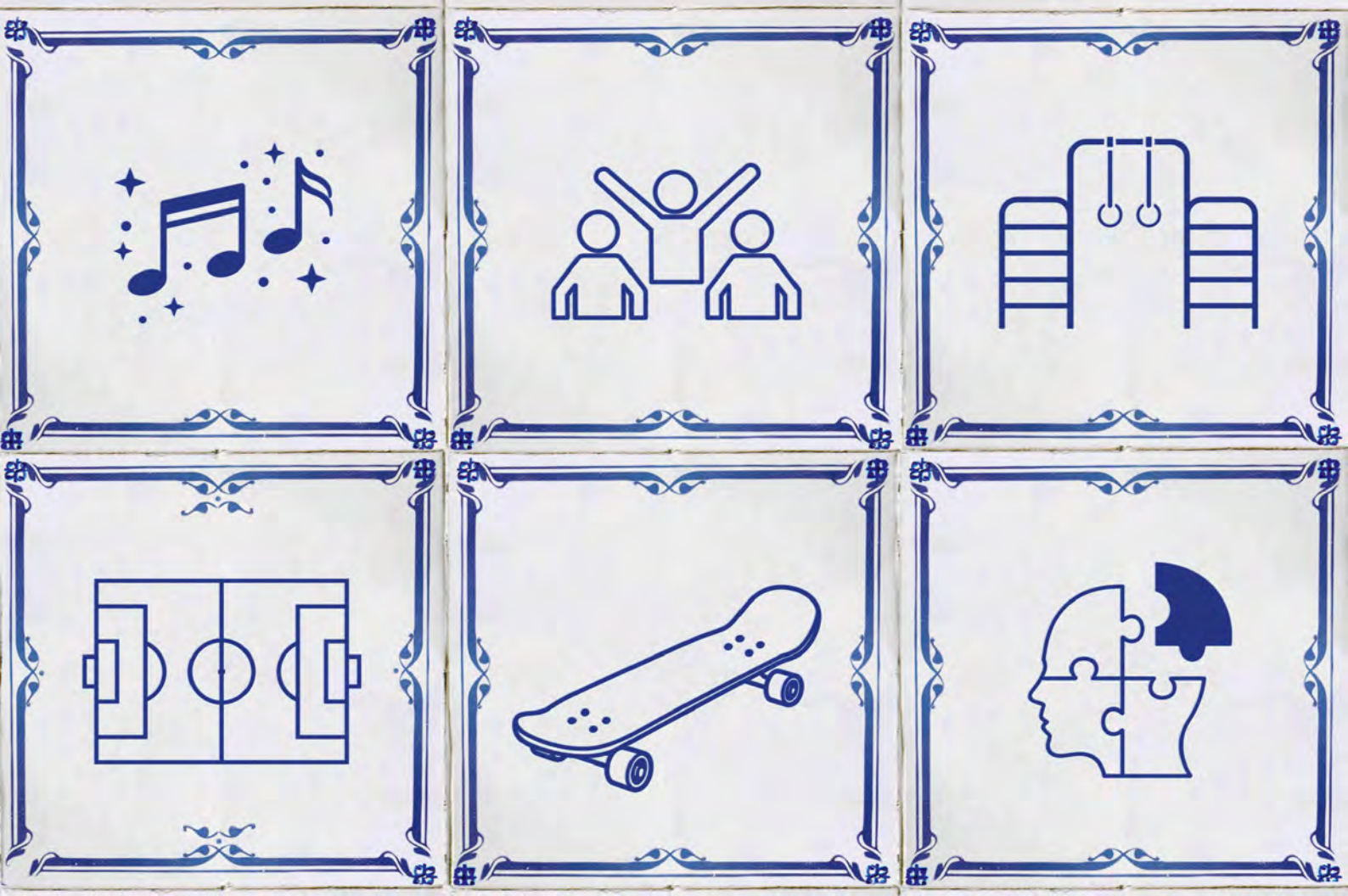
Buurtsportcoach is een uitgave van Golazo Media

BUURT SPORT COACH.

NR. 12

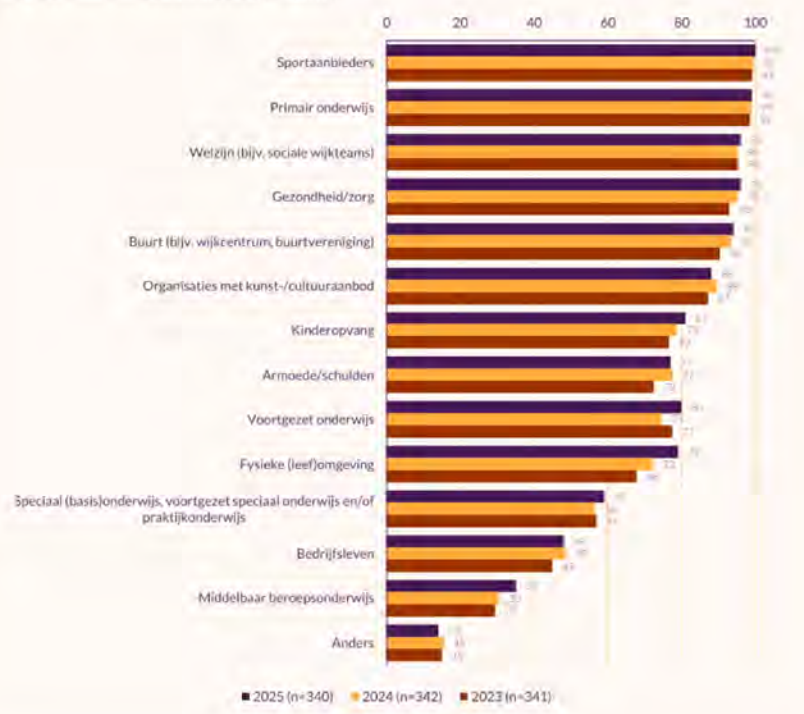
DOMEINOVERSTIJGEND WERKEN



Algemene cijfers uit BRC-monitor

In 2025 namen alle Nederlandse gemeenten deel aan de Brede Regeling Combinatiefuncties (bron: Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2025). Op 31 december 2025 was in totaal 3.010 fte aan BRC-functionarissen actief.
Een van de hoofddoelen van de BRC is een sterke verbinding van sport, bewegen en cultuur met andere domeinen en programma's, zoals onderwijs, gezondheid, zorg, welzijn en sociale zaken/armoede & schulden. In vrijwel alle gemeenten verbinden de BRC-functionarissen sport en cultuur met sportaanbieders (100%) en met het primair onderwijs (99%)(zie de figuur op deze pagina). In een aantal profielen wordt vooral verbinding gelegd met de domeinen die bij hun functie passen: clubontwikkelaars werken vooral met sportaanbieders, cultuurcoaches leggen vooral de verbinding met organisaties met kunst- /cultuuraanbod en met primair onderwijs en combinatiefunctionarissen onderwijs zoeken vooral de link tussen primair onderwijs en sportaanbieders. Dit is vergelijkbaar met eerdere jaren.

Percentage gemeenten waarin functionarissen vanuit de BRC sport en cultuur verbinden met andere domeinen en organisaties, in 2025, 2024 en 2023
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Monitor Instituut, Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2023, 2024 en 2025

Lef om te verbinden

We willen de zorg voor iedereen toegankelijk en betaalbaar houden, kinderen gelijke kansen geven in het onderwijs, mensen helpen mentaal gezond te blijven en de sociale samenhang tussen mensen in hun eigen wijk versterken. Toch heeft nog niet iedereen dezelfde kansen om gezond en volwaardig mee te doen. Geen van deze opgaven staat op zichzelf. Gezondheid, brede welvaart, school, werk, mentaal welbevinden of simpelweg het gevoel hebben dat je erbij hoort – alles hangt met elkaar samen. Juist op dat snijvlak zijn sport, bewegen en cultuur van enorme waarde.

Want bewegen en sporten zijn zoveel meer dan alleen een balletje trappen of een rondje wandelen. Ze brengen mensen in beweging én met elkaar in contact. Ze bieden een ingang voor een goed gesprek, een luisterend oor en openen deuren naar andere werelden. Denk aan een buurtsportcoach die optrekt met de schuldhulpverlening, iemand doorverwijst naar een wandelgroep met mensen in een vergelijkbare situatie of een cultuurcoach die samenwerkt met de GGZ. Verbinden en samenwerken is voor buurtsportcoaches en cultuurcoaches simpelweg dagelijks werk. Jullie laten zien dat sport, bewegen en cultuur middelen zijn om in contact te komen met zorg, welzijn, onderwijs en buurtwerk. Het gaat over het durven opzoeken van bondgenoten buiten de gebaande paden. En kijken wat er wél kan. Daar ontstaat de kracht van samenwerken over domeinen heen en dáár maken jullie het verschil.



We moeten de ruimte en voorwaarden creëren om die verbinding mogelijk te maken. En we weten dat aansluiting zoeken bij zorg en ondersteuning niet altijd vanzelf gaat. Het vraagt creativiteit, lef, het spreken van elkaars taal en soms een lange adem. Jullie zijn daarin een heel belangrijke schakel. Jullie brengen mensen en organisaties bij elkaar, zien kansen, kijken over grenzen heen en leggen verbinding met het dagelijks leven van mensen.

Laten we die kracht blijven benutten. Dit kan door deze succesvolle samenwerkingen te vieren en elkaar te blijven inspireren om steeds weer de grenzen van ons eigen domein te verleggen. Heel veel dank voor jullie niet-aflatende inzet, creativiteit en lef om te verbinden. Samen bouwen we aan een gezond, vitaal en inclusief Nederland!

Mirjam Sterk
Minister van Langdurige Zorg, Jeugd en Sport

DOMEINOVERSTIJGEND WERKEN

inhoud

3 Lef om te verbinden
Voorwoord Mirjam Sterk, minister van Langdurige Zorg, Jeugd en Sport

6 Van voetbal op pleintjes naar vroegsignalering
De rol van de buurtsportcoach in het Nationaal Programma Roosendaal

12 “Alles draait om bereidwilligheid”
Portret verenigingsmanager Justin Veldhuis

14 “De glimlach zien van kinderen is het mooist”
In Assen helpt de clubkadercoach trainers groeien en verenigingen bouwen aan een positief sportklimaat

18 “Het begint met fietsen, maar het gaat over zelfredzaamheid”
In Leeuwarden en Woensdrecht leren kinderen beter en veiliger fietsen, met een belangrijke rol voor scholen, buurtsportcoaches en lokale partners

24 “We hoeven het niet voor ze te organiseren”
Gouda geeft urban sporters de ruimte en ondersteunt waar nodig

30 “Je moet in dit vak volhouden maar niet doordouwen”
Portret Coördinator Buursportcoaches Koen de Jong

33 Van donker naar goud: vier toekomstscenario’s langs twee kernonzekerheden
Column Ronald Klomp

34 “Wanneer wij als organisatie alleen zouden staan, zouden we veel minder kunnen bereiken”
Gemeente Assen en Sportstad Assen zien en zoeken elkaars kracht

40 “Ze hoeven geen drempel meer over”
In Woerden stromen ouderen na valpreventie laagdrempelig door naar structureel sport- en beweegaanbod



06



18



24

44 “Bewegen is uiteindelijk vooral een manier om mensen verder te helpen”
Bij Welzijnskwartier verbindt de beweegmakelaar sport met zorg en welzijn om mensen letterlijk én figuurlijk in beweging te krijgen

48 “Als we met elkaar in gesprek blijven, kunnen mooie initiatieven ontstaan”
Portret Coördinator Sport en Preventie Ronald van Kouteren

51 “De sport van morgen begint op het veld”
Column Allard Donker

52 Nationale Sportinnovator Prijs
In Dordrecht en Venlo slaan zorg, sport en gemeente de handen ineen om mensen met extra drempels naar passend beweegaanbod te begeleiden

60 “Het is belangrijk om zichtbaar en benaderbaar te zijn”
Portret Buurtsportcoach van het Jaar 2025 Manon Morelissen

62 “Het draait hier om bewegen én beleven”
Portret sportparkmanager Janita Kist

64 “Als wij er zijn, weten ze: dit moment is ook voor ons”
Meer ruimte voor buitensporten voor meiden in Tilburg-Zuid

68 “Kunst en cultuur zijn het beste medicijn”
Portret Cultuurcoach van het Jaar 2025 Elise van der Laan

71 Handig tools voor de BRC-functionaris



60





64

colofon

Uitgave van
Vereniging Sport en Gemeenten

In het kader van
Brede Regeling Combinatiefuncties

In samenwerking met
Kenniscentrum Sport en Bewegen, LKCA, NOC*NSF, Platform Ondernemende Sportaanbieders en Wij Buurtsportcoaches

Hoofdredactie
Luc Keersmaekers

Redactie
Rachèl van Barneveld, Lindy van den Boomen, Rinske Bakker, Brigitte Musters, Dirk Kremers, Sido de Schiffart, Ingrid Wijntjens

Met ondersteuning van
Wikke van Stam

Realisatie
Golazo Media
Oppert 21 A
3011 HT Rotterdam
Tel 085-8200785
info@sportsmedia.nl
media.golazo.com

Eindredactie
Karlijn de Jonge

Teksten
Leo Aquina, Yara Hooglugt, Leon Janssen Lok, Luc Keersmaekers, Jeroen Kuypers, Emilie Maclaine Pont, Eddy Veerman, Tessa de Wekker

Ontwerp/DTP
Artpieces

Drukwerk
Damen drukkers
www.damendrukkers.nl

© 2026 Golazo 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.



