

In twintig jaar naar “een gezonde volgende generatie, vrij van schulden, uit de bijstand en volop in beweging”

Brede resultaten en effecten van inzet
buurtsportcoach zichtbaar bij structurele aanpak
Nationaal Programma Leeuwarden Oost



Leeuwarden Oost bestaat uit vijf wijken met een mix van families die er al generaties lang wonen en veel nieuwkomers. Dit stadsdeel kent diverse problemen en armoede is daarvan het grootst. Het Nationaal Programma Leeuwarden Oost stelt zich ten doel die armoede in al zijn oorzaken en aspecten te bestrijden. Centraal in deze aanpak staat de wens de bewoners de regie over hun eigen leven terug te geven en ze los te maken uit de beklemmende greep van schulden, werkloosheid, sociaal isolement of een ongezonde levensstijl. Sport en bewegen zijn daarbij essentiële instrumenten om bewoners gezonder te maken, met elkaar in contact te brengen en hun leven beter vorm te geven. Alle problemen grijpen in elkaar, maar ook alle oplossingen.  JEROEN KUYPERS

Wat in de loop van decennia is scheefgegroeid, trek je niet in enkele jaren weer recht. Daarom heeft het Nationaal Programma Leeuwarden Oost een termijn van twintig jaar en een focus op de volgende generatie. Vanzelfsprekend heeft lang niet elk van de 37.000 inwoners van één van de vijf wijken problemen, maar de percentages van degenen die wél problemen ondervinden, moeten substantieel omlaag. Dat percentage schommelde bij kinderen die in structurele armoede opgroeien, aan de start van het programma bijvoorbeeld tussen één zesde en ruim een kwart in specifieke wijken. En ook als het over laaggeletterdheid, onderwijsachterstand of voortijdig schoolverlaten gaat, scoren deze vijf wijken slechter dan het landelijk gemiddelde. Maar of het nu gaat om jeugdcriminaliteit, verloedering van de openbare ruimte, spijbelen of ongezonde voeding, het zijn allemaal uitingen die hun oorsprong vinden in armoede. Het zijn symptomen van een structurele kwaal.

Domeinoverstijgend werken

“We hebben verschillende aanvliegroutes om die armoede en zijn gevolgen aan te pakken”, zegt Anne Marie Schepers, Coördinator Gezondheid binnen het Nationaal Programma Leeuwarden Oost. “Daarom werken we ook domeinoverstijgend. Aan de ene kant zijn we bijvoorbeeld bezig de omgeving te vergroenen, beter toegankelijk en beweegvriendelijker te maken; aan de andere kant helpen we eigenaren van particuliere woningen hun huizen beter te isoleren. Tussendoor stimuleren we de gemeenschapsvorming binnen de wijken en proberen we de bewoners zo veel mogelijk eigenaarschap over hun leven en hun omgeving te bezorgen.”

Een verbetering op het vlak van werk of wonen draagt in deze visie evenzeer bij aan een betere gezondheid als gezonder gaan eten of meer sporten en bewegen. Schulden die niet meer kunnen worden afbetaald, resulteren immers in stress, net als een slecht geïsoleerde woning leidt

“We hebben een buurtsportcoach voor elke wijk, die kan worden bijgestaan door een beweegcoach, om de veelzijdigheid van het bewegen te garanderen”

Sido de Schiffart (bv SPORT)



“Onze wijken hebben een zichtbare fysieke infrastructuur, maar ook een onzichtbare sociale. Beide moeten versterkt worden”

Anne Marie Schepers

(Nationaal Programma Leeuwarden Oost)



tot een hoge energierekening. Wanneer die als gevolg daarvan dan maar slechter wordt verwarmd, kunnen schimmelvorming en ziekte volgen. De Friezen hebben heel goed begrepen dat alles met elkaar samenhangt en op het vlak van gezondheid verschillende factoren communicerende vaten vormen. Daarom is het ook nodig dat de beleidsambtenaren uit de verschillende domeinen weten waar hun collega's mee bezig zijn, net als de medewerkers op het terrein zelf, die de voornemens in concrete acties moeten omzetten. Zo realiseert het Nationaal Programma plan échte sociale meerwaarde en wordt het geheel van de resultaten meer dan de som der delen.

