat



we volgend jaar Europese Sporthoofdstad zijn levert extra inspiratie en motivatie op.”

“Jaarlijks organiseren we een bijeenkomst voor professionals over de Nationale Diabetes Challenge. Dan vertellen we over de aanpak, lichten we doelstellingen toe en maken we duidelijk dat we ondersteuning en faciliteiten kunnen bieden voor mooie initiatieven. Door wandelcoaches in te zetten bijvoorbeeld, die op meer plekken groepjes begeleiden. Vergeet de rol van sportverenigingen niet, die dragen op steeds meer plekken bij aan het faciliteren van laagdrempelige wijkinitiatieven. Niet zelden in samenwerking met gezondheidszorg, bijvoorbeeld apothekers. Het succes van Den Haag? De rol die buurtsportcoaches Sport en Gezondheid pakken en de koppeling van domeinen.”



**Erik Dubbink, medewerker leefstijl, verbonden aan huisartsenorganisatie Hadoks**

“Als voormalig buurtsportcoach in Moerwijk werd ik gewezen op de Nationale Diabetes Challenge. Ik was zo onder de indruk dat ik me heb ingespannen de challenge naar Den Haag te halen. Om er lokaal goed mee aan de slag te gaan moeten huisartsen, buurtsportcoaches, welzijn, fysiotherapeuten sa-



Mariëlle Durieux

menwerken. Daarvoor heb ik samen met de Bas van de Goor Foundation, de gemeente Den Haag en Lijn 1 in 2018 een voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd. Vragen als 'wat levert zo'n challenge op', 'hoe werk je het beste samen' en 'hoe organiseer je een stadsbrede aanpak' kwamen daarbij aan bod. Zes buurtsportcoaches zijn vervolgens in de wijken gestart met meerdere groepen. Er waren destijds vijf wandellocaties waar patiënten/bewoners onder begeleiding gingen wandelen. In drie jaar tijd zijn dit 20 locaties geworden en attenderen 170 huisartsenpraktijken in de regio Haaglanden hun patiënten op de wandelgroepen.

"Deze successen motiveren mij om de komende jaren meer successen te boeken en zo nog meer mensen aan het wandelen te krijgen. Vanuit Hadoks is het mijn rol om als leefstijlmedewerker leefstijl bij meer huisartsen top-of-mind te krijgen."



**Karin Busch, regiomanager huisartsenorganisatie Hadoks**

"Huisartsen zitten in een transitiefase. Leefstijl en preventie zijn heel belangrijk voor huisartsen maar van oorsprong is de huisartsenpraktijk daar niet primair op ingeregeld. Door de coronapandemie hebben we gezien dat een gezonde leefstijl voor iedereen geldt en voor iedereen belangrijk is.

Maar bij wie ligt de verantwoordelijkheid, wiens taak is het om hierin het voortouw te nemen?"

"Samenwerking brengt gelukkig een beweging op gang. Hadoks werkt samen met de Nationale Diabetes Challenge, de GGD en de gemeente Den Haag om onze patiënten in beweging te krijgen. De Challenge zorgt dat er een brug wordt geslagen tussen huisartsen en het bewegen in de praktijk en in de wijk. Patiënten die angstig zijn, krijgen tijdens het lopen, onder begeleiding van buurtsportcoaches, vertrouwen. Ze durven de regie weer in eigen hand te nemen, leren hun ziekten beter te managen. De kracht van een city-interventie als deze is dat elke partner zich inmiddels realiseert dat je successen niet alleen maar vooral samen bereikt."



**Maarten Boot, buurtsportcoach in de wijken Moerwijk en Morgenstond**

"In de wijken waar ik werk zijn veel mensen ongezond. Beweegarmoede en financiële zorgen komen veel voor. Moerwijk behaalde in 2016 de twijfelachtige titel in de top 5 van ongezondste wijken te staan. Die klassering hebben we hopelijk achter

ons gelaten. Mijn hoofdtaak is inactieve volwassenen in beweging te brengen in hun eigen buurt. Dat doe ik niet alleen, ik heb een groot netwerk, onder andere met welzijnsprofessionals die in de wijkcentra financiële hulp bieden, maar ook taal-hulp of kookcursussen. Ook huisartsen, praktijkondersteuners en diëtisten zitten in het netwerk. We werken samen, verwijzen door."

"Ik probeer beweegaanbod zo goed mogelijk onder de aandacht te brengen en koppel ook terug wat er uiteindelijk tot stand komt. Ook via scholen krijgen we contact met deelnemers, dan vraag ik de directie of gymdocent hoe het met beweging van ouders is. Steeds vaker lukt het om met ouders in beweging te komen, in de gymzaal van de school, in hun eigen wijk of door ze in contact te brengen met een sportvereniging."

"De Nationale Diabetes Challenge wordt nu vier jaar in de wijken aangeboden. Ik volg deelnemers ook na zo'n challenge, zeker nog een half jaar. Om te voorkomen dat ze stoppen met bewegen. Ik praat met ze over manieren om de draad toch weer op te pakken. Ongeveer 300 mensen stromen per jaar bij me in, 150 tot 160 blijven wandelen of kiezen ander beweegaanbod. Er is ook een groep die individueel actief blijft, door bijvoorbeeld thuis meer te bewegen, vaker de fiets te pakken of een eindje te lopen."