Van voetbal op pleintjes naar vroegsignalering

De rol van de buurtsportcoach in het Nationaal Programma Roosendaal



Een jongere die tijdens het voetballen ineens met grote hoeveelheden contant geld loopt te pronken. Een oudere die ondanks een valpreventietraject niet meer in beweging komt. Of een kind dat tijdens de gymles signalen afgeeft dat er thuis iets speelt. Voor een buurtsportcoach zijn het momenten waarop je verder kijkt dan de sport alleen. In Roosendaal is juist die signalerende en verbindende rol steeds belangrijker geworden. Sport en bewegen vormen binnen het ‘Nationaal Programma Roosendaal’ een laagdrempelige ingang naar inwoners, maar ook een infrastructuur waarin verbinding ontstaat tussen inwoners, zorg, welzijn, onderwijs, veiligheid en andere partners. LEON JANSSEN LOK

Het programma wil uiteindelijk dat inwoners zich thuisvoelen in Roosendaal en het gevoel hebben dat ze van betekenis zijn

Het 'Nationaal Programma Roosendaal' (NPR) maakt deel uit van het landelijke 'Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid'. Met de subtitel 'Voor Ons Roosendaal' kijkt de gemeente twintig jaar vooruit. Die lange adem is nodig om hardnekkige patronen daadwerkelijk te doorbreken. "Als je het hebt over kansengelijkheid, armoede, preventie en perspectief op werk, dan los je die niet één, twee, drie op door een interventie op te zetten", zegt Trudie Stalpers, projectleider Verstevigen Gebiedsnetwerken binnen het NPR. "Transformatie staat centraal. We gaan dingen doen waarvan we nog niet weten of ze werken en daar gaan we echt het experiment op voeren."

Het programma wil uiteindelijk dat inwoners zich thuisvoelen in Roosendaal en het gevoel hebben dat ze van betekenis zijn. Dat vraagt volgens Stalpers om een andere manier van werken. "De leefwereld moet voorop staan. Niet de vraag wat een organisatie aanbiedt moet centraal staan, maar wat een inwoner nodig heeft." Daarbij moeten formele en informele netwerken sterker met elkaar worden verbonden. Sport en bewegen kunnen daarin een bijzondere positie innemen, juist omdat het dicht bij de leefwereld van inwoners staat. Stalpers: "Een buurtsportcoach kan zaken letterlijk en figuurlijk in beweging krijgen. Verbinding krijgen met doelgroepen die misschien niet zo vanzelfsprekend gaan sporten. Het gaat niet zozeer om sport als doel, maar veel meer om het inzetten van sport als middel. Waarbij het bijvoorbeeld gaat over thema's als sociale cohesie, gezondheid en veerkracht."

Dicht bij de inwoners

Voor Jerome de Clercq, coördinator van de buurtsportcoaches in Roosendaal, is die rol inmiddels een vanzelfsprekend onderdeel van het werk. De 31 buurtsportcoaches in de gemeente zijn in dienst bij Sportservice Noord-Brabant (SSNB Team NB) en zijn actief in wijk- en buurthuizen, op scholen, bij verenigingen en op pleinen. "We vliegen continu naar buiten", vertelt hij. "We zitten heel dicht bij de mensen. Dat is juist onze kracht. Dat doen we met verschillende functies en specialisaties binnen het team. Zo richten de Buurtsportcoaches Wijk zich op inwoners van nul tot honderd jaar en organiseren ze laagdrempelige activiteiten, beweegpunten

"Niet de vraag wat een organisatie aanbiedt moet centraal staan, maar wat een inwoner nodig heeft"

Trudie Stalpers (NPR)



Buurtsportcoach van SSNB in actie.



Het gaat niet zozeer om sport als doel, maar veel meer om het inzetten van sport als middel

“We vliegen continu naar buiten. We zitten heel dicht bij de mensen. Dat is onze kracht”

Jerome de Clercq (SSNB)

en naschoolse sport. Buurtsportcoaches Inclusie richten zich op mensen die een financiële, fysieke of psychische drempel ervaren om te bewegen. Daarnaast zijn er verenigingsondersteuners, een JOGG-regisseur (Jongeren Op Gezond Gewicht), medewerkers voor valpreventie en een buurtsportcoach Street die zich op urban sports richt. Ook zijn er buurtsportcoaches die als bevoegd gymdocent werken op scholen [die nu grotendeels al door het onderwijs zelf bekostigd worden en per 2027 volledig, red.].” De onderliggende werkwijze is steeds dezelfde: contact maken, vertrouwen opbouwen, kijken wat er speelt en waar nodig verbinding leggen met andere professionals. Daarmee vervult de buurtsportcoach verschillende rollen tegelijk: als vindplaats van signalen, als verbinder tussen inwoner en professional en als aanjager van deelname en perspectief.

De komst van het NPR heeft invloed op de werkwijze van de buurtsportcoaches. De Clercq daarover: “De gemeente heeft in de opdracht aan SSNB Team NB expliciet gevraagd of we duidelijk kunnen maken wat sport en bewegen kunnen bijdragen aan het Nationaal Programma. De vraag is daarbij is niet alleen hoeveel inwoners aan het sporten worden gebracht, maar vooral wat sport kan betekenen voor de wijken waar de problematiek het grootst is. Wat gaan wij op het gebied van sport en bewegen doen aan dat programma? Wat is onze kracht om ervoor te zorgen dat die wijken straks niet meer bij het NPR horen en dat inwoners uit de negatieve spiraal komen?”



Het voetbalpleintje als vindplaats

Een voorbeeld van die rol speelt zich af op een pleintje in de gemeente waar een van de buurtsportcoaches naschoolse sport voor jeugd en jongeren organiseert. De Clercq: “Hij is van Marokkaanse afkomst en bovendien zaalvoetbalinternational. Hij hoeft maar een berichtje op Instagram te plaatsen en er staan vijftig kinderen bij hem te voetballen. En dat zijn echt de kinderen uit de doelgroep waar we het binnen het Nationaal Programma over hebben.” Voetbal is in dit geval het middel om jongeren te bereiken. De buurtsportcoach hoeft niet te vragen wat er allemaal misgaat. Door er te zijn, komen signalen soms vanzelf. De Clercq vertelt over een jongere die tijdens het voetballen met grote hoeveelheden contant geld liep te pronken. Eerst met briefgeld, een week later met honderdjes. “We hebben dat bij het wijkoverleg neergelegd, bij de politie en de jeugdprofessionals. Daar wordt nu door de andere partners op gehandeld. Waar komt dit vandaan en hoe kunnen we zorgen dat die jongere straks niet met briefjes van vijfhonderd rondloopt?” Het voorbeeld laat volgens De Clercq precies zien wat domeinoverstijgend werken betekent. “Voetbal ís de activiteit, maar het eindigt niet bij voetbal. Signaleren dat het verkeerd gaat en vervolgens de verbinding leggen met de juiste personen om daar iets mee te kunnen doen. De buurtsportcoach hoeft het probleem niet zelf op te lossen. Zijn meerwaarde zit juist in het contact met de inwoner, het herkennen van signalen en het kennen van de weg naar andere professionals.”

> “De meerwaarde zit in het contact met de inwoner, het herkennen van signalen en het kennen van de weg naar andere professionals”
>
> Jerome de Clercq (SSNB)

Van valpreventie naar een ander gesprek

Ook de aanpak rond valpreventie laat zien hoe sport en bewegen als verbindende schakel kunnen functioneren. SSNB Team NB heeft van de gemeente de ruimte gekregen om snel trajecten voor senioren op te zetten en kan daarvoor samenwerken met bijvoorbeeld fysiotherapiepraktijken. De buurtsportcoach uit de wijk wordt vervolgens bij de trajecten betrokken. “Dat heeft een belangrijk voordeel: hij kent de deelnemers vaak al of leert hen gedurende de tien tot twaalf weken beter kennen”, geeft De Clercq aan. “Dat zorgt ervoor dat zij in die trajecten al een band opbouwen met de buurtbewoners die daar zitten. Ze kunnen pijnpunten ophalen en het gesprek aangaan. Een eenvoudige vraag als: ‘U beweegt nog steeds niet, hoe komt dat nou?’, kan een veel groter probleem blootleggen, zoals een overlijden, eenzaamheid of schulden. Dat soort voorbeelden komt veel voor.” Tegelijkertijd ziet De Clercq dat het steeds lastiger wordt om mensen te bereiken die niet vanzelf naar een sportactiviteit komen. “Denk aan inwoners met een taalachterstand, eenzaamheids-

problematiek of gezondheidsproblemen. Daarom wordt dat netwerk rond de buurtsportcoach steeds belangrijker. Huisartsen, fysiotherapeuten, welzijnswerkers, opbouwwerkers en andere professionals kunnen elkaar helpen om mensen te bereiken die anders buiten beeld blijven. Domeinoverstijgend werken is daarbij geen eenrichtingsverkeer. De buurtsportcoach haalt signalen op uit de wijk en verbindt inwoners met andere professionals, maar andersom kunnen zorg, welzijn, onderwijs en veiligheid inwoners juist via sport weer in beweging brengen."

De gymles als signaleringsmoment

Ook op school heeft de buurtsportcoach een bijzondere positie. In Roosendaal zijn negen buurtsportcoaches bevoegd als gymdocent. De gymles is volgens De Clercq een plek waar veel meer wordt waargenomen dan alleen motorische vaardigheden. "In die vrije setting van een gymles, in een kleedkamer of bij het binnenkomen van de zaal, hoor je geluiden. Dat zijn belangrijke signaleringsmomenten." Ook hier hoeft de buurtsportcoach niet zelf het antwoord te hebben. Een signaal kan worden besproken met de docent, ouders of een andere professional. Binnen het NPR is daar inmiddels meer aandacht voor. Zo nemen buurtsportcoaches deel aan een werkgroep rond vroegsignalering en zijn gymdocenten betrokken bij VIOS (Veilig In en Om de School). "Wij zijn ons echt bewuster geworden van onze signaleringsrol, zeker in de wijken en op de scholen waar dat voornamelijk speelt", stelt De Clercq. Het programma heeft bovendien geholpen om de lijnen naar andere partners korter te maken. "We weten nu gewoon: volgende week is er weer overleg met NPR en daar kan ik dit of dat onderwerp agenderen. We zijn ons dus veel bewuster geworden van het feit dat we niet alleen maar voetbal organiseren op de pleintjes, maar echt een andere taak hebben."

