

Met sport / cultuur bijdragen aan mentaal welzijn in de buurt

Beeld: Cultuur@Cruyff Courts KE Walcheren

Joep Goessens (KCSB) & Finn Minke (LKCA)
Bunnik, 7 december 2023



Programma

- Mentale gezondheid onder druk
- Praktijkvoorbeelden sport & cultuur
- Wat kun jij doen?

Met wie zijn we hier?



Buurtsportcoach?

Cultuurcoach?

Beleidsmaker sport?

Beleidsmaker cultuur?

Provinciale organisatie?

Anders?



kenniscentrum
sport & bewegen



**K^L
A^C**

Mentaal welzijn

98% van de buurtsportcoaches vindt het bevorderen van mentaal welzijn passen bij de rol van de buurtsportcoach

Meer dan 50% van de jongvolwassenen (16-25 jaar) ervaart mentale klachten

Jongeren voelen zich onvoldoende toegerust bij het omgaan met: emoties & stress ; relaties met ouders & leeftijdsgenoten ; keuzes ; digitale overprikkeling ; zorgen om problemen in de wereld



kenniscentrum
sport & bewegen



**K^L
A^C**

Meedoen... waarom eigenlijk?



Bewegen helpt



- Stressregulatie ↑
- Zelfvertrouwen ↑
- Angstige en depressieve symptomen ↓
- Sociale contacten en vaardigheden ↑



kenniscentrum
sport & bewegen



K^L
A^C

Praktijkvoorbeeld kunst & mentaal welzijn



- SPOT: creatieve werkplaats
- Op initiatief van jongeren
- Samenwerking Artiance / GGZ

Saskia Ottenhoff

Cultuurcoach Utrecht-Noord



Samenwerken in de wijk

- **Beweeg buiten je bubbel:** zorg voor een sterk netwerk met welzijns- en zorgpartijen
- **Wissel uit:** visies, ideeën, doelen en belangen
- Focus op **gezamenlijke waarden**
- Zorg voor **begrijpelijke taal** richting de doelgroep
- Doe wat nodig is: **inwoner centraal**
- **Evalueer & blijf leren**

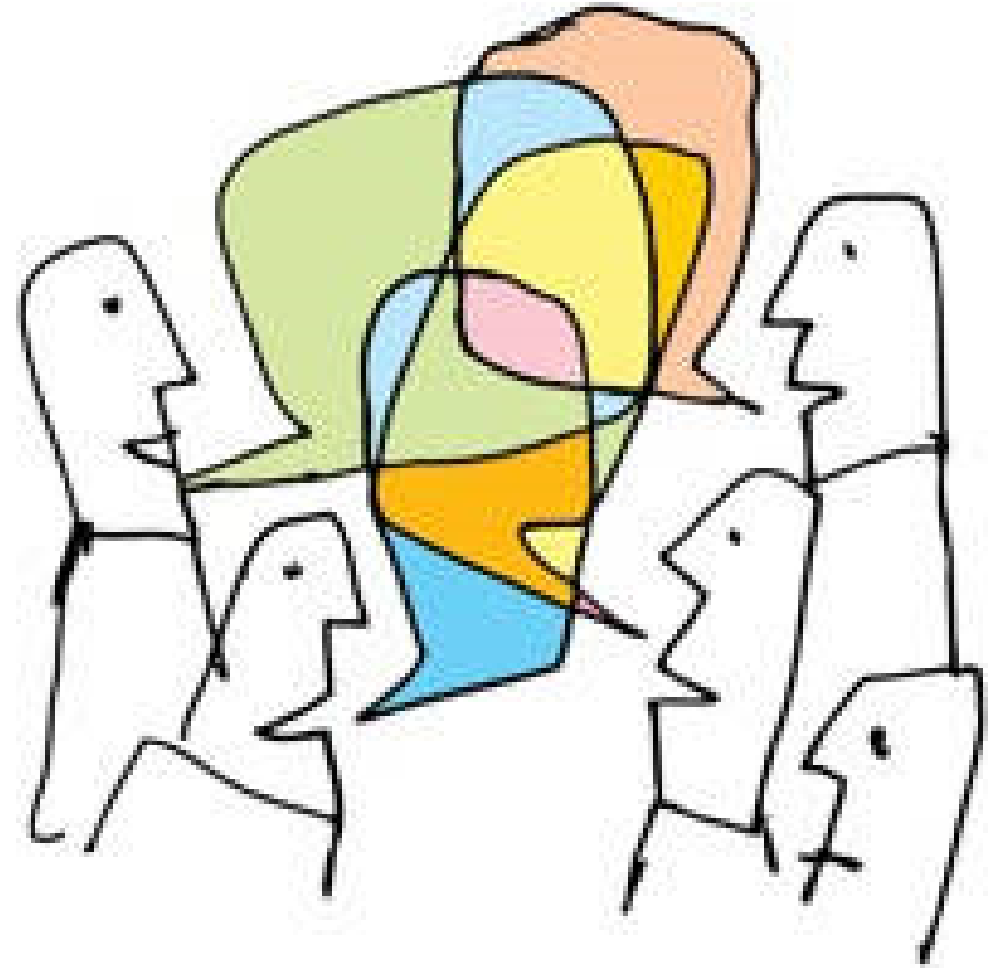


Belangrijke principes (waarborgen)

- **Mogelijkheden** staan centraal
- **Veiligheid** (oprechtheid begeleiding, locatie, ergens bij horen)
- **Drempels?**
- **Inspiratie** en enthousiasme bieden
- **Eigenaarschap**: ruimte voor inbreng / ideeën deelnemers
- **Zelfexpressie**: dingen uitproberen, 'falen' mag
- Aandacht voor **zelfreflectie**
- **Positieve ervaringen** opdoen

Wat kun jij (samen) doen?

- Maak groepjes van 5
- Brainstorm ideeën over hoe sport en/of cultuur kunnen bijdragen aan mentaal welzijn



Dromen... en in beweging komen!

- Hoe kun jij met sport en/of cultuur bijdragen aan mentaal welzijn?
- Wat is daarvoor een eerste stap?
iets wat je *vandaag nog* kunt doen?



Meer weten?

Publicaties

- [Kennisdossier Bewegen en mentale gezondheid](#)
- [Overzichtsartikel De effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid](#)
- [Verzamelpunt voor alle informatie voor & over cultuurcoaches](#)
- [Cultuurparticipatie en Positieve Gezondheid](#)
- [Kennisdossier over cultuurparticipatie bij verschillende doelgroepen en thema's](#)

Factsheets

- [De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid](#)
- [De rol van kunst voor gezondheid en welzijn in de WH\)-regio Europa](#)

Podcasts

- [De kracht van sport en bewegen op mentale gezondheid](#)
- [Kunst & cultuur en gezondheid](#)

Financiering

- [Cultuurparticipatie in zorg en welzijn](#)



Bedankt en tot ziens !



Contact

Joep Goessens

[joep.goessens@kenniscentrum
sportenbewegen.nl](mailto:joep.goessens@kenniscentrum
sportenbewegen.nl)

Finn Minke

finnminke@lkca.nl

Saskia Ottenhoff

s.ottenhoff@zimihc.nl