**Casy Elbounani, buurtsportcoach Escamp**

"In mei 2019 ben ik in stadsdeel Escamp als buurtsportcoach gestart. Het is geen achterstandswijk, maar kan het zomaar worden. Bewoners weten de weg naar beweegaanbod moeilijk te vinden. Probleem in deze wijk die nogal wat structurele problemen kent, is dat er veel organisaties actief zijn die geregeld min of meer voor dezelfde doelgroepen programma's ontwikkelen en dat van elkaar niet weten. Overzicht in beweegaanbod ontbreekt, er ontstaat een vreemd soort concurrentie binnen het sociale domein. Soms zien bewoners door de bomen het bos niet meer;

zoveel lesgroepjes en beweegactiviteiten zijn er. In de zomer werden door drie verschillende organisaties in dezelfde periode activiteiten georganiseerd, gericht op die ene doelgroep. Dat moet niet kunnen, vind ik. De aanpak van beweegaanbod op wijkniveau is veel te versnipperd.”

“Mijn taak als buurtsportcoach is daar lijn in te brengen, verbinding te bereiken. Ik probeer de losse eindjes aan elkaar te knopen. Ik ben een bemiddelaar, een netwerker en zit in de werkgroep eenzaamheid waarin ook alle partners van de Stadsbrede Aanpak zitten. Samen zetten we in op versterking van initiatieven, waaronder de wandelgroepen.”

## “Het succes van Den Haag? De rol die buurtsportcoaches Sport en Gezondheid pakken en de koppeling van domeinen”

Alicia Ferrageau de Saint Amand (gemeente Den Haag)

“Den Haag heeft voor structuur gekozen. De stad is verdeeld over wijken waarin zes buurtsportcoaches actief zijn. We delen informatie, leren van elkaar. Ik probeer vanuit het perspectief van buurtbewoners te redeneren, om zo de kwaliteit van hun leven te beïnvloeden. Daarvoor moet ik vertrouwen winnen. Tijdens de wandelingen loop ik met buurtbewoners mee, probeer ik een band op te bouwen. Uiteindelijk hoop ik dat het bijdraagt een preventieve vooruitgang, plezier in bewegen, erbij horen.”



**Janine Vervoordeldonk,**  
senior functionaris  
gezondheidsbevordering GGD  
Haaglanden

“De GGD zit in de kerngroep omdat het ook onze missie is: aandacht voor preventie en bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl. In Den Haag leggen we op stads- en wijkniveau verbindingen

door in contact te komen met wijkbewoners, partners in beweging, welzijn en zorgverleners.”

“In Moerwijk zijn we begonnen om preventie en een gezonde leefstijl nog meer onder de aandacht te brengen. middels een zogenoemd ‘Preventieloket’, met een domein overstijgende functie. Welzijn, buurtsportcoaches, huisartsen verbonden aan Hadoks, Kompassie en Indigo Haaglanden (onderdeel van de Parnassia Groep, zorg bij psychische klachten, red.) en de GGD werken samen met organisaties in de wijk. Zoals met het buurthuis aan het Heeswijkplein, een plek waar buurtbewoners terecht kunnen voor een

praatje, steun en activiteiten. Huisartsen kunnen verwijzen naar medewerkers van het Preventieloket op die plek, om daar rustig en op een positieve manier door te praten over gezondheid en manieren om daaraan te werken. Daar wordt ook geattendeerd op de wandelgroepjes en samen met Welzijn en het Kunstmuseum is een kunstwandeling georganiseerd in de wijk die deelnemers langs posters met bekende kunstwerken leidde. Ook op deze manier wordt bewegen gestimuleerd.”

“Doordat er wordt samengewerkt, wordt duidelijk welk aanbod er is en, zitten de juiste organisaties sneller bij elkaar aan tafel. Er is sprake van verbinding tussen het medische en sociale domein, tussen preventief aanbod en zorg. Doel is om samen met bewoners en alle betrokken organisaties in de wijk te werken aan een gezond en gelukkig Moerwijk. Of samenwerking op deze manier uniek is? Dat durf ik niet te zeggen, ik denk dat het

op meer plekken in gang gezet is, maar deze beweging als gevolg van verbinding tussen sociaal en medisch domein is wel een weg naar verbeterde gezondheid en geluk. De kans om op stadsniveau meer bekendheid aan de Haagse Diabetes Challenge te geven is erdoor gegroeid.”



**Mariëlle Durieux, regioregisseur  
Gezondheid en Zorg Nationale  
Diabetes Challenge**

“Als regioregisseur van de Nationale Diabetes Challenge ben ik een verbinder. Met alle partners ga ik op organisatorisch niveau aan de slag met de vraag hoe de infrastructuur van beweeginterventies in de wijken duurzaam geborgd kan worden. En wat hun rol daarin is. Maandelijks overleg ik met de partners, over ontwikkelingen op uitvoerend niveau. Dat doe ik in Den Haag, maar ook in Tiel en Tilburg. Ook in die twee gemeenten loopt het project heel goed.”

“Iedere regio heeft zijn eigen uitdagingen. Den Haag zet buurtsportcoaches in. Hoe meer geborgde uren zij krijgen, hoe meer samenwerking er tot stand komt. Groot voordeel is dat de Nationale Diabetes Challenge een bewezen effectieve interventie is. Ik hoef nauwelijks uit te leggen hoe dit werkt. Dat maakt gesprekken over het initiatief makkelijker.” ■

### Explosieve groei

De Nationale Diabetes Challenge breidt zich als een olievlek uit. Voordat corona Nederland bereikte, liepen jaarlijks 5000 (geregistreerde) deelnemers wekelijks mee, 4.500 van hen namen deel aan het afsluitende festival. In 2020 steeg het aantal lopers explosief, mede dankzij het evenement ‘Half Uurtje door Je Buurtje’ dat de Bas van de Goor Foundation organiseerde in samenwerking met onder andere zorgverzekeraar Menzis. Menzis startte ook een Aonline platform met filmpjes en tips over wandelen. Het aantal lopers steeg tot 11.000. In mei van dit jaar zijn de loopgroepen op locatie weer van start gegaan.