Een spin in het web

Die ontwikkeling sluit nauw aan bij wat het NPR met de gebiedsgerichte aanpak wil bereiken. Professionals uit verschillende domeinen moeten elkaar beter weten te vinden en gezamenlijk bekijken wat

> "Professionals moeten elkaars taal leren spreken en niet alleen vanuit hun eigen organisatie denken"
>
> Trudie Stalpers (NPR)

een wijk en zijn inwoners nodig hebben. Stalpers ziet daarin een duidelijke rol voor de buurtsportcoach: "Die kan stukjes aan elkaar knopen, signaleren. Als er dan een bewoner komt sporten die heel eenzaam blijkt te zijn of financiële problemen heeft, gaat het veel meer om omzien naar elkaar. Dat vraagt ook iets van professionals zelf. Zij moeten elkaars taal leren spreken en niet alleen vanuit hun eigen organisatie denken. Door het verstevigen van zo'n gebiedsteam of netwerk, bevindt een buurtsportcoach zich in zo'n netwerk. Je kijkt met elkaar: Wat dient zich aan binnen de wijk?" Volgens De Clercq past dat de sportsector goed. "Met sport en bewegen zijn we echt een spin in het web op het vlak van onderwijs, welzijn en zorg in de wijk." Die positie ontstaat juist doordat de buurtsportcoach op verschillende plekken tegelijk aanwezig is: in de wijk, op school, bij de vereniging en in de openbare ruimte. De kracht zit volgens hem in de laagdrempeligheid. Mensen hoeven niet eerst een hulpvraag te formuleren om bij een buurtsportcoach terecht te komen. Ze komen gewoon voetballen, bewegen of skaten. "Sport en bewegen is het meest laagdrempelig om met mensen in contact te komen. Daardoor zit het domeinoverstijgende er bij ons helemaal in."

Een volgende stap ligt volgens De Clercq onder meer bij de sportverenigingen. "De buurtsportcoaches zijn geen vereniging, maar kunnen wel als springplank fungeren naar het reguliere sportaanbod. Wij moeten dus ook zorgen dat de vereniging een veilige plek is waar vrijwilligers zitten die weten hoe ze moeten omgaan met signalen die ze bij kinderen of jongeren opvangen." De Clercq wil daarom samen met verenigingsondersteuners meer aandacht besteden aan de pedagogische en didactische vaardigheden van vrijwilligers. "Hoe ga je om met zo'n signaal? Waar moeten we dat wegleggen?"

Meer dan alleen sport

Het 'Nationaal Programma Roosendaal' is nog maar aan het begin van zijn twintigjarige looptijd. De komende jaren moet het netwerk van professionals en inwoners verder worden versterkt. Juist de verbindende positie van sport en bewegen tussen domeinen als zorg, welzijn, onderwijs en veiligheid maakt de inzet van de buurtsportcoach waardevol. Sport en bewegen vormt een laagdrempelige infrastructuur waarmee inwoners worden bereikt, relaties worden opgebouwd en verbindingen tussen domeinen ontstaan. De Clercq: "We realiseren ons steeds beter dat we die rol hebben. Laagdrempelige benadering met sport als middel, dan hoor en zie je gewoon dingen die je normaal niet ziet. Dat is echt een wapen."

De sportactiviteit blijft daarmee het zichtbare deel van het werk, maar daaronder ligt een bredere opdracht. Een potje voetbal kan een ingang zijn naar een gesprek. Een valpreventietraining naar het signaleren van eenzaamheid. Een gymles naar het herkennen van problemen thuis. De buurtsportcoach brengt in Roosendaal niet alleen mensen in beweging, maar helpt ook andere domeinen in beweging te komen. Juist doordat de buurtsportcoach dicht bij inwoners staat, signalen kan herkennen, vertrouwen opbouwt en de verbinding kent naar andere professionals, vormt sport en bewegen een belangrijke schakel in de gebiedsgerichte aanpak. En juist daarin schuilt de kracht van domeinoverstijgend werken. ■

DE KRACHT VAN EEN VERENIGINGS-MANAGER

Bij steeds meer clubs leeft de gedachte om een betaalde kracht aan te stellen in de vorm van een verenigingsmanager. Hij of zij vormt een spil binnen de club, door vrijwilligers te verbinden, met ze mee te denken, kansen te signaleren en activiteiten aan te jagen. Zo ook Justin Veldhuis (36). Hij begon zo'n acht jaar geleden als jeugdtrainer bij de Almelose basketbalvereniging Uitsmijters en maakte in 2024 de stap naar de functie van verenigingsmanager. Dat gaf de vereniging een enorme impuls: een betere structuur, meer jeugd en een sponsorplan. Nu heeft hij nog wat meer helpende handen nodig. "Alles draait om bereidwilligheid." EDDY VEERMAN

Er school al vroeg een trainer in hem. "Ik basketbalde zelf als kind bij Jolly Jumpers in Tubbergen en begon op mijn vijftiende met training geven." Daarin had hij een voorbeeld: "Spelend bij de mini's had ik een gedreven trainer – een oud-commando – en dat triggerde mij later om zelf ook voor de groep te gaan staan. Daar moest ik gaandeweg wel in groeien, want ik was best een onzekere jongen. Het training geven vroeg op een gegeven moment zoveel tijd en energie, dat de combinatie met zelf een balletje gooien niet meer ging. Er was een tijd dat ik tijdens een seizoen zeven teams begeleidde… Ik vond het niet alleen leuk, maar wilde het ook goed doen en daarom besloot ik erin te investeren en deel te nemen aan trainer-coach-opleidingen. Ik was achttien jaar toen ik trainer-coach werd van een prestatieteam."

Veldhuis verdiepte zich meer en meer in het verenigingsleven en de bijbehorende uitdagingen. Na twaalf jaar als speler en trainer bij Jolly Jumpers kwam hij in de technische commissie terecht en begon hij aan de studie Sportmanagement. "Uiteindelijk werd ik als jeugdtrainer gevraagd bij Uitsmijters in Almelo, op tien minuten rijden van Jumpers, dus het was voor mij een bekende omgeving."

"IK WILDE HET GOED DOEN EN BESLOOT DEEL TE NEMEN AAN TRAINER-COACH-OPLEIDINGEN"

Verbindingen leggen

Het jeugdtrainerschap bij Uitsmijters bleek de aanzet tot meer: "Toen het einde van de studie in zicht kwam, vroeg het bestuur mij wat ik voor de vereniging zou willen betekenen als ik de kans had om in dienst te komen. Daarop heb ik een plan geschreven." Zijn eerdere observaties en opgedane ervaring bij de club – met een daaraan gekoppelde visie op het reilen en zeilen van een basketbalvereniging en op de toekomst van de club – legde hij vast. Hij kreeg groen licht om daarmee aan de slag te gaan. "Ik ben opgegroeid in deze omgeving en dat is er een van 'doe maar gewoon', dus geen grootspraak. We proberen de vereniging recreatief en prestatief te versterken. Je kijkt waar het botst, dáár probeer je verbindingen te leggen. Dat staat niet in de opleidingsboeken vermeld. Tussen theorie en praktijk zit een groot verschil."

"Eén van de zaken waar ik het fundament voor heb gelegd, is nieuwe aanwas van jonge leden. Er was nog nauwelijks jonge jeugd, slechts één Onder 12-team. Nu zitten we bij de Onder 8 al op een instroom van twintig kinderen en daarboven zitten inmiddels meerdere teams, met een goede doorstroom. De potentie van de vereniging is daarmee aanzienlijk gegroeid. Er is zelfs een tweede organisatie opgericht voor prestatiebasketbal."

Aan de groei zit echter ook een keerzijde. "Het succes dat we hebben, zorgt ook gelijk voor een probleem. Voldoende kader hebben voor alle teams is namelijk een uitdaging." Niet dat iedere ouder speler ook direct trainer of scheidsrechter moet worden wanneer de club groeit, maar over het algemeen is iets doen voor de vereniging wel minder normaal geworden, zo constateert Veldhuis.


FOTO: 3X3 UNITES COMMUNITY

"Tijdens de laatste Algemene Ledenvergadering hebben we het vrijwilligersbeleid wel uitvoerig besproken en de leden gevraagd naar wat voor bijdrage er bij hen zou passen. In het begin kan dat voor mensen misschien als een verplichting voelen, maar dat zou uiteindelijk iets natuurlijks moeten worden. Voor sommigen is verandering ook gewoon moeilijk. Dat heeft niks met mij te maken, maar is een menselijk mechanisme."

"WE PROBEREN DE VERENIGING RECREATIEF EN PRESTATIEF TE VERSTERKEN. JE KIJKT WAAR HET BOTST, DÁÁR PROBEER JE VERBINDINGEN TE LEGGEN"

Impact maken

Je kunt als verenigingsmanager dus wel van alles bedenken, maar de uitvoering lukt vaak alleen met voldoende schouders eronder. Hoe gaat Veldhuis daar dan mee om? "Soms plak je de pleister zelf, soms laat je het gaan en kijk je wat er gebeurt. Ik zoek vooral steeds naar hoe ik de meeste impact kan maken. Als je een presentatie geeft en er komen maar een paar mensen op af, waar ligt dat dan aan? Dan moet je nadenken over hoe je het anders kunt organiseren, op een manier die nog steeds bij de cultuur van de vereniging past. Het is mooi om ideeën op papier te zetten, maar ik hoop ook dat er nog meer in de praktijk wordt gebracht. Als dat lukt, zijn dat de momenten waarop je trots op de club rondloopt, bijvoorbeeld wanneer je een zaal vol plezier makende kinderen ziet. Dan is je opzet geslaagd." ■

JE KUNT ALS VERENIGINGSMANAGER WEL VAN ALLES BEDENKEN, MAAR DE UITVOERING LUKT VAAK ALLEEN MET VOLDOENDE SCHOUDERS ERONDER

Verenigingsmanager

In Nederland zijn in totaal 149 verenigingsmanagers (89 fte) actief vanuit de BRC (bron: *Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2025*). Verenigingsmanagers houden zich bezig met het optimaliseren en professionaliseren van de bedrijfsvoering binnen verenigingen. Sommige taken van de verenigingsmanager overlappen met taken van andere professionals, zoals de buurtsportcoach en de clubondersteuner, wat soms voor verwarring zorgt (Keijzer et al., 2024).

Scan de QR-code voor meer info over de BRC-monitor.

Bekijk het onderzoek van Keijzer et al.

Trainers trainen om jeugdleden te behouden

Een goede trainer leert kinderen niet alleen sporten, maar zorgt er ook voor dat ze met plezier bewegen en bij een vereniging willen blijven. Daarom krijgt de rol van de clubkadercoach steeds meer aandacht binnen sportverenigingen. In Assen werken Rita Buikema en Lennart Stekelenburg al enkele jaren aan het positioneren en borgen van deze rol. Zij zien de clubkadercoach niet alleen als iemand die trainers pedagogisch en didactisch ondersteunt, maar als iemand met een bredere opdracht: verenigingen helpen bouwen aan een positief sportklimaat waarin zowel trainers als sporters zich blijven ontwikkelen. YARA HOOGLUGT BEELD: ASSEN SPORTSTAD

Kadercoaching verdient een vaste plek in het beleid van elke Nederlandse sportvereniging. Daarvan zijn clubkadercoach Rita Buikema en Assen Sportstad-manager Lennart Stekelenburg overtuigd. Want wie doordrongen is van het feit dat de sportvereniging, naast de thuisomgeving en school, de derde leeromgeving is, ontkomt er wat hen betreft niet aan om flink te investeren in pedagogische en didactische ontwikkeling. Bovendien zijn de ambities vanuit het Sportakkoord voor elke gemeente en dus ook sportvereniging helder: zo veel mogelijk kinderen en jongeren met plezier aan het sporten en bewegen krijgen én ervoor zorgen dat ze dat blijven doen. Dat vergt een gezamenlijke inspanning van ouders, trainers, clubkadercoaches, buurtsportcoaches en leerkrachten.

Trainersrol cruciaal

"Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de rol van de trainer en/of coach het meest bepalend is bij de vraag of kinderen blijven sporten", vertelt Buikema. Al sinds 1983 is ze actief in het volleybal in Drenthe, waarvan de laatste jaren als clubkadercoach. Sinds kort is ze met pensioen, maar ze blijft de komende tijd betrokken bij de ondersteuning van volleybalclub Sudosa-Desto in Assen. "Ik kom zelf uit het verenigingsleven en besefte al heel vroeg

dat die trainersrol cruciaal is. De voorzitter van de club waar ik trainer was, zei in 1983 al tegen me: ‘Als je goed lesgeeft, kun je je eigen baan creëren.’ Het is zo: als er een goede trainer voor een groep staat die pedagogisch onderlegd is en op de juiste manier aandacht geeft aan kinderen, behoud je jonge leden. Het sportklimaat moet goed zijn en een trainer is daarin van groot belang.” Natuurlijk ligt de verantwoordelijkheid voor een gedegen training niet alleen bij een trainer, vervolgt Buikema. “Als je als bestuur niet investeert in opleiding en begeleiding van trainers en coaches, kom je niet verder. Alles moet ademen dat je vooruit wil en dat je met trainers en sporters wilt werken aan een positief sportklimaat.”

