

De aanpak is veel meer integraal dan vroeger”

Kinderen maken kennis met sport en bewegen

Uit onderzoek blijkt dat kinderen al in een vroeg stadium overgewicht of een motorische achterstand kunnen ontwikkelen. Het is daarom goed om kinderen in de leeftijd tussen 0 en 4 jaar al kennis te laten maken met sport en bewegen, vooral omdat er voor deze groep nog weinig regulier aanbod is. Kinderen kun je hiermee op weg helpen naar een gezonde en sportieve leefstijl teneinde overgewicht en obesitas tegen te gaan. Daarnaast is het belangrijk voor de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling. Kinderen worden door het speel- en beweegaanbod sociaal-emotioneel sterker.

ROBERT BARREVELD

aanbod voor de jeugd vóór school, op school en na school op het gebied van breedtesport valt onder mij”, aldus Visser. Zelf volgde hij de opleiding Sport en Bewegen aan het CIOS in Goes.

Integrale aanpak

In Dordrecht werken alle relevante partijen steeds meer en beter samen om kinderen zo vroeg mogelijk aan het sporten en bewegen te krijgen en problemen op dat gebied zo snel mogelijk te signaleren. Wat doet Dordrecht dan zo goed? “Wij slagen erin de verschillende partijen die een rol spelen in dit beleid zo goed mogelijk met elkaar te verbinden”, weet Visser, die zijn loopbaan begon als sportbuurtwerker, een voorloper van de buurtsportcoach. “Elke partij heeft daarbij eigen prioriteiten. De Dienst Gezondheid en Jeugd wil de achterstanden in gezond gewicht in beeld hebben om daar vervolgens een programma op los te laten. De gemeente zet eveneens serieus in op dit probleem. Dordrecht is een JOGG-gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht). Ook wij als Sportbedrijf profiteren van goed zicht op deze doelgroep, want wij willen de jeugd aan het bewegen krijgen en houden. In onderling overleg worden zaken op elkaar afgestemd. Uit mijn tijd als sportbuurtwerker weet ik nog dat partijen vaak op eigen houtje op dezelfde doelgroepen afgingen. De aanpak in nu veel meer integraal.”

Marvin Visser, projectleider breedtesport 0-12 jaar, Sportbedrijf Dordrecht

In Dordrecht hebben ze in de loop der jaren goede systemen en projecten ontwikkeld om al vroeg beweegachterstanden en andere problemen te signaleren. Een drijvende kracht achter die projecten is Marvin Visser (36), projectleider breedtesport voor de leeftijdscategorie van 0 tot 12 jaar bij Sportbedrijf Dordrecht, dat onderdeel is van de gemeente. “Het volledige sport-



“DE FITHEIDSTEST LEIDT TOT VEEL VROEGERE SIGNALERING DAN JAREN GELEDEN”
Marvin Visser

Beweeg ABC

Een vruchtbaar beleid ter stimulering van bewegen en het aanpakken van problemen staat of valt met goede signalering. Dordrecht maakt daarvoor gebruik van het Beweeg ABC, een leerlingvolgsysteem voor beweegvaardigheid dat een gezonde en sportieve leefstijl onder basisschoolleerlingen bevordert. Daarbij staat een individuele aanpak centraal en vindt interventie plaats waar nodig. “De fitheidstest voor basisschoolleerlingen van groep 3 tot en met 8 is een goed voorbeeld binnen het leerlingvolgsysteem”, zegt Visser. “Wij organiseren op twaalf basisscholen fitheidstesten waarmee wij ook de gewoonten en de leefstijl van de kinderen goed in beeld krijgen. Ze vullen een vragenlijst in, worden gemeten en gewogen en doen allerlei motorische tests. Zo hebben wij een compleet beeld van zo’n 1.700 leerlingen, waardoor we de Jeugdgezondheidszorg overgewichtcijfers kunnen bieden. Op basis daarvan brengt de GGD alle leefstijlontwikkelingen in beeld, die zij op haar beurt in profielen kan gieten ten behoeve van de scholen, die zo op de juiste manier kunnen werken aan hun Gezonde Schoolbeleid. Het betreft hier dus één testmoment waarmee veel partijen worden bediend. Integraler kan het niet. En met de resultaten wordt ook echt iets gedaan. Kinderen worden uitgenodigd voor een individueel gesprek met een schooldiëtist of JGZ-medewerker. Op groepsniveau kan een school bijvoorbeeld zien dat in groep 8 veel suikerhoudende dranken worden genuttigd, en op school- en wijkniveau kunnen wij op basis van de testresultaten programma’s en interventies inzetten. Zo kunnen we op alle niveaus ingrijpen. Met de fitheidstest bereiken we alleen nog niet de allerjongste jeugd, maar het leidt wel tot veel vroegere signalering dan jaren geleden. Vroeger werden kinderen in Dordrecht door JGZ alleen in groep 2 en in groep 7 gescreend, nu gebeurt dat elk jaar.”