# Samenwerking groeit uit tot succesmodel

Zorgverzekering Friesland is de eerste in Nederland die met ingang van 2022 vanuit het aanvullende verzekeringspakket danslessen voor parkinsonpatiënten grotendeels gaat vergoeden. Resultaten uit wetenschappelijk onderzoek speelden een grote rol in de besluitvorming daartoe. De formule Bewegen-Op-Recept krijgt in Friesland een extra boost.

📄 SANDRA VAN MAANEN

Vanuit de samenwerking tussen de DeDansDivisie, die hier Dans Op Recept aanbiedt, de gemeente Leeuwarden, provincie Friesland en alle partners binnen het culturele- en gezondheidsdomein worden parkinsonpatiënten in beweging gebracht, weer ten dans gevraagd. Ze voelen zich patiënt-af, doen weer mee en hun wereld opent zich. Bijzonder daarbij is dat dansen de scherpe randjes van hun ziekte even weg lijkt te schuren. Het Friese succes is een voorbeeld van hoe door

samenwerking tussen zorg, sport en cultuur inactieve mensen in beweging komen. Dansen blijkt voor patiënten met de ziekte van Parkinson een gouden formule. Bewegen op muziek, vooral samen met anderen, levert aantoonbare fysieke en mentale winst op. Eind vorig jaar won Dans Op Recept de Culturele Diversiteit & Inclusie Award, een stimuleringsprijs voor culturele organisaties die zich inzetten voor diversiteit en inclusie.

Dansdocent en initiatiefnemer is Marlien Seinstra uit Leeuwarden. Ze startte in 2015





op kleinschalige wijze met danslessen voor vijftien parkinsonpatiënten, op verzoek van een fysiotherapeut als onderdeel van de beweeglessen voor deze groep. “Aanbod in beweegmogelijkheden wordt voor deze mensen steeds kleiner. Gewoon sporten valt af, maar ook de confrontatie met alles wat niet meer kan in het dagelijks leven wordt steeds groter.”

### Zelfvertrouwen

Uit wetenschappelijk onderzoek dat Wya Feenstra, revalidatiearts verbonden aan Revalidatie Friesland, uitvoerde in samenwerking met het Parkinson Centrum Nijmegen, werden positieve effecten van dans op kwaliteit van leven en zelfvertrouwen van patiënten duidelijk. Marlien zag het zelf gebeuren, tijdens haar danslessen. “Freezings – het op slot raken van ledematen – komen tijdens dansen nauwelijks voor. Wat je vooral ziet is dat patiënten tij-



FOTO: CHRISTIAN KAMMINGA

rele voorstelling waaraan alle deelnemers meedoen. Patiënten treden uit hun isollement. “Die voorstelling is belangrijk omdat het dé manier is om succes zichtbaar te

het gevoel steeds iets te moeten inleveren. Ineens valt dat voor een groot deel weg. Dat is wat dansen doet, dansen is van levensbelang voor deze groep.”

## “Zodra de muziek begint, wordt de rollator aan de kant gezet, lijkt het alsof ze ontdooien”

Marlien Seinstra (dansdocent)

dens dansen veel soepeler gaan bewegen, minder angstig worden. Er zijn mensen die binnenkomen met een rollator, stijf en onzeker. Zodra de muziek begint, wordt de rollator aan de kant gezet, lijkt het alsof ze ontdooien.”

Haar danslessen hebben nog een troef: ze vormen de voorbereiding van een cultu-

maken, dansers de kans te geven te laten zien wat ze wel kunnen. Dat is veel, vaak weten ze zelf niet hoeveel. Tijdens een voorstelling zijn ze geen patiënt, maar danser in het verhaal. Partners, familie en ook specialisten staan versted, weten niet wat ze zien. Alle dagen draait het om de beperkingen van de patiënt, onzekerheden,

### Bouwen aan een netwerk

Dat zag ook de gemeente Leeuwarden, culturele hoofdstad in 2018. Wat hier werkt, kan ook op andere plekken, in andere gemeenten, luidde de nuchtere conclusie. Dans Op Recept vormde de start om samen met cultuur en zorg aan een netwerk voor de provincie te bouwen. Er werd zelfs een symposium Cultuur Op Recept georganiseerd, rond de vraag op welke manier cultuur vaker kan worden ingezet in plaats van dagbesteding of andere zorgactiviteiten. Optimale verbinding tussen zorg (huisartsen, revalidatieklinieken, fysiotherapeuten, enz.) cultuur, gemeenten, verzekeraars en buurtsportcoaches is daarbij de crux.



blijkt voor de provincie en de gemeente Leeuwarden een gouden greep. Juist bij gemeenten liggen volgens Schreur kansen om projecten als deze voor het voetlicht te krijgen. “Bij nul hoef je echt niet te beginnen om initiatieven die bijdragen aan verbinding en participatie bekendheid te geven. Bijna alle gemeenten beschikken over een uitgebreid netwerk, kennen par-

netwerken wat het aanbod is dat ervoor zorgt dat mensen in beweging komen. Het draait echt niet altijd om nog meer geld om iets tot een succes te maken. Samenwerken is ook een manier.”