Halfjaar begeleiding

Belangrijk onderdeel van die investering: de clubkadercoach. Buikema legt uit hoe zij en haar collega-clubkadercoaches te werk gaan om trainers en coaches te begeleiden en hen meer kennis en kunde bij te brengen op pedagogisch-didactisch vlak. Een clubkadercoach sluit tijdelijk bij een club aan voor het opzetten, implementeren en borgen van kadercoaching binnen een club. Het uiteindelijke doel is dat een club zelf een professional inschakelt of iemand van binnen de club aanstelt en/of opleidt voor deze rol. “Als wij naar een vereniging gaan, proberen we het bestuur er bewust van te maken dat het belangrijk is dat je trainers goed opleidt en begeleidt. Daarvoor gaan wij zelf een halfjaar naast trainers staan om een aantal doelen met hen te bereiken.” Rita krijgt daarbij de meest uiteenlopende vragen, vertelt ze: “Sommige trainers vragen zich af wat ze met hun handen moeten doen als ze voor een groep staan. ‘Pak maar een bal’, zeg ik dan, dat voelt al heel anders. Soms is het zoiets basaals, iets kleins, waarmee een trainer geholpen is. Een andere keer willen trainers weer leren op didactisch gebied: Hoe zorg ik ervoor dat ik niet te lang van stof ben? Hoe ga ik om met kin-



“Een clubkadercoach moet sociaal en communicatief vaardig zijn”

Lennart Stekelenburg (Assen Sportstad)

“Het sportklimaat moet goed zijn en een trainer is daarin van groot belang”

Rita Buikema (Assen Sportstad)

“Als een vereniging echt stappen wilt zetten in professionalisering, is de inzet van clubkadercoaching essentieel”

Lennart Stekelenburg (Assen Sportstad)



“De glimlach zien van kinderen is het mooist”

Rita Buikema (Assen Sportstad)

deren die zich snel vervelen? Je hebt vaak te maken met jonge trainers. Als ze dan onvoldoende handvatten hebben gekregen om met pubers of jonge kinderen om te gaan… Ga er maar aan staan!” Buikema merkt daarbij op dat clubs ook intern al eerste stappen kunnen zetten door alvast te beginnen met een ‘trainersbuddy’. Idealiter zoeken trainers elkaar als buddy op. Dat gebeurt misschien al wel, maar de kans is groot dat dit niet vanzelf gaat. Een vereniging – bij voorkeur een (club-) kadercoach – zal dit moeten faciliteren of organiseren. “Iedere trainer heeft wel een collega-trainer waar hij of zij een klik mee heeft. Samen kunnen zij optrekken: sparren of een keer bij elkaar kijken. Je kunt op kleine schaal al beginnen. Zeker jonge trainers pakken dit zo op en hebben steun aan elkaar.”

Voordelen zichtbaar maken

De voordelen van clubkadercoaching in Assen zijn inmiddels, na een paar jaar stimulering en implementatie, goed zichtbaar. Buikema: “Als kinderen in een evaluatie aangeven dat ze zo’n leuk jaar hebben gehad waarin ze veel geleerd hebben, is dat al ruim voldoende. De glimlach zien van kinderen is het mooist. Geniet daarvan, zeg ik altijd tegen de trainers met wie ik werk. Onlangs zei een trainer van dik in de veertig nog tegen me: ‘Ik heb zoveel geleerd, en dat in mijn latere leven.’ Dat vond ik zelf heel leuk om te horen. En je leert inderdaad ook heel veel tijdens clubkadercoaching: je leert leidinggeven, je kwetsbaar opstellen, zelfverzekerd voor een groep staan... Ik vertel zelf altijd aan trainers dat ik ook ooit begon met een dikke rode kop. Ik had alles opgeschreven, zelfs dat ik moest beginnen met ‘goedemiddag allemaal’. Toen kinderen destijds ook nog eens deden wat ik zei, schrok ik daar zelfs een beetje van.”

Oplossingen ondergeschikt

Buikema weet dus ook als geen ander dat een persoonlijke, aandachtige omgang met trainers belangrijk is. “Je moet jezelf als clubkadercoach echt opzijzetten en vooral ook niet gelijk met allerlei oplossingen komen. Het belangrijkste is allereerst: werk aan een vertrouwensband. Investeer bijvoorbeeld in de nabespreking: het maakt nogal uit of je dat in de hal doet, waar iedereen het kan horen of dat je even apart gaat zitten. En als je een verslagje maakt, wie krijgt dat dan te lezen? Het creëren van zo’n vertrouwensband is voor een vereniging soms best zoeken, daarom is de begeleidende rol van een clubkadercoach ook zo belangrijk.”

Borging

Vervolgens draait het natuurlijk om de borging. Hoe zorg je ervoor dat trainersbegeleiding geïntegreerd wordt binnen een club, óók wanneer het werk van de clubkadercoach erop zit? “Dat is echt het moeilijkste”, zegt Buikema. “Het vraagt assertiviteit en logisch nadenken van het bestuur en andere betrokkenen. Benader eens een oud-trainer of een docent die nu met pensioen is. Voor zo iemand is het misschien te veel om als trainer aan de slag te gaan, maar vaak blijkt dat ze een rol als kadercoach hartstikke leuk vinden. Alleen als je op deze manier mensen vindt, zorg je ervoor dat dit beklijft.” Lennart Stekelenburg is het daarmee eens. Hij benadrukt dat zo’n zoektocht niet onderschat mag worden. “Een clubkadercoach moet sociaal en communicatief vaardig zijn. Eigenlijk is het een soort kameleon: iemand die goed met verschillende typen persoonlijkheden kan omgaan. Het moet geen jonkie zijn, maar iemand moet ook niet al te oud zijn. Iemand met een frisse blik en enige senioriteit. Die zoektocht naar geschikte kandidaten kan in de borgingsfase best pittig zijn, zeker als je bedenkt dat een club tegelijkertijd voor nog veel meer uitdagingen staat. Daarom zorgen we er vanuit Assen Sportstad altijd voor dat de door ons aangestelde clubkadercoach ook actief betrokken blijft bij de borgingsfase. Voortzetting van het werk is het belangrijkste.”

Basis gelegd

Want, zo besluit hij: “Als een vereniging echt stappen wilt zetten in professionalisering, is de inzet van clubkadercoaching essentieel.” Hij vindt het vanuit uitvoeringsorganisatie Assen Sportstad waardevol dat er, dankzij de ervaring die in de afgelopen jaren is opgedaan, een duidelijke lijn zichtbaar is gekomen in het werk van de clubkadercoach: “En vanuit die basis kunnen we nu per vereniging bekijken wat er precies nodig is. Elke vereniging heeft natuurlijk eigen wensen en behoeften. De rol van een clubkadercoach moet iedere keer weer opnieuw passend gemaakt worden.” Van dat maatwerk zou ieder sportbestuur in Nederland zich bewust van moeten zijn, vinden Buikema en Stekelenburg. Immers: het behoud van leden en aantrekken van nieuwe sporters gaat elke vereniging aan. “En een voorwaarde daarvoor is een positief sportklimaat en dus óók goede trainers.” ■

Clubkadercoach

In Nederland zijn in totaal 260 clubkadercoaches (148 fte) actief vanuit de BRC (bron: Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2025). Clubkadercoaches werken aan het versterken van trainers (begeleiders) op clubs. Daarbij lijkt een tweedeling zichtbaar tussen clubkadercoaches die zich primair richten op die trainers (begeleiders) en clubkadercoaches die zich meer richten op de inbedding van trainersbegeleiding in de club. In beide gevallen blijft het borgen van de trainersbegeleiding bij de club voor clubkadercoaches een uitdaging (Keijzer et al., 2024).

Scan de QR-code voor meer info over de BRC-monitor.

Bekijk hier het onderzoek van Keijzer et al.

“We proberen het bestuur er bewust van te maken dat het belangrijk is dat je trainers goed opleidt en begeleidt”

Rita Buikema (Assen Sportstad)

Mogelijkheden en drempels voor fietsstimulering: jong gedaan impliceert ook jong geleerd

Fietsstimulering dient, naast meer beweging, meerdere doelen. Als werknemers de auto verruilen voor de fiets verkort dat de files, als kinderen naar en van school fietsen, draagt dat bij aan hun veiligheid en zelfredzaamheid. Daarnaast betekent meer fietsen ook nog eens een vermindering van de uitstoot van broeikasgassen en fijnstof. Helaas heeft de sterke toename van het fietsverkeer ook voor meer ongelukken gezorgd. Niet alle volwassenen hebben voldoende fietsexpertise, niet alle kinderen leren al op jonge leeftijd spelenderwijs fietsen en niet iedereen beschikt over een rijwiel waarmee je veilig de weg op kunt. In twee gemeenten probeert men al die barrières gelijktijdig weg te nemen met een gemeentelijk project voor fietsstimulering. JEROEN KUYPERS

Als het op fietspaden aankomt, kennen weinig landen zo'n hoogwaardige infrastructuur als Nederland. Toch wordt daar niet door iedereen gelijkmatig gebruik van gemaakt. Wijken met een hogere kansenongelijkheid blijken ook daarin achter te lopen. In de Friese hoofdstad geldt dat voor Leeuwarden-Oost. De lokale overheid besloot daarom vorig jaar het fietsen te stimuleren door middel van een project dat zich richt op de laatste twee groepen van de basisschool. Buurtsportcoach Esther Kloosterman werd de coördinatie van het project toevertrouwd, mede omdat ze al ervaring had met een ander fietsstimuleringsproject, genaamd 'Doortrappen' in dezelfde stad. Voor deze aanpak werd een samenwerking aangegaan met de fietsersbond, de Rotary Club en een mobiele fietsenmaker.

Inpassen in bestaande lesschema's

"Achteraf gezien was het misschien niet verstandig pas in december met het project te starten, want scholen beginnen al vroeg met het opstellen van hun



lesroosters", zegt Esther Kloosterman. "Je lift weliswaar mee met de voorbereidingen op het verkeersexamen in maart, maar het blijft een uitdaging zulke fietslessen in die drukke lesschema's ingepast te krijgen. Ze moeten namelijk wel onder schooltijd plaatsvinden. Doe je het daarná, dan wordt het te vrijblijvend. Toch is het gelukt om in januari met alle scholen contact te krijgen, al betekent dit wel dat je geregeld moet nabellen en het niet bij mailen moet laten. Je moet een persoonlijk contact met de leerkracht van groep 7 en 8 tot stand zien te brengen. Het personeel heeft het namelijk al heel druk, scholen hebben in de loop der jaren voortdurend extra taken en verantwoordelijkheden gekregen en dan komt dit er ook nog eens bij." Aan welwillendheid ontbrak het echter niet, soms helaas wel aan duidelijkheid. "Op de vraag of alle leerlingen in groep 7 en 8 goed kunnen fietsen, was het antwoord vaak 'ja', maar in de praktijk blijkt dit voor ongeveer de helft van de leerlingen toch niet op te gaan. Ze denken dat je 'trappen' bedoelt, het technische fietsen, maar denken niet aan veilig kunnen fietsen door soms erg druk verkeer. Er bleek dus echt wel behoefte aan de fietslessen die wij aanbieden. Als we ze niet hadden aangeboden, was een aanzienlijk deel van de leerlingen naar de middelbare school gegaan zonder goed te kunnen fietsen."