Totaalaanpak

Om de lijnen zo kort mogelijk te houden, hebben alle betrokken partijen periodiek

“OUDERS KRIJGEN BIJVOORBEELD HET ADVIES OM MET HET KIND DEEL TE NEMEN AAN EEN BEWEEGGROEP OP HET KINDERDAGVERBLIJF”

Denise Homminga



overleg in een werkgroep, waar ook een buurtsportcoach in zit. Het gehele beleid in Dordrecht ten aanzien van bewegen en gezondheid voor de jeugd tot 12 jaar is verdeeld in twee groepen: 0-6 jaar en 6-12 jaar. Beide categorieën hebben een eigen buurtsportcoach die veelvuldig overleg heeft met de werkgroep. Bij de jongste kinderen zijn signalering en een adequate ketenaanpak moeilijker, maar ook bij deze kinderen worden inmiddels steeds betere resultaten geboekt. Visser: “Consultatiebureau, kinderdagverblijf, diëtist, fysiotherapeut – ze zitten allemaal in hetzelfde netwerk. Deze totaalaanpak heet in Dordrecht Doe ff Gezond. Dat maakt doorverwijzen makkelijk. Het klinkt simpel, maar tot vier à vijf jaar geleden leefden deze partijen in afzonderlijke werelden. Toen zat iemand van het consultatiebureau nooit aan tafel met iemand van de peuterspeelzaal, terwijl ze met precies dezelfde doelgroep bezig zijn.”

Om problemen op latere leeftijd te voorkomen kun je niet vroeg genoeg beginnen met sporten en bewegen, weten ze in Dordrecht. Voor de jongste kinderen, van 2 tot

“HET VERGT VAN ALLE PARTIJEN EEN ANDERE WERKWIJZE DAN VOORHEEN, MAAR WE KUNNEN NU HEEL SNEL SCHAKELLEN.”

Maartje Vissers

en met 6 jaar, is daarom de zogenoemde Kriebellijn ontwikkeld. Die lijn bestaat uit de fasen Gymkriebels, Sportkriebels en Zwemkriebels. “Het is een programma voor ouders en kinderen waarin tips over sport en bewegen zijn gekoppeld aan tips over voeding en opvoeding. Bewegen is in deze leeftijds categorie heel belangrijk. Gewoonten die je leert tussen je tweede en zesde levensjaar bepalen immers groten deels hoe gezond en actief je leven gaat zijn.”

Maartje Vissers, buurtsportcoach 0-6 jaar gemeente Dordrecht

Een buurtsportcoach die heel direct te maken heeft met het beleid dat Marvin Visser omschrijft, is de 32-jarige Maartje Vissers. Ze werkt in Dordrecht in vier wij-

ken en op twaalf scholen die onderdeel zijn van Doe ff Gezond. Eerder gaf zij les als bredeschoolcoördinator in Rotterdam.

Sportaanbod voor kleuters

Vissers houdt zich onder meer in uitvoerende zin bezig met de Kriebellijn. “Ik verzorg de Gymkriebels: gymlessen ter voorbereiding op het bewegingsonderwijs vanaf groep 3. Daarbuiten geef ik ook Sportkriebels: dat zijn kennismakingslessen met sport voor kleuters die aansluiten op het sportaanbod van Dordtse verenigingen. Elke week wordt een andere sport behandeld en in de laatste week is er een instuif waarbij alle sporten nog eens de revue passeren en ook ouders en broertjes en zusjes worden uitgenodigd. Zo kunnen de ouders zien wat er is geleerd. Verder krijgen de ouders een overzicht van het sportaanbod voor de kleuters in de gemeente.”

Voor de allerjongsten zijn er de Beweegkriebels. “Het is een cursus van vijftien weken waarbij ouders met hun peuters naar de les komen. Het is een combinatie van bewegen en opvoedtips waarbij ouders ook onderling tips kunnen uitwisselen. Van mij krijgen ze bijvoorbeeld tips voor beweegspelletjes thuis en verder is er een klim- en klauterparcours.”

Korte lijnen

Vissers bespreekt het beweegprogramma voor de jongste jeugd en alle andere relevante zaken maandelijks in een werkgroep. Daar heeft ze onder meer contact met het consultatiebureau, kinderdagverblijven, een schoolverpleegkundige, een diëtist en de GGD. Bij de jongste jeugd passeren regelmatig dezelfde beweegproblemen de revue. Door de centrale rol die Vissers in de buurt vervult, kan ze bij problemen ouders snel de juiste weg wijzen. “Feitelijk begint de leeftijds categorie waar ik mij op richt bij 2 jaar. Wat opvalt in die categorie is bijvoorbeeld dat heel kleine kinderen nog te veel op hun tenen lopen of dat de stand van de voeten niet helemaal goed is. Dat bespreek ik dan met de ouders. Ik heb een keer contact gehad

met een Poolse moeder van een kind dat niet goed liep. Zij had moeite met de Nederlandse taal. Toen heb ik contact gehad met de peuterspeelzaal en ook daar probeerden ze haar duidelijk te maken dat het goed was de huisarts te bezoeken. Een halfjaar later liet ze mij de zooltjes zien die haar kind had gekregen. Doordat de lijnen kort zijn en ik wist wie ik moest benaderen, zijn uiteindelijk de juiste maatregelen genomen.”