Danslessen voor mensen met parkinson draaien inmiddels twee jaar op negen locaties in Friesland. Danslessen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel

## “Tijdens een voorstelling zijn ze geen patiënt, maar danser in het verhaal. Partners, familie en ook specialisten staan versteld, weten niet wat ze zien”

Marlien Seinstra (dansdocent)

tijen op het gebied van cultuur, sport en zorg waarmee ze samenwerken. Benut zo'n netwerk, informeer vanuit je sociale wijkteams, de Wmo en alle overige sociale

en mensen met chronische pijnklachten stonden op het punt van beginnen toen corona zich aandeed. Creativiteit laat zich in Friesland echter niet zomaar de

“Daar ontbreekt het nog te vaak aan”, zegt Marloes Schreur, programmamanager stedelijke vernieuwing en sociaal domein bij de gemeente Leeuwarden. Vanuit het subsidiefonds cultuurparticipatie kreeg zij extra uren om aan zo'n netwerk te bouwen, de interventie Dans Op Recept bekendheid te geven. Die uren, waarin ze optrok met Marlien Seinstra en revalidatiearts Wya Veenstra, bleken de investering meer dan waard. “We verbinden domeinen. In eerste instantie om de danslessen die in Leeuwarden werden gegeven ook op andere plekken aan te bieden. Dat lukt inmiddels. De volgende stap is uitbreiding van het aanbod naar andere doelgroepen: mensen met niet-aangeboren hersenletsel en patiënten met chronische pijnklachten.”

### Verbinding van domeinen

Verbinding van domeinen, samenbrengen van partners (ook in andere steden)

FOTO: CHRISTIAN KAMMINGA





kop indrukken, goede ideeën helemaal niet. Schreur: “We hebben beleefsessies online gezet, filmpjes gedeeld om het netwerk te informeren wat Dans Op Recept betekent. Ook werden gastcolleges gegeven bij verpleegkundigen, social work- en

### Even patiënt-af

“Als ik dans voel, ik me even geen patiënt”, zegt een van de deelnemers van de danslessen die Seinstra in Leeuwarden geeft. De dansdocente ziet elke les opnieuw hoezeer dans ontspant, hoe het

dekken wat nog wél werkt in plaats van geconfronteerd worden met beperkingen, alle dingen die niet meer kunnen. Samen zoeken we naar mogelijkheden. En die zijn er genoeg, zelfs voor mensen die in een rolstoel zitten.”

## “Eigenlijk bouwen we met de danslessen aan een soort vangnet”

Marlien Seinstra (dansdocent)

theateropleidingen. Alles om te laten zien hoe baanbrekend dit is, hoe belangrijk samenwerken en doorverwijzen hierin zijn.” In mei zijn gingen ook de danslessen voor de tweede groep patiënten van start, op zeven plekken in Friesland.

deelnemers blij maakt, zelfvertrouwen geeft. En ze even het gevoel teruggeeft hoe ze waren, ertoe deden voordat parkinson in hun leven kwam. “In een culturele setting als deze zijn ze patiënt-af. Hier draait alles om je goed voelen, ont-

“Bij een fysiotherapeut trainen patiënten om het proces van alles wat ze geleidelijk kwijtraken te vertragen. Dat is belangrijk, maar tegelijk enorm confronterend. Bij dansen gebeurt eigenlijk het tegenovergestelde. Tijdens de les maar ook op het podium, voor een zaal met familie, mantelzorgers en soms artsen zie je mooie dingen gebeuren. Zowel fysiek als mentaal. Laatst vertelde een behandelend neuroloog dat hij zijn patiënt op het podium niet eens herkende, dat hij nooit had kunnen bedenken dat dit nog mogelijk was. Onze voorstellingen worden veel bezocht door ons netwerk, zorgpro-

professionals, welzijnswerkers, beleidsmedewerkers, onderwijsinstellingen, kunstenaars en zorginstellingen.”

In contact komen met anderen, genieten van muziek en beweging; naast gezondheidswinst draagt het ook bij aan het doorbreken van isolement, het tegengaan van eenzaamheid. “Niet iedereen was ooit sportief. Om op hoge leeftijd of bij ziekte te beginnen met sport of bewegen is dan best een stap. Bewegen op muziek is veel laagdrempeliger, muziek roept bij veel mensen herinneringen op: een trigger die ervoor zorgt dat je als vanzelf gaat bewegen. Dat levert voldoening, vertrouwen en vooral veel plezier op.”

Concepten als deze, vanuit de culturele invalshoek, zijn van grote betekenis in

## “Het draait echt niet altijd om nog meer geld om iets tot een succes te maken”

Marloes Schreur (programmamanager gemeente Leeuwarden)

de aanpak tegen eenzaamheid. “Eigenlijk bouwen we met de danslessen aan een soort vangnet. Deelnemers hebben ook buiten de lessen contact, drinken koffie met elkaar, helpen elkaar in vervoer, bellen als er iemand ziek is. De sociale functie moet je niet onderschatten, die is enorm.”

Reden genoeg voor buurtsportcoaches en cultuurcoaches om initiatieven als Dans

Op Recept in samenwerking met partners in zorg in te zetten om eenzaamheid te doorbreken. Ouderen komen in beweging op een manier die ze misschien bijna vergeten zijn. Totdat de muziek begint, de dansvloer lonkt en vergeten skills de kop opsteken. ■

### Implementatie Bewegen op Recept Onderzoek Mulier Instituut

Samenwerking tussen zorg en sport is relatief nieuw maar van grote meerwaarde om inactieve mensen te stimuleren tot bewegen. Het Mulier Instituut onderzocht wat wel/niet werkt bij de implementatie van Bewegen op Recept, een aanpak waarbij zorgprofessionals en sportprofessionals samenwerken om sport- en beweeggedrag van inactieve mensen met een chronische ziekte te bevorderen.

Buurtsportcoaches spelen hierin een belangrijke rol.