Algemeen principe

Nadat het contact eenmaal was gelegd, kwam er een tweede uitdaging. "Je kunt tijdens de les met de leerlingen de route naar school fietsen, maar dan riskeer je dat ze verkeerstechnisch eigenlijk enkel die specifieke weg leren kennen. Anders gezegd: ze leren hoe ze dienen te reageren als ze bij dat specifieke kruispunt of die ene rotonde aankomen, maar niet het algemene principe, dat voor elk kruispunt of elke rotonde opgaat. Je kunt in de praktijk dus beter een ander parcours kiezen dan het gebruikelijke, ook al vertrek je wel vanaf de school. De scholen werken ook vlotter mee wanneer je als buurtsportcoach de eerste contacten legt, maar het gesprek daarna laat voeren door de vertegenwoordigers van de fietsersbond. Uiteindelijk zijn zij degenen die de les gaan geven en bovendien stralen zij ook een zekere expertise uit; zij zijn immers de wielerspecialisten. Ze blijken in de praktijk gelukkig ook goed in staat hun lessen aan de omstandigheden op de school aan te passen en dan toch dezelfde lesstof te kunnen doceren."

Inzamelingsactie

Zeven scholen stapten mee in het project, ondanks de tijdsdruk. Een mooi resultaat voor een eerste keer. Maar wat de lessen en de uitgereikte verkeersdiploma's niet konden verhullen, is dat voor veel leerlingen dit initiatief eigenlijk te laat kwam. "Voor hun balans en hun verkeersgevoel is het beter dat kinderen op een jongere leeftijd fietsvaardig worden", zegt Kloosterman. "Groep 7 en 8 is feitelijk te laat. Deze kinderen gaan al van school en kunnen tijdens hun jaren op de basisschool onvoldoende fietservaring opdoen. Je zou deze lessen moeten geven van groep 1 tot en met 4. Het onderliggend probleem is dat de vanzelfsprekendheid

> "Op de vraag of alle leerlingen in groep 7 en 8 goed kunnen fietsen, was het antwoord vaak 'ja', maar in de praktijk blijkt dit voor ongeveer de helft van de leerlingen toch niet op te gaan"
>
> Esther Kloosterman (bv SPORT)



Wat de lessen en de uitgereikte verkeers-diploma's niet konden verhullen, is dat voor veel leerlingen dit initiatief eigenlijk te laat kwam

waarmee vroegere generaties leerden fietsen verdwenen is; niet meer voor ieder kind geldt. Jonge kinderen leerden met vallen en opstaan, met wieltjes aan de zijkant, zichzelf overeind te houden en op straat te fietsen. Dat gebeurt nu veel te weinig. We zien daarnaast dat veel kinderen een rijwiel bezitten dat te klein voor hen is en dat hun fiets technische mankementen vertoont. Hoe ouder ze zijn als ze leren fietsen, hoe meer moeite het ze kost en hoe onzekerder ze zijn. Kinderen gaan zich vergelijken met andere leerlingen uit de klas, zeker wanneer die al wel kunnen fietsen."

"Wat dit betreft was de steun van de Rotary Club heel belangrijk, zeker voor Leeuwarden-Oost. Hun leden stelden vervangende rijwielen ter beschikking. Ook dáár moet je trouwens doorvragen, want het lijkt of een zekere schaamte een rol speelt bij de ontvangende gezinnen. 'Beschik jij over een passende fiets?' Het antwoord zal vaak 'ja' zijn, maar als je gaat kijken, staat er soms een wrak. Naast de bestaande mogelijkheden via Stichting Leergeld en Iedereen Fietst willen we komend jaar vanuit het Rotary-netwerk een inzamelingsactie opzetten om fietsen in te zamelen. In de praktijk blijkt namelijk dat er nog altijd kinderen tussen wal en schip vallen en geen gebruik kunnen maken van de bestaande mogelijkheden. Met de ingezamelde fietsen willen we juist ook deze leerlingen in Leeuwarden-Oost een fiets kunnen aanbieden. Daarnaast is het belangrijk om voldoende kinderfietsen beschikbaar te hebben als we ons ook gaan richten op leerlingen in groep 1 tot en met 4. Om kinderen werkelijk vaker te laten fietsen, om ze ervaring te laten opdoen, is er ook een andere kijk hierop nodig bij de ouders. Het is belangrijk om ook hen hierin mee te nemen. Ouders fietsen zelf niet altijd of kunnen soms zelf ook niet fietsen. In beide situaties krijgen kinderen thuis minder vanzelfsprekend het fietsen mee en pakken ze in de toekomst ook minder vaak de fiets."

Lokale organisaties meekrijgen

In Woensdrecht richt het fietsstimuleringsproject zich wél op kinderen uit de eerste groepen van de basisschool, maar ook daar stuitte Lucas Herrings, sportadviseur West-Brabant bij Sportservice Noord-Brabant, bij het uitrollen op hetzelfde probleem als zijn collega in Leeuwarden. "Waar we het project in Roosendaal al een jaar op een school hebben gedraaid en we bij nieuwe scholen kunnen voortbouwen op ervaring, is het in Woensdrecht lastiger van de grond te krijgen. Daar moeten we echt alle argumenten van stal halen en blijken we ook de hulp van lokale organisaties nodig te hebben om de scholen effectief mee te krijgen. Een voorstel van acht lessen op acht verschillende dagen vergt wellicht ook teveel. Misschien zullen we dat aantal toch moeten terugschroeven, tot zelfs vier."

Zelfredzaamheid

De meerwaarde van een dergelijk project beginnen de betrokkenen uit

“Als we de lessen niet hadden aangeboden, was een aanzienlijk deel van de leerlingen naar de middelbare school gegaan zonder goed te kunnen fietsen”

Esther Kloosterman (bv SPORT)

het onderwijsveld echter wel te zien. “Het begint met fietsen, maar het gaat over zelfredzaamheid. Kinderen die elke dag naar school fietsen ontwikkelen zich makkelijker, zowel op fysiek als op sociaal vlak. Maar om leerlingen werkelijk zover te krijgen, moet er meer gebeuren dan hen enkel beter leren fietsen. Woensdrecht mag dan landelijk bekend staan als centrum voor wielersport, vooral voor het veldrijden, dat sportieve richt zich grotendeels op volwassenen. We hebben de lokale verenigingen er dus op attent gemaakt dat er meer aanbod moet komen voor de jeugd en dat wielersport om meer draait dan enkel het scouten van jeugdige talenten en competitie. We hebben de verenigingen expliciet verzocht om meer aanbod voor kinderen vanaf de leeftijd van acht jaar, al is het maar eens in de maand of eens per kwartaal, om te beginnen. Daar bleken ze graag toe bereid, trouwens. Want daar zit een merkwaardige lacune. We fietsen steeds minder als kind, maar later in het leven gaan we enthousiast mountainbiken. Vergeet ook niet dat deze basisschoolkinderen die nu met de auto naar school worden gebracht, over enkele jaren met een fatbike of elektrische fiets naar de middelbare school zullen kunnen gaan. Die rijwielen bereiken een veel hogere snelheid maar vereisen ook meer fietsvaardigheid. Ook ouders zullen dus moeten inzien dat het leren fietsen op een traditioneel rijwiel van groot belang is voor hun kind. En de gemeenten zullen misschien meer straten rond scholen autoluw moeten maken, zodat het per auto halen en brengen wordt ontmoedigd. Dat geldt des te meer voor Noord-Brabant. Onze provincie wil naar nul verkeersslachtoffers en daar past dit project óók in, maar veel van die verkeersongelukken gebeuren met snelle elektrische fietsen waar kinderen in hun onbevangenheid en onervarenheid te roekeloos mee rijden. Het hangt allemaal met elkaar samen.”

Van Roestvrij Staal naar Roest

De achteruitgang in fietsvaardigheid bij jonge kinderen staat in schril contrast tot de stijgende populariteit van het fietsen onder de algehele bevolking. Bedrijven bieden elektrische fietsen aan hun werknemers, mannen en vrouwen van middelbare leeftijd ontpoppen zich tot enthousiaste ‘wielertoeristen’, fitnessruimtes in rijkere huizen vullen zich niet enkel met halters en roeiboten maar ook met hometrainers. We zijn bovendien bereid bedragen te spenderen aan bakfietsen, racefietsen, mountainbikes en elektrische fietsen waarmee je vroeger een wat aftandse tweedehands auto kon aanschaffen. De grote afwezige in dit hele verhaal lijkt de ouderwetse Hollandse fiets, zonder toeters en bellen. Waar is die gebleven? Meral Kamans, eigenaar van De Fietsbus in Leeuwarden, weet het antwoord: “De betere merken, zoals Gazelle en Batavus, hebben bij veel minder draagkrachtige Nederlanders plaatsgemaakt voor goedkopere merken. Die merken maken helaas ook gebruik van goedkopere onderdelen. Roestvrijstalen schroefjes zijn vervangen door onderdelen die wél kunnen roesten en omdat veel van die gezinnen niet beschikken over een schuur waar die fietsen droog kunnen worden geparkeerd, staan ze dag en nacht buiten en roesten ze nog sneller weg dan ze anders al zouden doen. Een fiets is voor deze weinig verdienende ouders niet de eerste prioriteit, dus waar een duurzame en stevige kinderfiets had moeten staan, komt een goedkoop rijwiel in de plaats. Veel van de kinderen moeten dit bovendien delen met twee of drie broertjes of zusjes. Een fiets herstellen of onderhoud wordt over het algemeen als te duur beschouwd.”

“We hebben de lokale verenigingen erop attent gemaakt dat er meer aanbod moet komen voor de jeugd”

Lucas Herrings

(SSNB)

Vervangfietsen

Meral Kamans is als fietsenmaker betrokken bij het fietsstimuleringsproject in Leeuwarden-Oost. Zij werd tijdens haar inspectierondes met een breed gamma van (kinder)fietsen geconfronteerd dat een weinig verheffend schouwspel bood. “Zeker tachtig procent van de fietsen was op de een of andere manier niet in orde. Meestal deed de verlichting het niet, stond er geen spanning op de banden en was de ketting te slap en te weinig gesmeerd. Die gebreken kon ik ter plekke verhelpen en zo werd de fiets alsnog rijklaar en in ieder geval veilig om mee de weg op te gaan. Maar bij veel fietsen zag ik ook andere gebreken die ik heel graag had willen verhelpen, maar waarvoor me simpelweg de tijd ontbrak. Andere rijwielen waren werkelijk niet meer geschikt. Voor die kinderen kon Kloosterman een vervangfiets regelen uit de voorraad die we ter beschikking hadden. Die fietsen hadden we gekregen van de plaatselijke Rotary Club. Hun leden hadden geld opgehaald bij de bedrijven voor dit project, mét steun van de gemeente die elke euro die de Rotary ophaalde namens de lokale overheid met een euro verdubbelde.”

De drempel verlaagd

In de maand dat het project concreet werd uitgerold, besteedde Kamans zeker twee tot drie ochtenden in de week aan het inspecteren en repareren van de fietsen van de schoolgaande jeugd. Haar uren werden betaald vanuit het project, dat ook kwalitatief hoogwaardige onderdelen ter beschikking stelde, zoals fietsbellen en reflectoren, materiaal dat tegen een stootje kan. Het feit dat ze met een bestelbus ter plekke verscheen vergemakkelijkte dit werk in bijzondere mate. “Ik heb voldoende voorraad van alle onderdelen bij me in de bus, evenals alle gereedschappen die ik nodig heb. Als er een standaard fietsenmaker in de arm was genomen, zou die toch geregeld terug moeten keren naar zijn winkel omdat hij iets niet bij zich had – en dat kost veel tijd. Het feit dat ik een vrouw ben, zorgde op elke school voor een aangename verrassing. Je zag meisjes denken: *Hé, dat is dus een beroep dat ik ook zou kunnen kiezen*. Natuurlijk heb ik veel fietsen nooit zo grondig kunnen herstellen als ik eigenlijk had gewild, maar het feit dat deze kinderen nu eindelijk konden fietsen, op een rijwiel dat grosso modo in orde is, zal toch de drempel voor toekomstige reparaties hebben verlaagd. Als er na weken alsnog een lichtje niet meer werkt, wordt het voor de kinderen en hun ouders toch iets wat de moeite is om te herstellen. Ik denk dat ik veel kinderen niet slechts voor dit verkeersexamen, maar permanent op de fiets heb helpen krijgen.”