Snel schakelen

De lijnen met het consultatiebureau zijn al net zo kort. “Het consultatiebureau doet bijvoorbeeld altijd mee aan de thema’s die vallen onder JOGG. Dit jaar is het thema

“VOORHEEN ZAT IEMAND VAN HET CONSULTATIEBUREAU NOOIT AAN TAFEL MET IEMAND VAN DE PEUTERSPEELZAAL”

Marvin Visser

‘gratis bewegen’ en dan dragen zij dat thema ook uit. En als ik een bepaald aanbod voor de jongste doelgroep heb, loop ik binnen en hoef ik alleen maar mijn flyers af te geven. Ook krijg ik weleens een mailtje van het consultatiebureau met de opmerking dat ze een specifiek probleem bij een kind hebben gezien: of ik hulp kan bieden. Het vergt van alle partijen een andere werkwijze dan voorheen, maar we kunnen nu heel snel schakelen.”

Denise Homminga, buurtsportcoach 0-4 jaar gemeente Zwartewaterland

Voortbordurend op de eerdergenoemde Beweegkriebels startte Sportservice Overijssel nog niet zo lang geleden een beleid tot structurele verbetering van een gezonde leefstijl voor kinderen tussen 0 en 4 jaar. Spil in die nieuwe aanpak is een Coach actieve leefstijl. In de Overijsselse gemeente Zwartewaterland wordt die rol vervuld door de 27-jarige Denise Homminga. “Ik focus steeds meer op de leef-

stijlontwikkelingen van jonge kinderen, maar ik ben gewoon buurtsportcoach, hoor”, zegt ze zelf. “Ik heb de lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding afgerond en gaf ook een aantal jaren les, tot deze functie voorbijkwam. Door mijn achtergrond en goede contacten met sportverenigingen kwam ik snel in aanmerking.”

Peuters in Beweging

Het geven van gym- en beweeglessen op scholen en kinderdagverblijven is nog steeds een belangrijk onderdeel van het werk van Homminga, maar haar werkzaamheden raken steeds meer aan welzijn. Om overgewicht en bewegachterstanden te bestrijden en het plezier in bewegen bij kinderen te vergroten, houdt ze zich bezig met twee grote projecten. “Voor kinderen vanaf 4 jaar is dat Kids On The Move. Ik kom natuurlijk heel direct in contact met de doelgroep op de scholen waar ik lesgeef, maar ik promoot het programma ook op de andere scholen. Ook daar ken ik de mensen: het is een kwestie van de koffiekamer binnenlopen tijdens de pauze en leraren aanspreken.” Het andere project heet Peuters in Beweging, dat past binnen de kaders van de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht en aansluit op de methode Kinderdagverblijf in Beweging. Die methode vormt een vroege basis voor het planmatig bewegingsonderwijs op de basisschool en biedt de jongste kinderen al enige oefenstructuur in rollen, springen, balanceren en mikken. Het nieuwe project moet leiden tot een groter beweegaanbod voor de jongste kinderen, dat nu beperkt is.

Screening

Kinderfysio Zwartewaterland diende, via de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht, een succesvolle subsidieaanvraag in voor Peuters in Beweging. Dat vormde het beginpunt van het programma met een screening van alle peuters. “Ouders krijgen een rapportje mee en krijgen bijvoorbeeld het advies om met het kind deel te nemen aan een beweeggroep op het kinderdagverblijf”, legt Homminga

uit. Die beweeggroepen vallen onder de noemer Peuterfit. “In dit project heeft de kinderfysiotherapeut een belangrijke rol, maar er zijn onder meer ook een diëtist en een orthopedagoog betrokken. Bij de startbijeenkomst van dit project hebben we ook sportverenigingen uitgenodigd die iets kunnen aanbieden voor de kinderen van 0 tot 4 jaar. Er waren ook scholen aanwezig. Het beweegaanbod voor deze leeftijd is klein. We hebben gewoon zo veel mogelijk partijen uitgenodigd en gevraagd: Wat kunnen jullie voor deze kinderen betekenen?”

Beweeggroepen

Veel peuters worden dus doorverwezen naar de beweeggroepen op het kinderdagverblijf. Daar moeten de kinderen vooral plezier hebben in beweging. Homminga: “Je kunt denken aan activiteiten als dansen en klauteren.” Homminga geeft zelf beweeglessen en is als buurtsportcoach ook voor dit project een spin in het web. “In de werkgroep waarin ik overleg met andere partijen zit ook standaard iemand van de GGD die zich richt op de groep 0-4 jaar. Ook het consultatiebureau is nauw betrokken. Zij zien nu eenmaal heel veel baby’s.”

Homminga hoopt dat het project inderdaad snel leidt tot betere en meer beweging bij de jongste kinderen. “Het zou mooi zijn als ze tijdens de beweeggroepen, die eigenlijk een soort gymles voor peuters zijn, iets tegenkomen waar ze enthousiast over zijn en dat ze kunnen voortzetten op een club.” ■