Op basis van wetenschappelijke literatuur en interviews met zorgprofessionals en buurtsportcoaches over hun ervaring binnen Bewegen op Recept zijn dit de aanbevelingen om samenwerking op te starten of te verbeteren:

Maak jezelf als buurtsportcoach kenbaar bij de zorgprofessional en breng duidelijk naar voren wat het belang van sport en bewegen voor patiënten is en welke rol jij kan spelen bij het doorgeleiden van patiënten naar sport- en beweegaanbod buiten de zorg.

Blijf de mogelijkheid voor doorverwijzen onder de aandacht brengen door bijvoorbeeld aanwezig te zijn in de zorgorganisatie of met regelmaat aan te sluiten bij relevante overleggen binnen de zorgorganisatie. Hierdoor creëer je korte lijnen en een vertrouwensband in de samenwerking met de zorgprofessionals.

Maak goede afspraken met de zorgprofessional over hoe jij als buurtsportcoach geïnformeerd wordt over wie er doorverwezen is. De patiënt ‘aan de hand nemen’ door hem of haar uit te nodigen voor een (intake)gesprek zorgt voor een warme overdracht vanuit de zorg

naar sport- en beweegactiviteiten buiten de zorg. Om de overdracht zo makkelijk mogelijk te maken kan je als buurtsportcoach binnen de zorgorganisatie aanwezig zijn zodat het doorverwijzen letterlijk laagdrempelig wordt.

Bied de zorgprofessionals een overzicht van sport- en beweegmogelijkheden in de wijk door het aanbod in kaart te brengen. Informatie over bijvoorbeeld type sport, geschiktheid voor bepaalde doelgroepen, lestijden en kosten moeten inzichtelijk worden gemaakt.

Tot slot is goede communicatie tussen de buurtsportcoach en zorgprofessional een essentiële basis binnen samenwerking en succesvol doorgeleiden van patiënten vanuit de zorg naar sport- en beweegaanbod buiten de zorg. Stem af hoe, hoe vaak en waarover je met elkaar communiceert. Terugkoppeling over de voortgang van de patiënt bij het sport- en beweegaanbod is daarbij van belang omdat dan (waar nodig) bijgestuurd kan worden. Succesverhalen leiden tot meer betrokkenheid.


Meer lezen over ervaringen van zorgprofessionals en buurtsportcoaches met de implementatie van Bewegen op Recept of over de successen/belemmeringen bij het doorgeleiden van patiënten vanuit de zorg naar sport en beweegactiviteiten? Bekijk de volgende publicaties:

Collard, D. & Veninga, M. (2016). *Procesevaluatie Bewegen op Recept*. Utrecht: Mulier Instituut.

Pennings, E. & Collard, D. (2020). *Ervaringen met doorverwijzen vanuit de zorg naar sport en bewegen: successen en belemmeringen*. Utrecht: Mulier Instituut.



# Succesvol initiatief Zuid-Limburg moet navolging krijgen in heel Nederland

Acht Zuid-Limburgse scholen van onderwijsstichting Movare deden vier jaar lang mee aan een experiment, waarbij leerlingen van vier van die scholen tijdens schooltijd meer aan sport en bewegen deden, én tussen de middag gezond aten en dronken. De resultaten overtroffen alle verwachtingen. De gezondheid van de kinderen bleek zich duidelijk beter te ontwikkelen dan die van de kinderen van de andere vier scholen. En dus wordt er nu gewerkt aan een toename van het aantal Gezonde Basisscholen van de Toekomst, in Limburg en in de rest van het land.  LEON JANSSEN LOK



# “Met name de combinatie van gezond lunchen en een uurtje bewegen laat effect zien”

Hoogleraar Onno van Schayck (Universiteit Maastricht)

**H**et project is een samenwerkingsverband van een groot aantal partners. Naast Movare waren en zijn bijvoorbeeld de GGD Zuid-Limburg, Universiteit Maastricht, The Move Factory, Kinder Opvang Parkstad, Humankind kinderopvang en de Provincie Limburg vanaf het begin betrokken bij het initiatief. Een vruchtbare samenwerking, zo is inmiddels gebleken.

## Verslechterde mentale en fysieke fitheid

Maria Jansen is vanuit de GGD Zuid-Limburg programmaleider van de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid. “Dat is een samenwerkingsverband tussen de GGD Zuid-Limburg, de zestien Zuid-Limburgse gemeenten en de Universiteit Maastricht, met als doel onderzoek te doen naar maatschappelijke vraagstukken. Wij zagen een jaar of zeven, acht geleden bij de jeugd een verslechtering van de mentale en fysieke fitheid. Zuid-Limburg was een van de gebieden die slecht afstak tegen de rest van Nederland. Movare kwam in die tijd met deze problematiek naar onze werkplaats en wij zagen meteen dat hier iets mee gedaan moest worden. Want als de mentale en fysieke fitheid van

de jeugd achteruitholt, dan levert dat op de langere termijn een slechtere gezondheid op, wisten we al uit wetenschappelijke literatuur. Ook gaat het ten koste van de leerprestaties en is het dus nadelig voor de talentontwikkeling van de jeugd. Bovendien betekent het voor de maatschappij veel meer kosten aan zorg, waarbij je moet denken aan obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten.”