Elke partij essentieel

Fietsstimulering vraagt voor de coördinerende buurtsportcoach om samenwerking: met de scholen uiteraard in de eerste plaats, maar ook met sponsors uit het bedrijfsleven, met minstens één betrokken en aangenaam overkomende fietsenmaker, met sportverenigingen, met de specialisten van de fietsersbond en met verschillende ambtenaren van de gemeente. Elk van die partijen is even essentieel voor het succes. De buurtsportcoach moet dat belang weten te communiceren (zoals Kloosterman en Herrings duidelijk hebben weten te doen) en moet zich ook niet laten ontmoedigen als de gesprekken met scholen niet direct tot concrete afspraken leiden. Want het sop is de kool echt wel waard. Hoe meer kinderen op jonge leeftijd leren fietsen, hoe beter dat is voor hun lichamelijke ontwikkeling en hoe meer zelfvertrouwen ze zullen ontwikkelen. Meer fietsende schoolkinderen leidt tot minder dagelijkse autoritten van en naar de basisschool, de sportvereniging en de muziekschool en zal later tot minder ongelukken leiden met fatbikes en andere snelle elektrische fietsen. De positieve effecten van een fietsstimuleringsproject zijn dus legio. Het is geen kwestie van een half leeg glas half vol maken, het is er een van niet minder dan vier verschillende glazen tot de rand toe volschenken. ■



Lucas Herrings

Fietsstimulering

Slechts een kwart van de basisschoolkinderen fietst elke dag naar school. Ook leren fietsen op jonge leeftijd is niet voor alle kinderen vanzelfsprekend. Dit blijkt uit twee onderzoeken van het Mulier Instituut.

Leren fietsen begint met de kans om te oefenen

Kinderen leren fietsen vooral door het gewoon te doen. De meeste kinderen hebben daar weinig extra hulp bij nodig, maar wel voldoende kansen om te oefenen. Denk aan een fiets en aanmoediging van ouders of anderen in de directe omgeving. Een loopfiets helpt daarbij beter dan zijwieltjes, omdat kinderen zo eerder balans en stuurvaardigheid ontwikkelen.
Toch krijgt niet ieder kind die kans. Kinderen die motorisch minder vaardig zijn of minder kansen krijgen om te oefenen, lopen achter. Ook praktische zaken spelen een rol, zoals geld voor een geschikte (loop)fiets en ouders die zelf niet fietsen.

Slechts een kwart fietst dagelijks naar school

Basisschoolleerlingen (4–11 jaar) die kunnen fietsen, pakken lang niet allemaal dagelijks de fiets. Slechts een kwart fietst elke dag naar school. Iets meer dan de helft gaat wel elke dag op een actieve manier naar school. Dit kan bijvoorbeeld lopend of steppend zijn. De fiets blijft opvallend vaak staan.

Samenspel van factoren bepaalt of een kind naar school fietst

Of een kind naar school fietst, hangt af van meerdere factoren tegelijk:

- natuurlijk moeten kinderen het kunnen: fietsvaardigheden en verkeerskennis zijn belangrijk, vooral op jonge leeftijd;
- ook de fysieke omgeving speelt mee. Goede fietspaden en veilige oversteekplekken helpen, terwijl drukke wegen en lange afstanden ouders terughoudend maken;
- daarnaast speelt de sociale omgeving een rol. Kinderen stappen vaker op de fiets als ouders, scholen en buitenschoolse opvang hen aanmoedigen en als vriendjes en klasgenoten dat doen. Ook stappen zij vaker op de fiets als vriendjes en klasgenoten zelf fietsen;
- tegelijk ervaren ouders praktische drempels, zoals tijdsdruk of het combineren van verschillende schoolroutes binnen één gezin;
- motivatie van kinderen en ouders helpt ook om vaker de fiets te pakken. Dit is echter niet doorslaggevend. Naast willen fietsen moeten kinderen ook kunnen fietsen en een omgeving hebben die dit ondersteunt.

Samenwerking nodig om fietsen te stimuleren

Het stimuleren van leren fietsen en naar school fietsen vraagt om een brede aanpak van meerdere factoren tegelijkertijd en waarin meerdere partijen samenwerken. Zorg voor steun van ouders en genoeg kansen om te oefenen om fietsvaardigheden vroeg aan te leren. Investeer in veilige fietsroutes en beperkt autoverkeer rondom scholen. En ondersteun ouders praktisch, bijvoorbeeld door fietsgroepen te faciliteren. Maak fietsen zichtbaarder en leuker voor kinderen, zodat het normaal wordt.

Bron: www.mulierinstituut.nl/nieuws/leren-fietsen-en-naar-school-fietsen-niet-voor-ieder-kind-vanzelfsprekend.

Lees de twee rapporten:

(Leren) fietsen gaat vanzelf, maar niet bij iedereen: Inzichten uit onderzoek en praktijk

Fiets je mee? Inzicht in fietsen naar de basisschool en welke factoren hiermee samenhangen



Hoe Gouda urban sports de ruimte geeft



FOTO: ASTRID DEN HAAN

De opmars is al jaren gaande, maar hoe faciliteer je urban sports in je gemeente? We spraken met buurtsportcoach Jordy Stolk en senior beleidsadviseur sport Leon Janssen Lok uit de Gemeente Gouda. Het is een spagaat tussen het ongeorganiseerde karakter van urban sports en het streven van de gemeente om deze populaire beweegvormen in te zetten tegen beweegarmoede. Stolk zoekt daarom vooral de verbinding met jongeren, initiatiefnemers en bestaande gemeenschappen. “Ze zitten er niet altijd op te wachten dat wij iets gestructureerds aanbieden. We kijken gewoon: Wat is er nodig?” LEO AQUINA

“Dat er structureel geld beschikbaar kwam, heeft enorm geholpen”

Leon Janssen Lok (Gemeente Gouda)

Urban sports is een verzamelnaam van sport- en beweegactiviteiten die vaak in de openbare ruimte plaatsvinden en aansluiten bij de leefwereld van jongeren. In Gouda, sportgemeente van het jaar 2024/2025, gaat het onder meer om skateboarden, freerunnen, calisthenics, 3x3-basketbal, straatvoetbal en straatdans. Het gaat echter om meer dan sport alleen. “Ook de cultuur eromheen is belangrijk”, zegt Stolk. “Het gaat over vrijheid, creativiteit en jezelf ontwikkelen. Daarom proberen we bij activiteiten ook altijd iets van die cultuur terug te laten komen.”

De sport organiseert zichzelf. Stolk komt wekelijks langs het nieuw aangelegde skatepark bij de Sluis in Gouda. “Dan zie ik dertig of veertig jongeren die gewoon zelf aan het skaten zijn”, vertelt hij. “Of ze zijn aan het basketballen. Daar hoef je niet voortdurend een activiteit voor te organiseren. Ze komen zelf, pakken iets en gaan aan de slag.” Precies daarin schuilt volgens Stolk de kracht. Deelnemers bepalen zelf wanneer ze sporten, met wie ze dat doen en wat ze willen leren. Er zijn geen vaste trainingstijden, competitieteams of verplichtingen tegenover een vereniging. “Als ze zeggen: we gaan nu skaten, dan gaan ze nu skaten. Ze willen niet gestructureerd sporten. Ze willen vrij bewegen.”

Van voetballer tot urban buurtsportcoach

Zelf komt Stolk niet uit de urban sportwereld. Als jongen stond hij af en toe op een stuntstep en bezocht hij wel eens een skatehal. “Maar ik ben gewoon voetballer”, zegt hij. Toen hij in 2025 naast zijn gewone werk als buurtsportcoach zes uur per week verantwoordelijk werd voor urban sports, ging hij zich er meer in verdiepen. Ook voordat er een urban buurtsportcoach was, kende Gouda al een omvangrijke urban sports-gemeenschap, maar een structureel aanspreekpunt was er niet en dat maakte het voor de gemeente lastig om die gemeenschap te faciliteren. “De belangrijkste opdracht was om in contact te komen met de doelgroep”, zegt Stolk. “We moesten de urban sporters in de stad leren kennen en hun behoeften in kaart brengen.”

Die behoeften zijn divers en niet altijd voor de hand liggend. Soms gaat het om financiële ondersteuning, maar minstens zo vaak om praktische vragen: Wie kan een clinic verzorgen? Welke locatie is geschikt? Wat kost het huren van een sporthal? En welke lokale organisatie kan een aanvullend programma verzorgen?

“Er kan een jongere naar mij toe komen die iets wil organiseren”, legt Stolk uit. “Dan kijken we samen: Wat wil je precies doen, wat heb je nodig en hoe kunnen we daarbij helpen? Misschien is er financieel iets mogelijk. Misschien kunnen we helpen bij de organisatie of iemand met de juiste partij in contact brengen.”



FOTO: ASTRID DEN HAAN

Overdaad schaadt

Het is belangrijk om verbinding te zoeken zonder iets van bovenaf te gaan organiseren. Een voorbeeld is een urban tour waarvoor jongerenwerkorganisatie gro-up ondersteuning zocht. Op het programma stonden onder meer 3x3-basketbal, skaten en dans. Stolk: “Ze vroegen of wij hen in contact konden brengen met een basketbalvereniging die een 3x3-clinic kon geven en met een partij die een dance battle kon organiseren. Eigenlijk gaat het dan



FOTO: ASTRID DEN HAAN

gewoon om het verbinden van verschillende partijen."

Individuele initiatiefnemers weten Stolk steeds beter te vinden. Zo meldde zich iemand met het plan om een parcours te organiseren in een grote sporthal. Uiteindelijk bleek een kleinere opzet in de eigen omgeving beter te passen. Stolk zocht uit welke mogelijkheden er waren en bleef beschikbaar voor eventuele aanvullingen. "Ik kan niet beloven dat wij alles kunnen doen. Er moet natuurlijk ook geld zijn, maar ik kan wel meedenken en mensen verder helpen."

Urban sports werkt net iets anders dan de traditionele sportwereld, waarin iedereen gewend is aan trainingsschema's, docenten, inschrijvingen en vooraf vastgelegde programma's. Bij urban sports kan een overdaad aan organisatie juist averechts werken. Ook Stolk moest dat leren.

"Ik kom heel erg vanuit de sport en het verenigingsleven", zegt hij. "Daar wordt alles voorbereid en klaargezet. In het begin dachten we bij urban sports ook snel: *we moeten iets organiseren en dat moet helemaal gestructureerd zijn*. Daar zijn we van teruggekomen. We hebben geluisterd naar wat eigenlijk echt de bedoeling is."

> "De belangrijkste opdracht was om in contact te komen met de doelgroep"
>
> Jordy Stolk (SPORT•GOUDA)

Vrij skaten bij de Sluis

Bij de feestelijke opening van het skatepark bij de Sluis kwam dat allemaal samen. Er kwamen zo'n 350 mensen op af en er waren skateclinics gepland. De grootste winst van de middag ontstond echter spontaan. Kinderen en jongeren pakten een skateboard of step en gingen plezier maken. "We hadden twee clinics van een halfuur gepland", vertelt Stolk. "Maar op de dag zelf zag je dat iedereen zelf al iets pakte en gewoon lekker vrij ging skaten. Ik denk dat je het vooral zo moet doen."

Bij de opening werd bovendien aandacht besteed aan toegankelijkheid. Een rolstoelskateteam liet zien dat ook mensen met een beperking uit de voeten kunnen op de skatebaan. Tegelijkertijd zag Stolk kinderen die nog nooit hadden geskatet, maar het ter plekke wel probeerden. Juist die combinatie is voor hem belangrijk. Ervaren urban sporters krijgen een goede plek om te doen wat zij leuk vinden en nieuwkomers kunnen laagdrempelig kennismaken.

"De jongeren die al aan urban sports doen, zijn behoorlijk zelfstandig", zegt Stolk. "Wij zoeken vooral naar de jongeren die er nog geen kennis mee hebben gemaakt. Hoe bereik je die? Daar doen we nu onderzoek naar."

“We moesten de urban sporters in de stad leren kennen en hun behoeften in kaart brengen”

Jordy Stolk (SPORT•GOUDA)

Mogelijke verbindingen liggen volgens Stolk bij scholen, jongerenwerk, bestaande gemeenschappen en de gemeente, maar een pasklaar antwoord is er nog niet. “We moeten de verbinding zoeken tussen jongeren, de gemeenschap, de gemeente en scholen. Misschien moeten we op scholen langsgaan. We onderzoeken waar de focus moet liggen om ook niet-actieve Goudse inwoners erbij te betrekken.”