Ontmoetingsplekken

Een van de gevolgen van armoede is beweegarmoede. “Om die te bestrijden proberen we de openbare ruimte meer uitnodigend te maken om te sporten en bewegen, vooral voor kinderen”, zegt Sido de Schiffart, Manager Sportontwikkeling bij de regionale sportorganisatie bv SPORT. “We hebben ons bijvoorbeeld ingespannen om de schoolpleinen groener te maken, we zijn met kinderen en hun ouders/verzorgers de buurt gaan verkennen om hen te attenderen op (het gebruik van) speel- en sportplekken en we hebben in overleg en samenwerking met scholen leerkrachten en kinderen geïnspireerd op het gebied van buiten-/pleinspe-

len en daar al direct de positieve gevolgen van gezien. Het aantal lidmaatschappen van sportverenigingen is bijvoorbeeld aan het stijgen.”

Buurtsportcoach Ivana Hoogeboom voegt daaraan toe dat meer sociale interactie in het algemeen al een stimulerend effect heeft op het sportieve bewegen. “Een schoolplein is in de eerste plaats een ontmoetingsplek. Als dat groener is en meer delen heeft waar kan worden gespeeld in plaats van enkel maar rondgehangen, dan gaan kinderen automatisch meer bewegen. Om dezelfde reden hebben we de verbindingen tussen de verschillende wijken verbeterd. Maar we hebben die verbe-

“Hoe aantrekkelijker de omgeving is, hoe meer sociale interactie je krijgt en hoe (beweeg)veiliger een gebied wordt”

Ivana Hoozeboom (bv SPORT)



teringen grondig voorbereid. We hebben bijvoorbeeld de plaatselijke afdelingen van de GGD erbij betrokken, om via informatie van hen goed in kaart te brengen hoe de kinderen zich door de wijk bewegen en hoe we die patronen dus kunnen versterken. We hebben ook de ouders hierbij betrokken. Hoe aantrekkelijker de omgeving is, hoe meer sociale interactie je krijgt en hoe (beweeg)veiliger een gebied ook wordt.”

Skills Garden en voedseltuinen

Dankzij het Nationaal Programma wordt de bestaande openbare ruimte groener en beweegvriendelijker, maar er kan ook substantieel meer oppervlakte worden benut. Het oude Cambuurstadion wordt getransformeerd tot een zogeheten Skills Garden. Een Skills Garden is een geheel van kleurrijke kunstgrasvelden, heuvels en toestellen en veel variatie: van urban parken en courts tot en met natuurlijke speelgebieden.

De basis van het concept Skills Garden wordt gevormd door het Nederlandse Athletic Skills Model (ASM). Het ASM is

een wetenschappelijk en praktisch onderbouwde visie op bewegen vanuit de Schijf van 10!, die niet alleen toepasbaar is in de (openbare) sport(ruimte) maar bijvoorbeeld ook in de zorg en het onderwijs en die zich karakteriseert door middel van het gebruik van veel kleuren, asymmetrische vormen, *scaling* en integratie van de tien grondvormen van bewegen. Dit van oorsprong Nederlandse maar inmiddels wereldwijd toegepaste ASM-model heeft tot doel de motoriek van mensen evenwichtig te ontwikkelen, in tegenstelling tot traditionele sportmodellen, die sporters veelal eenzijdig stimuleren.

“We werken nog altijd nauw samen met de sportclub Cambuur,” zegt Hoozeboom, “vooral met de organisatie die zich namens de professionele voetbalvereniging inzet voor maatschappelijke doelen. In dat opzicht is er aan Cambuur niets veranderd. Maar het oude stadionterrein heeft een andere invulling gekregen.”