## Verlengde schooldag

Andrew Simons is vanaf het begin in 2014 betrokken bij de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Hij is werkzaam bij Movare als programmamanager onderwijskwaliteit en onderwijsinnovatie. “Wij vonden en vinden als Movare dat we vanuit onze verantwoordelijkheid voor kinderen niet kunnen doen alsof de gezondheid en de leefstijl van de kinderen niet bij ons hoort. Ze zijn acht uur per dag op school, vijf dagen in de week. Daarin kun je de aandacht voor gezondheid en gezond gedrag niet even ‘on hold’ zetten.” Samen met de andere partijen werd nagedacht over hoe een schooldag ingevuld zou kunnen worden met aandacht voor beweging en gezonde voeding. “In die eerste fase was het echt pionieren”, blikt Simons terug. “Uiteindelijk zijn we ons gaan richten op de verlengde schooldag: in een blok van anderhalf uur aan de slag met een gezonde lunch en met beweging. Met vier scholen zijn we vervolgens in het diepe gesprongen, op de eerste dag na de herfst-







vakantie van 2015. Wereldwijd en De Schatgraver uit Landgraaf deden mee als volledige interventieschool (dus gezonde voeding én beweging), De Harlekijn uit Landgraaf en de Langeberg uit Brunssum namen deel als beweegschool. Bovendien waren er vier scholen die fungeerden als controleschool.”

### **Gezonde lunch en een uur bewegen**

Wat gebeurde er in die anderhalf uur extra schooltijd? Simons: “We hebben actief gewerkt aan het verbeteren van het voedingspatroon van kinderen. Dat deden we door het aanbod dat we op tafel zetten bij de lunch, heel divers te maken. Kinderen konden altijd uit een breed aanbod kiezen. Dat kiezen probeerden we ook te stimule-

ren. Zeker bij de allerkleinsten werkt het aankleden van een boterham met kaas met tomaatjes en stukjes komkommer prima. En bij de lunches zat vaak één product, in een kleine hoeveelheid, dat puur bedoeld was om te proeven. Kinderen stimuleren elkaar om dat eens te proberen, positieve groepsdruk dus.” Naast een gezonde lunch kregen kinderen ook een uur de gelegenheid om te sporten of te bewegen, hoewel ook alternatieven zoals drama, dans en muziek tot de mogelijkheden behoorden. Bij dat aanbod speelde The Move Factory een belangrijke rol. Anouk Bisschops is inmiddels adviseur gezondheidsbevordering bij de GGD, maar was tot 1 oktober JOGG-regisseur bij Huis voor de Sport Limburg, waar The Move Factory onder valt. “Wij

geven het sport- en beweegbeleid in diverse gemeenten vorm. Vanuit die rol zijn wij betrokken bij de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Wij zorgen ervoor dat de planning wekelijks op orde is voor de pedagogisch medewerkers die het tussenschools sportaanbod verzorgen.”

### **Kinderen vier jaar lang gevolgd**

Die pedagogisch medewerkers werden door de combinatiefunctionarissen van The Move Factory ook wegwijs gemaakt in het begeleiden bij beweegactiviteiten. “Wij zijn vanaf het eerste moment betrokken geweest en zijn blij dat we die kans hebben gekregen. Verbinding was echt het centrale begrip. Kinderen, scholen, kinderopvang, pedagogisch medewerkers,



sportverenigingen waar kinderen naar konden doorstromen, en niet te vergeten ouders. We hebben met z'n allen al die tijd

acht scholen gevolgd. Jansen legt uit hoe de GGD dat deed: "Voordat we begonnen, hebben we alle kinderen van de acht

jaar herhaald, steeds in de periode tussen september en november. Bovendien hebben we jaarlijks de lengte en het gewicht van de kinderen gemeten. Daarnaast hebben we geobserveerd, en hebben we buurtsportcoaches, leerkrachten, ouders, pedagogisch medewerkers en schooldirecties gevraagd naar hun ervaringen."

## “Ouders geven aan dat de samenstelling van de keukentafel veranderd is”

Andrew Simons (Movare)

zorgvuldig gecommuniceerd naar ouders. Als die zien dat de dingen die we doen goed zijn voor hun kind, dan helpt dat natuurlijk enorm.”

Vier jaar lang werden de kinderen van de

scholen individueel bevraagd naar wat ze eten en drinken. De kinderen kregen allemaal een week lang een actigraaf, een tellertje op je heup, waarmee je kan zien hoeveel stappen je zet. Dat hebben we elk

### “Niets doen is geen optie”

Kun je als school een positieve invloed hebben op de gezondheid en gezond gedrag van kinderen? Het antwoord op die vraag kan volmondig met ja beantwoord worden. Hoogleraar Preventieve Geneeskunde aan de Universiteit Maastricht Onno van Schayck had de leiding over het



“Verbinding was echt het centrale begrip. Kinderen, scholen, kinderopvang, pedagogisch medewerkers, sportverenigingen en niet te vergeten ouders”

Anouk Bisschops (GGD/Huis voor de Sport)



onderzoek tijdens het experiment. Meer dan twintig onderzoekers vanuit verschillende faculteiten hielden zich met het onderzoek bezig. “Met name de combinatie van gezond lunchen en een uurtje bewegen laat effect zien. We hebben van die kinderen de BMI en de buikomvang gemeten. Buikvet is namelijk de belangrijkste voorspeller als het gaat om diabetes en hart- en vaatziekten. Hun gedrag op school leidde tot gezonder gedrag, minder overgewicht en dus tot minder risicofactoren voor hart- en vaatziekten en diabetes.” Naast deze conclusie was vooral alarmerend dat de gezondheid van de kinderen van de controlescholen verder achteruitging. “Het verschil tussen de leerlingen van de verschillende scholen werd dus alleen maar groter. Dat is

ook de reden dat we hebben gezegd: niets doen is geen optie!”