Vraag vanuit de stad

Urban sports is in Gouda niet achter het bureau bedacht. “Het kwam vanuit de stad zelf”, constateert senior beleidsadviseur sport Leon Janssen Lok. “Vanaf 2021 hebben we echt opgeschreven dat we urban sports belangrijk vonden omdat we steeds meer vragen vanuit de stad kregen”, zegt hij. De gemeente liet onderzoek uitvoeren naar de omvang en behoeften van de doelgroep. Exacte aantallen zijn moeilijk vast te stellen, juist omdat de meeste urban sporters niet bij een vereniging geregistreerd staan. De gemeente werkte met een voorzichtige schatting van twee- tot drieduizend actieve beoefenaars. Het onderzoek leverde volgens Janssen Lok ook een opvallende vergelijking op: in Gouda zijn meer skaters en skateboarders actief dan er leden van een hockeyvereniging zijn. “Je ziet ze alleen veel minder goed”, zegt hij. “Er is geen vereniging waar iedereen lid van is. Het gaat om honderden kinderen en jongeren, maar ook om volwassenen, die zo’n sport veel leuker vinden.”

Geld voor openbare ruimte

In 2022 werd urban sports een belangrijk thema bij de vorming van een nieuw gemeentebestuur. De gemeente reserveerde in het eerste jaar 500.000 euro en daarna jaarlijks 250.000 euro. Dat bedrag is bedoeld voor sportvoorzieningen in de openbare ruimte.

“Dat er structureel geld beschikbaar kwam, heeft enorm geholpen”, zegt Janssen Lok. “Als je met collega’s over extra sportvoorzieningen praat, komt altijd de vraag: Is daar ook geld voor? Nu konden we zeggen dat het budget er was.”

Daarmee zijn onder meer twee freerunparken, calisthenicsparkjes en een Skills Garden gerealiseerd. Ook het nieuwe skatepark is een zichtbaar resultaat. Daarnaast onderzoekt de gemeente mogelijkheden voor nieuwe 3x3-basketbalvelden. De urban buurtsportcoach wordt uit een andere regeling gefinancierd, maar vervult binnen het totale beleid een belangrijke functie.

“Het is fijn dat er een aanspreekpunt voor deze groep is”, zegt Janssen Lok. “Urban sporters zijn ongeorganiseerd en weten niet altijd hoe ze iets bij een gemeente voor elkaar moeten krijgen. Nu is er iemand bij wie ze met vragen en ideeën terechtkunnen. Jordy organiseert niet alles voor ze, maar helpt wel om dingen mogelijk te maken.”



FOTO: NINE YARDS GOUDA-DE SLUIS

Vrijheid en organisatie

Ook Janssen Lok ziet de spagaat tussen de vrije cultuur van urban sports en de vaste structuren van de gemeente, niet alleen vanuit de urban sports-gemeenschap zelf, maar ook aan de andere kant. Waarom zou de overheid investeren in een groep die zichzelf organiseert?

"Wij dachten in het begin ook: *deze groep zit helemaal niet op de gemeente te wachten*", zegt Janssen Lok. "Maar tegelijkertijd kregen we steeds vaker te horen: 'Ik kan de gemeente wel benaderen, maar daar gebeurt toch niets mee, en bij wie moet ik eigenlijk zijn?' Er bleek wel degelijk behoefte aan een aanspreekpunt."

Het is de kunst om de sporters te ondersteunen zonder het ongeorganiseerde karakter weg te nemen. "Dat vrije willen ze per se zo houden. Dat hoort er echt bij. Maar als ze ideeën hebben, is het prettig dat er iemand is bij wie ze terechtkunnen. Dat hoeft helemaal niet ten koste te gaan van hun vrijheid. Het helpt hen juist om dingen voor elkaar te krijgen."

Stolk vult aan: "Ze zitten er niet altijd op te wachten dat wij iets gestructureerds aanbieden. Daarom doen we dat ook niet. We kijken gewoon: Wat is er nodig? Heb je een vraag of wil je iets organiseren, kom dan naar mij toe."



"Het gaat niet vanzelf, maar het levert wel veel op"

Leon Janssen Lok (Gemeente Gouda)

Bewegen en ontmoeten

Voor de gemeente is meer bewegen het belangrijkste doel. Goede voorzieningen in de openbare ruimte brengen mensen in beweging die zich niet vanzelfsprekend bij een traditionele sportvereniging aansluiten, maar urban sportplekken hebben volgens Janssen Lok ook een sociale functie. "Het is een grote, ongeorganiseerde groep die de sport graag samen met anderen wil beleven", zegt hij. "Urban sports zijn sterk op ontmoeting gericht. Het gaat veel minder om competitie of wedstrijden. Voor veel deelnemers is het een levensstijl: elkaar ontmoeten en samen nieuwe tricks uitproberen."

De gemeente richt zich daarbij niet uitsluitend op één wijk of een afgebakende doelgroep. Gouda is compact en nieuwe voorzieningen zijn vaak afhankelijk van de ruimte die op een bepaalde locatie beschikbaar komt. Jongeren vormen wel de belangrijkste gebruikersgroep, maar de plekken staan in beginsel open voor iedereen.

De aanvankelijke scepsis wordt aan beide kanten steeds minder. Nieuwe plekken worden goed gebruikt en de urban buurtsportcoach wordt zichtbaarder. "Je moet blijven laten zien dat dit echt een grote groep in de stad is en dat je daar als gemeente iets voor kunt betekenen", zegt Janssen Lok. "Het gaat niet vanzelf, maar het levert wel veel op."

Het skatepark bij de Sluis geldt als het uithangbord. Daar ontmoeten jongeren elkaar dagelijks en beweging is daarbij vanzelfsprekend. Stolk hoeft er niet met een fluitje naast te staan. "We hoeven het niet voor ze te organiseren, we moeten ervoor zorgen dat er een plek is waar ze terechtkunnen. Dan gaan ze zelf wel bewegen." ■

"Het is de kunst om de sporters te ondersteunen zonder het ongeorganiseerde karakter weg te nemen"

Leon Janssen Lok (Gemeente Gouda)

VOLHOUDEN MAAR NIET DOORDOUWEN

Koen de Jong heeft naast zijn werk als clubondersteuner de taak van Coördinator Buursportcoaches op zich genomen binnen Sport IJmond Noord. De goede resultaten die hij op dat vlak behaalde, hebben hem een nominatie opgeleverd voor de titel van 'Buurtsportcoach van het Jaar', maar wat máákt je in dit vak succesvol? Volgens Koen de Jong zelf zijn het vooral de soft skills die een buurtsportcoach doen slagen in zijn taakstelling: luisterbereidheid, kennis van andere sociale klassen en culturen en niet te vergeten geduld. Een plan kan nog zo mooi ogen op papier, in de praktijk volgt er onvermijdelijk een dip in de tenuitvoerlegging ervan. Daar moet je doorheen om met hernieuwde energie weer van start te gaan. JEROEN KUYPERS



Met bijna 37 jaar op de levensteller ligt de tijd dat Koen de Jong afstudeerde al een dik decennium achter hem. In de tussenliggende jaren heeft hij veel oud-studiegenoten de sportsector zien verlaten, ondanks hun liefde voor de sport. "Als je naast een sportieve ook een maatschappelijke belangstelling had, waren er vroeger echt niet veel vacatures. Velen hebben dan ook elders een baan gevonden, bijvoorbeeld in de commercie. Ik niet. Ik ben altijd met één been in de sport blijven staan en daarnaast heb ik gewerkt in onder meer de zorg en voor het Nationaal Ouderenfonds. 'Jouw tijd komt nog wel', hield ik mezelf voor. Het betekende dat ik genoegen moest nemen met een salaris dat meestal lager lag dan dat van mijn studiegenoten die hun geluk elders hadden gezocht, maar dat had ik er voor over. Het hebben van zinvol werk vond ik belangrijker. Uiteindelijk ben ik dan toch fulltime in de sport gaan werken, mede door de combinatie in werk in de gemeente Beverwijk."

"IK LEERDE ENORM VEEL OVER DE OMGANG MET MENSEN MET EEN ANDERE CULTURELE ACHTERGROND"

Internationale stages

Al die jaren voordien is De Jong zichzelf blijven ontwikkelen. "Ik ben stages gaan volgen in het buitenland, onder andere in Engeland, waar de grotere voetbalclubs relatief veel geld en mensen vrijmaakten om maatschappelijke taken te vervullen in de armere wijken van de steden waar ze gevestigd zijn. Zo ben ik bij



Nottingham Forest FC terechtgekomen. Als het kon, vertrok ik via een internationaal uitwisselingsprogramma. Dat lukte me met Mexico. Als het moest, betaalde ik het verblijf grotendeels zelf. Dat deed ik met Zuid-Afrika, waar ik bij Ajax Cape Town terecht kon. Ajax Cape Town was van begin af aan mijn doel, dus dat heb ik toen bereikt. Ik ben verslaafd aan voetbal en ik ben overtuigd van het maatschappelijk belang van sport. Op deze manier kon ik mijn twee passies combineren. Ik leerde enorm veel van die internationale stages, niet in het minst over de omgang met en het denken van mensen met een andere culturele achtergrond. Die ervaring komt zeer goed van pas in mijn huidige werk.”

“IK BEN VERSLAAFD AAN VOETBAL EN IK BEN OVERTUIGD VAN HET MAATSCHAPPELIJK BELANG VAN SPORT”

Lokale oplossingen

Tijdens zijn sportopleiding leerde De Jong een aantal managementskills die hem later goed van pas kwamen. Toch zijn die voor zowel zijn werk als clubondersteuner als voor zijn werk als coördinator buurtsportcoaches alleen niet zaligmakend. “De ondernemende sportaanbieders zien vooral kansen. Die instelling kan ik goed navoelen, omdat ik zelf parttime in loondienst werkte en voor de rest als zzp’er aan de slag ben geweest in het verleden. Verenigingen zien soms meer problemen. Ze worden met zoveel maatschappelijke uitdagingen geconfronteerd, dat er vaak één persoon bijna fulltime mee bezig is om de complexiteit ervan te ontrafelen. Verenigingen vinden het soms ook moeilijk om een adequaat antwoord te hebben om die uitdagingen te formuleren. Ik heb gaandeweg ontdekt dat het antwoord daarop het best lokaal gevonden kan worden en dat je de oplossing dus ook lokaal moet vormgeven. Dat houdt wel in dat je partijen moet contacteren en bij elkaar moet brengen die dat niet gewend zijn, die elkaar nauwelijks kennen en ook niet weten wat er eigenlijk van hen verwacht wordt.”

Mister Spam

Precies daar komen de soft skills zo goed van pas. De voetballiefhebber die in Mexico en Zuid-Afrika intensief heeft kennisgemaakt met andere culturen, bleek het in de IJmond niet zo moeilijk te hebben om zich in te leven in Nederlanders die een allochtone achtergrond hebben. De stagiair die in Engeland had geleerd hoe voetbalclubs hun maatschappelijke uitdagingen aangaan, kon de daar opgedane kennis toepassen aan deze kant van de Noordzee. De Jong ontpopte zich bovendien tot een echte netwerker, maar, hij ontdekte dat hij soms ook té snel kon gaan. Dat hijzelf de oplossing voor een vraagstuk al gedetailleerd voor

zijn geestesoog zag uitgetekend, betekende nog niet automatisch dat de mensen die hij hiervoor contacteerde dat ook zo voor zich zagen. “Ik heb wel eens meegemaakt dat iemand me de bijnaam ‘Mister Spam’ gaf. Toen ik haar verbaasd naar de reden daarvoor vroeg, antwoordde ze dat ik haar, naar haar zin, veel te vaak contacteerde. Zo’n opmerking moet je niet afdoen als een grap, daar kun je wat van leren. Ik heb de frequentie van mijn berichten bij een aantal mensen daarom flink teruggeschroefd en dat werd gewaardeerd. Maar, ik heb wel volgehouden. Als ik iemand zeg dat ik over twee weken weer contact zal opnemen, doe ik dat ook stipt. Wanneer je geduldig bent, niet te snel vooruit wilt komen, anderen de tijd geeft om de implicaties van je voorstellen te laten bezinken, komt er óók een tijd dat iedereen weer op één lijn zit. Met andere woorden, je moet in dit vak volhouden maar niet doordouwen.”