Het doel is bewoners uit de omgeving op een veelzijdige manier te laten sporten en bewegen. Door die veelzijdigheid blijft de Skills Garden uitdagend en zal die niet

slechts enkele malen in het begin, maar echt permanent worden gebruikt. In de benaming zit niet voor niets de term ‘*skills*’ ofwel ‘vaardigheden’. “We willen de bewoners, en vooral de jeugd, meer laten sporten en bewegen in het algemeen, maar het is ook onze uitdrukkelijke bedoeling de motorische en sociale vaardigheden van de kinderen stelselmatig te verbeteren”, vertelt De Schiffart. Ook hiervoor wordt samengewerkt met andere professionals. De motorische vaardigheden van kinderen worden bijvoorbeeld op vaste tijden gemeten, om de verwachte positieve effecten van meer sporten en bewegen te kunnen kwantificeren. En ook hier legt het Nationaal Programma expliciet de link tussen sport en ontmoeting. Hoe meer de bewoners met elkaar doen, hoe groter de sociale cohesie en hoe meer er – van onderaf – aan een echte gemeenschap wordt gebouwd.

Dit samenkomen in de openlucht beperkt zich overigens niet tot de Skills Garden en het sporten. In de wijk Heechterp-Schieringen zijn er voedseltuinen aangelegd. Daar kunnen bewoners met een mini-

muminkomen gratis groenten afhalen en kinderen krijgen er basiseducatie. Ook gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van een vitale, gezonde leefstijl. Met het principe van de voedseltuin wordt gezonde voeding beschikbaar gemaakt voor kwetsbare groepen, waarvoor verse groenten en fruit minder vanzelfsprekend zijn.

Sociale infrastructuur

“Onze wijken hebben een zichtbare fysieke infrastructuur, maar ook een onzichtbare sociale”, zegt Schepers. “Beide moeten versterkt worden. Dat lukt enkel als de bewoners betrokken zijn en we zijn erin geslaagd die betrokkenheid de afgelopen jaren stelselmatig te vergroten. We hebben daarvoor die verschillende aanvliegroutes – werk, gezondheid, onderwijs, veiligheid, bewegen –, maar we hebben ook de bereidheid al doende van onze successen én fouten te leren. Wat niet werkt, laten we los. Eigenlijk hebben we gemerkt dat we zo veel mogelijk maatwerk moeten toepassen. Het is zelfs zo dat wat in de ene wijk prima werkt, soms minder resultaat heeft in de andere. Met standaardoplossingen alleen kom je er vaak niet.”

En dus wordt er veel gevraagd van de professionals in het veld en wordt hen tegelijk ook relatief veel vrijheid van handelen gegund. “We hebben een buurtsportcoach voor elke wijk, die kan worden bijgestaan door een beweegcoach, om de veelzijdigheid van het bewegen te garanderen. De beweegcoach kan er immers op letten dat

bewegingsvormen passen bij de persoon en onderdeel worden van een gezonder leven”, zegt De Schiffart. “Zij werken op hun beurt weer nauw samen met de lokale sportverenigingen. Via hun activiteiten op pleinen en playgrounds brengen zij bovendien niet alleen jongeren met elkaar in contact, maar ook generaties, want de ouders worden altijd nadrukkelijk bij alles betrokken. Zo zien we dat er overal een eigen, positieve dynamiek is ontstaan.”

Over de volle breedte

Leeuwarden Oost is een stedelijk gebied van vijf wijken met achterstanden op verschillende domeinen, maar ook met veel potentie voor verbetering. Met het Nationaal Programma Leeuwarden Oost willen verbeteringen aanbrengen over de volle breedte van het spectrum. Sport en bewegen vormen belangrijke instrumenten om armoede te bestrijden, en niet slechts beweegarmoede.

“We hebben al verbeteringen gezien, op alle deelgebieden, maar we weten dat een fundamentele verandering niet binnen een termijn van slechts enkele jaren tot stand komt”, aldus Schepers. “Daarom hebben we een termijn van twintig jaar om ons doel te bereiken: een gezonde volgende generatie, vrij van schulden, uit de bijstand en volop in beweging.” ■

Meer weten?

Wil je meer informatie over het landelijke NPLV-programma? Scan de QR-code!



Het Nationaal Programma legt expliciet de link tussen sport en ontmoeting. Hoe meer de bewoners met elkaar doen, hoe groter de sociale cohesie en hoe meer er aan een echte gemeenschap wordt gebouwd