Andrew Simons ziet dat ook zo. “Ook de kinderen van de controlescholen hebben net zoals de meeste andere scholen gewoon meegedaan aan diverse trajecten rondom een gezonde leefstijl. Desondanks is hun BMI en hun buikomvang toch meer toegenomen dan zou moeten. De kinderen van de interventiescholen zijn veel minder suiker- of vethoudende producten gaan gebruiken omdat ze daar iets voor in de plaats hebben gekregen. Niet alleen op school, maar ook thuis. Ouders geven aan dat de samenstelling van de keukentafel veranderd is.” Mooie resultaten dus, die volgens Simons aan-

geven dat het goed is om kinderen, zeker kleuters, te begeleiden in het ontwikkelen van een gezond voedingspatroon. Dat vindt ook Van Schayck: “Op heel jonge leeftijd staan kinderen nog open voor veranderingen en vinden ze het vaak leuk om dingen anders te doen en instructies te krijgen. En als dat dan ook nog gezamenlijk gebeurt, is dat effectief en efficiënt. Leerlingen zijn voor elkaar ook vaak een voorbeeld.”

### **OBS Wereldwijs**

Martin Beckers is sinds het vorige schooljaar coördinator Gezonde Basisschool van de Toekomst op OBS Wereldwijs, een van de scholen die zowel de gezonde lunch als het actieve middagprogramma invoerde. Hij spreekt namens de hele school als hij zegt dat het vierjarige project een doorslaand succes is geweest. “We zijn er destijds ingestapt omdat we in iets wilden uitblinken en dat is zeker gelukt. Na die vier jaar zijn we zelfstandig verdergegaan en dat was natuurlijk lastig vanwege corona. Maar we zijn wel al die tijd groente en

# “Het beweeggedrag verbeterde wat betreft het minder zitten en kinderen gingen meer wandelen en fietsen. Bovendien: kinderen zijn school leuker gaan vinden”

Maria Jansen (GGD Zuid-Limburg)

fruit blijven aanbieden aan de kinderen. Daar hebben we afspraken over gemaakt met een lokale supermarkt en dat werkt heel goed. Bovendien hebben leerkrachten ook steeds geprobeerd om de kinderen letterlijk in beweging te brengen tijdens de lessen.” In het nieuwe schooljaar wordt de draad weer volledig opgepakt. Beckers: “We gaan hier zeker mee door. Ik heb echt het idee dat kinderen hier graag naar school komen. Als je ziet hoeveel ze eten aan groente en fruit iedere dag, dat is geweldig. Van de naschoolse opvang hoor ik wel eens dat onze kinderen veel vrijer in eten en drinken zijn. Ze proeven alles en zijn helemaal niet kieskeurig.”

## Sociale vaardigheden

Ook Jansen is zeer tevreden met de geboekte resultaten. “Gezonder eten en water drinken heeft pas op de iets langere termijn effect, maar we vonden al een gewichtsreductie na twee jaar. Het voedingspatroon verbeterde aanzienlijk, er is vooral grote winst geboekt met watergebruik. Het beweeggedrag verbeterde wat betreft het minder zitten en kinderen

gingen meer wandelen en fietsen. Bovendien: kinderen zijn school leuker gaan vinden. Er wordt veel minder gepest. Hun sociale vaardigheden zijn sterk verbeterd; samen eten betekent ook bordjes opruimen, met elkaar praten, afwassen. Sport is een ongelooflijk belangrijke factor in het aanleren van sociale vaardigheden. Zelfcontrole, flexibiliteit, het spel samen leren spelen. Dat zijn basisvaardigheden die de rest van je leven van pas komen. Door bewegingsonderwijs intensiever in te bouwen, creëer je ook kansengelijkheid. In een continuooster zijn kinderen soms al om twee uur ’s middags thuis. Als je niet naar de naschoolse opvang kan, dan mis je mogelijk de broodnodige beweging. Als we de opvoedingsomgeving voor alle kinderen rijker en gevarieerder kunnen invullen, dan maken we het ook voor de kansarmere kinderen mogelijk om mee te komen met de andere kinderen. Zo’n verlengde schooldag vinden wij dus heel erg aan te raden.”

## Uitrol over de rest van het land

De resultaten smaken duidelijk naar meer. Andrew Simons is een van de door de Provincie Limburg aangestelde kwartiermakers om het concept elders in de provincie uit te rollen. “Behalve draagvlak is natuur-



lijk ook de financiering van belang. Je kunt dit niet volledig verhalen op ouders. Overheden zijn terughoudend om mee te financieren. Lokale ondernemers willen wel een rol spelen, maar er is simpelweg geen structuur waarbinnen dat kan.” Over lokaal beweegaanbod is Simons positiever: “Tegenwoordig zijn overal wel buurtsportcoaches werkzaam.”

“We zijn nu aan het implementeren”, vertelt Van Schayck, die voorzitter is van de nieuwe stichting die voor dat doel is opgericht. “Daarbij helpen we gemeenten en onderwijsstichtingen die met de Gezonde Basisschool van de Toekomst aan de slag willen. Daarnaast zijn we aan het kijken, en dat is een nieuw traject dat we samen



met de universiteit van Hasselt doen, of het vergroenen van schoolpleinen effect heeft op de gezondheid. Gaan kinderen daardoor meer bewegen, waardoor ze

rest van het land. Van Schayck: “Op verzoek van de staatssecretaris hebben we samen met het RIVM gekeken naar de kosten. We hebben geconcludeerd dat deze

worden.” Jansen vult aan: “Voorwaarde is wel dat kinderen het gedrag weten vast te houden. Daarom zijn we ook van plan om op de hele keten in te zetten: van kinderopvang tot mbo. Investeren in de Gezonde Basisschool van de Toekomst en in een gezonde norm verdien je op termijn terug, daar durf ik mijn hand wel voor in het vuur te steken.” Dat de Tweede Kamer de regering met een motie heeft verzocht om scenario’s uit te werken om tot verdere implementatie van de Gezonde Basisschool van de Toekomst te komen, is in ieder geval hoopgevend! ■

## “We zijn van plan om op de hele keten in te zetten: van kinderopvang tot mbo”

Maria Jansen (GGD Zuid-Limburg)

zich beter kunnen concentreren, betere schoolprestaties hebben en zich lekkerder in hun vel voelen zitten?”

En dan is er vervolgens de slag naar de

interventie kosteneffectief is en dat hiermee voor een groot gedeelte de ambities uit het Nationaal Preventieakkoord ten aanzien van overgewicht bereikt kunnen

# Voorkomen is beter dan genezen

Het belang van het voorkomen dat mensen ziek worden is ook groot; het raakt onze hele maatschappij. Maar het gaat niet alleen over het voorkomen dat mensen ziek worden. Het gaat ook over zo lang mogelijk blijven werken, minder ziekteverzuim, deelnemen aan sociale activiteiten en over de positieve kracht van gezond leven. Dat noemen wij Leefkracht. Daarom staat Leefkracht prominent in onze missie.

Mensen die gezonder leven staan midden in het leven, nemen deel aan de samenleving, aan sport- en cultuuractiviteiten, kunnen langer van het leven genieten met vrienden en familie, hebben minder last van stress of financiële zorgen en hebben minder kans om op latere leeftijd een chronische ziekte te ontwikkelen.

Al voor de corona uitbraak, was investeren in preventie en bewustwording over het belang van een gezonde leefstijl urgent. Het coronavirus heeft ons extra met de neus op de feiten gedrukt. Het virus legt extra bloot hoe kwetsbaar een ongezonde leefstijl mensen kan maken. Inmiddels hebben meer dan 5 miljoen Nederlanders last van een of meer chronische ziekten. En dat aantal stijgt de komende jaren door als we geen actie ondernemen. Van veel chronische aandoeningen weten we dat ze deels te voorkomen of te keren zijn door een gezonde leefstijl. Denk bijvoorbeeld aan diabetes type-2, hart- en vaatziekten, obesitas, COPD en ook mentale aandoeningen als depressie en burn-out.

**“PREVENTIE MOET EEN VEEL BETERE PLEK KRIJGEN IN ONS ZORGSTELSEL”**



Ruben Wenselaar is voorzitter van de raad van bestuur van zorgverzekeraar Menzis

We hebben het in Nederland al jaren over meer preventie. Alle feiten, cijfers en onderzoeken spreken boekdelen. Desondanks er is de afgelopen jaren gewoon te weinig veranderd. We zijn in Nederland gewend om de verantwoordelijkheid te leggen bij het individu. Je maakt zelf keuzes over wat je eet, of je beweegt, voldoende rust neemt en weinig stress hebt. Het individu is belangrijk, maar we weten ook dat gezonde keuzes maken niet altijd vanzelf gaat. De financiële mogelijkheden spelen een rol, ook vrienden en familie en opleiding zijn bepalend voor de keuzes die we maken.

Er echt over praten is nog steeds een taboe. Daarom is het belangrijk dat wij als maatschappij samen die verantwoordelijkheid oppakken. Niet alleen maar discussiëren, maar ook zorgen dat het maken van gezonde keuzes makkelijker en goedkoper wordt. En tegelijkertijd ook over de ‘schutting’ kijken naar de sociale aspecten en mensen bijvoorbeeld helpen met het oplossen van hun schulden. Dat zijn grote vraagstukken die vragen om actie van ons allemaal. Actie vanuit de Rijksoverheid om duidelijke kaders en wetgeving te maken. Actie van zorgverzekeraars en andere zorgpartijen die mensen actief ondersteunen in hun ambitie tot gezondere leefgewoontes. En actie van gemeenten

die onder meer met buurt- en sportcoaches mensen in de buurt helpen met bewegen en het maken van gezondere keuzes.

Preventie moet een veel betere plek krijgen in ons zorgstelsel. Meer investeren in gezondheid in plaats van alleen behandelen en genezen. Dat zie ik als onze belangrijkste opgave. Een opgave die ik graag oppak met de overheid, gemeenten en andere zorgverzekeraars en zorgpartijen.

# Wist je dat...

*... op steeds meer plekken wordt gekozen voor koppeling tussen het Preventieakkoord en het Sportakkoord?*

... de ambitie van het Nationaal Preventieakkoord is dat 75 procent van de mensen in 2040 voldoet aan de beweegrichtlijn?

*... anno 2020 amper 53 procent van de Nederlanders aan de beweegrichtlijn van de overheid voldoet?*

... het maatschappelijk rendement van investeringen in sport en bewegen in Nederland wordt geschat op 2,51? Ofwel dat elke euro die wordt geïnvesteerd, ruim 2,5 keer zoveel oplevert?

*... de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) in de basiszorgverzekering is opgenomen per januari 2019?*

*... ongeveer een derde van de door het Mulier Instituut ondervraagde buurtsportcoaches (peiling voorjaar 2021) betrokken is bij een GLI (31%)?*

*... daarvan 72 procent zegt mee te denken over of doorverwijst naar passend sport- en beweegaanbod voor deelnemers aan de GLI? En bijna de helft ook mensen, die de GLI hebben afgerond, begeleidt naar een structureel sport- en beweegaanbod?*

... ongeveer 100 bij NL Actief aangesloten fitnesslocaties fungeren als Preventiecentrum?

*... deze er op termijn niet alleen meer zijn om problemen te verlichten of te verhelpen, maar ook om ze te voorkomen?*

# SAMEN WERKEN AAN EEN VITAAAL NEDERLAND!