Inmiddels geeft De Jong zijn eigen ervaringen door aan stagiaires. “Ik vind die stages belangrijk, want buurtsportcoach is in relatief korte tijd een echt vak geworden. Van een buurtsportcoach wordt enorm veel gevraagd. Die soft skills waar ik zelf zo hard aan werkte, zijn dus geen plus meer, maar een voorwaarde. Als ik ze kan helpen die te ontwikkelen, doe ik dat daarom graag. Ook al ben ik nog relatief jong, de volgende generatie buurtsportcoaches komt er al aan.” ■

“VERENIGINGEN WORDEN MET ZOVEEL MAATSCHAPPELIJKE UITDAGINGEN GECONFRONTEERD, DAT ER VAAK ÉÉN PERSOON BIJNA FULLTIME MEE BEZIG IS OM DE COMPLEXITEIT ERVAN TE ONTRAFELEN”



Buurtsportcoach als boundary crossing professional*: Wat als...?

Welke toekomst jij als buurtsportcoach hebt, hangt af van twee onzekerheden waar je zelf weinig invloed op hebt, maar waar je wél op kunt anticiperen. De eerste as: Hoe wordt jouw werk bekostigd in de toekomst? Blijft het hangen in projectgebonden potjes zoals SPUK-gelden en tijdelijke subsidies of wordt het structureel en domeinoverstijgend geregeld, met geld vanuit Rijksoverheid, provincies en gemeenten?
De tweede as: Hoe wendbaar en open is de arbeidsmarkt om je heen? Blijven de sectoren zorg, welzijn, primair onderwijs en kinderopvang op slot met een eigen functiehuis, cao en bevoegdhedenstelsel of komt er een geharmoniseerd functiehuis met een gedeelde skillstaal waarmee je moeiteloos

HOE BREDER JIJ NU AL JE VAKMANSCHAP INZET BUITEN JE EIGEN SECTOR, HOE MINDER AFHANKELIJK JE BENT VAN WELKE KANT HET BELEID OP GAAT

over sectorgrenzen je werk uitvoert? Vier combinaties, vier heel verschillende toekomsten. We beginnen bij de donkerste en werken toe naar de beste.

1. Wat als het bij goede bedoelingen blijft?
Het somberste scenario: financiering blijft projectgebonden én elke sector houdt zijn eigen functiehuis, cao en taal. Dan verandert er weinig. Jobcarving-experimenten op lokaal niveau blijven mooie uitzonderingen, geen nieuwe norm, en jij blijft afhankelijk van de welwillendheid van één wethouder of één schooldirecteur per project, tot de volgende bezuinigingsronde je functie wegstreept.

2. Wat als het geld er wél is, maar de deuren dicht blijven?
Een stap beter: gemeenten en zorgverzekeraars leggen structureel geld op tafel, maar cao's, bevoegdheidseisen en het hardnekkige imago van 'de sport om de sport' houden je stevig binnen je eigen sector. Je hebt eindelijk baanzekerheid, maar je blijft toch aan de zijlijn van onderwijs, kinderopvang en zorg staan kijken. Comfortabel, maar precies het scenario waar de boundary crossing professional een mooi woord in een beleidsstuk blijft.

3. Wat als je overal welkom bent, maar nergens zeker?
Omgekeerd kan het functiehuis wél harmoniseren: je certificaten reizen moeiteloos mee van sportvereniging naar beweegteams in onderwijs en wijk, terwijl de financiering blijft hangen in tijdelijke projectpotjes. Dan word jij de meest gevraagde freelancer van de wijk: overal inzetbaar, nergens vast. Breed erkend vakmanschap, smalle contractzekerheid. Niet het slechtste scenario, maar wel eentje waarin jij zelf moet blijven onderhandelen over je bestaansrecht.

4. Wat als je eindelijk overal welkom bent én een vast contract krijgt?
Het beste scenario en precies waar de Human Capital Agenda Sport nu naartoe werkt: structurele, domeinoverstijgende financiering gecombineerd met een geharmoniseerd functiehuis en gedeelde skillstaal. Jij wordt dan letterlijk de spil tussen onderwijs, kinderopvang, huisartsenpraktijk en buurthuis, met één portfolio dat overal telt. Maar dit scenario ontstaat niet vanzelf. Het vraagt bestuurders, sectoren en opleiders die nu al beginnen te bewegen.

Vier scenario's en de werkelijkheid wordt straks vermoedelijk een mix. Maar precies daarom is de vraag: Wat als? geen vrijblijvend gedachte-experiment. Hoe breder jij nu al je vakmanschap inzet buiten je eigen sector, hoe minder afhankelijk je bent van welke kant het beleid op gaat.

Ronald Klomp
Directeur CIOS Zuidwest-Nederland

** Boundary crossing professional: de sport- en beweegprofessional die ook werkzaam is in aanpalende sectoren zoals zorg, welzijn, primair onderwijs en kinderopvang*





“Wanneer wij als zouden staan, zouden kunnen bereiken”



organisatie alleen we veel minder

De gemeente Assen is een lichtend voorbeeld van wat samenwerken tussen verschillende stakeholders kan opleveren. De organisatie Vaart Welzijn helpt haar inwoners bij thema's als gezondheid, financiën, opvoeden en opgroeien, (vrijwilligers)werk en meedoen in de maatschappij. Daarbij werken ze samen met Assen Sportstad. Zij zien en zoeken elkaars kracht en expertise. EDDY VEERMAN

“Tijdens een bijeenkomst van Vereniging Sport en Gemeenten kreeg ik de vraag of wij elkaar niet als concurrentie zien”, zegt Selma Pekel, Coördinator Buurtwerker Gezondheid bij Vaart Welzijn. “Maar dat is helemaal niet hoe wij te werk gaan. Wij werken vanuit de kansen die we zien voor inwoners. Daarbij versterken Vaart Welzijn en Assen Sportstad elkaar juist.”

Pekel stapte vijf jaar geleden bij Vaart Welzijn in als Buurtwerker Sport. “We werden onderverdeeld in de verschillende wijkteams, zodat je dicht bij de inwoners stond. Tegenwoordig heet het ‘buurtwerker met aandacht voor gezondheid’.” Inmiddels is Pekel coördinator van dat team buurtwerkers. “Om de doelgroep die nog niet beweegt te bereiken, dekte sport alleen niet de lading. Het is breder, het gaat ook om financiële en mentale gezondheid. Het zogeheten Spinnenweb van Positieve Gezondheid is onze houvast. Onze collega’s van maatschappelijk werk zien veel bewoners, wij proberen het stukje bewegen en gezondheid daaraan te koppelen.”

Tijden zijn veranderd

Pekel is tevens projectleider School & Omgeving. “Dat is erg tof om te doen. Daar komen al die verschillende domeinen terug, zodat we gezamenlijk een programma kunnen neerzetten voor de kinderen in Assen. Ook daar zijn de wijkteams betrokken, zodat we de link hebben met sociale verbondenheid. Op die manier hebben we al heel veel mooie voorbeelden van hoe we met de verschillende partijen samenwerken. We zetten ook heel erg in op de preventieve zorgkant. Het gaat echt niet altijd zoals je op papier voor ogen hebt, maar we komen wel tot heel veel mooie dingen. Bij ‘Vaardig in Bewegen’ heb ik veel opgetrokken met een collega van Assen Sportstad.”

Die collega is Loes Boetes, sinds 2,5 jaar projectleider bij Assen Sportstad. Zij zit ook al lang in dit landschap. Via SportService Noord-Holland en SportService Zwolle, waar ze zich bezighield met Aangepast Sporten, is ze sinds enkele jaren weer terug en werkzaam op de plek waar ze is geboren. In Assen is ze nu onder meer betrokken bij het uitrollen van ‘Assen verenigt met MDT’, vanuit het programma ‘Maatschappelijke Diensttijd’. “Dat is opgezet om jongeren in aanraking te laten komen met vrijwilligerswerk bij een vereniging. Als dat goed voelt en ze krijgen er wat voor terug, is de kans groter dat ze dat op volwassen leeftijd ook gaan doen. We proberen de verenigingen ook bewuster in te laten zetten op het behoud van die vrijwilligers.”

“De tijden zijn veranderd, dus er is meer nodig”, vervolgt ze. “Vroeger speelde je op een pleintje of in de zandbak en dan zorgden de buren ook voor je. Dat is niet

> “Wij werken vanuit de kansen die we zien voor inwoners. Daarbij versterken Vaart Welzijn en Assen Sportstad elkaar juist”
>
> Selma Pekel (Vaart Welzijn)



Selma Pekel (links) en Loes Boetes.



> “We proberen de verenigingen bewuster in te laten zetten op het behoud van die vrijwilligers”
>
> Loes Boetes (Assen Sportstad)

meer zo. Je moet het als gezin meer zelf doen. Wij proberen daar weer verandering in te brengen, dat we weer meer omkijken naar elkaar. We gaan met een bal de wijk in, op die manier krijg je ouders samen aan de kant. Een tijdje geleden hadden we het project ‘FC Groningen in de wijk’. Dan zie je dat sociale cohesie in de buurten op gang komt.”

Voelsprieten in de wijk

De synergie tussen de organisaties heeft een grote positieve invloed op de sociale en maatschappelijke thema’s die spelen in de Drentse stad, met zeventigduizend inwoners. Boetes: “Vaart Welzijn heeft zoveel voelsprieten in de wijk zitten, daardoor komen heel veel signalen binnen en die komen dan ook bij ons terecht. Het is goed om als organisaties van jezelf en van elkaar helder te hebben wat je kunt en ook wat je níet kunt. Dat maakt de samenwerking fijn. De lijntjes zijn kort en daardoor kun je snel iets op touw zetten. Assen Sportstad heeft bijvoorbeeld ontzettend goede verbindingen met de verenigingen in Assen, die hebben wij niet. Het vergemakkelijkt je werk. En zo kun je samen domeinoverstijgend gaan werken.”
Pekel: “Dat is een mooie metafoor voor wat we in de wijken doen. Je moet eerst de verbinding met elkaar zoeken, een kop koffie drinken en elkaar keren kennen. Vanuit daar kun je iets bouwen. Zo’n coalitie als wij vormen, levert de wijken meer op, de organisaties meer op en je kunt aanspraak maken op meer gelden.”
Ze komt met nog een voorbeeld. “Loes en ik spraken over hoe we kinderen in de achterstandswijken meer in beweging kunnen krijgen. We hebben een Club Extra-groep kunnen neerzetten en uiteindelijk ontstond daarna een Beweegpakket. Maar hoe kregen we die bij de doelgroep? Binnen onze wijkteams zijn er collega’s die bij gezinnen komen waar ouders en kinderen worden ondersteund bij educatie. Veel van die kinderen gaan of kunnen niet naar de sportvereniging. Onze collega’s hebben het Beweegpakket bij hen onder de aandacht gebracht. Zo hebben we het in gezamen-

“Het platform krijgt steeds meer een rol in de stad en ook het onderwijs is eraan gekoppeld”

Loes Boetes (Assen Sportstad)

lijkheid – ook met behulp van de omnigymvereniging – vormgegeven.”

Assen Actief

Ook ontstond uit de samenwerking tussen Vaart Welzijn Assen en Assen Sportstad het platform Assen Actief. Boetes: “Daar zie je het totaalaanbod van activiteiten op het gebied van sport en cultuur. Het loopt sinds anderhalf jaar en groeit enorm. Het platform krijgt steeds meer een rol in de stad en ook het onderwijs is eraan gekoppeld. Daardoor krijgen we vanuit verschillende kanten mensen die het platform bezoeken. Zo ga je de versnippering tegen en is het voor de inwoner heel overzichtelijk. De jeugd en hun ouders kennen het platform echt wel goed. De stap naar de wat oudere jongeren moeten we nog maken. Inmiddels is er een jongerencentrum in de stad en zo hopen we ook die doelgroep beter te bereiken.”

Pekel: “De Open Sportclubdag is ook ontstaan door onze samenwerking. Bij de laatste keer dat dat vanuit Assen Actief werd georganiseerd, hebben zeventien verenigingen hun deuren geopend, zodat kinderen en volwassenen op een laagdrempelige manier kennis kunnen maken met de vereniging in de wijk én hun aanbod. Wij als Vaart Welzijn zijn betrokken bij de inwoners, informeren hen en helpen ze desnoods de drempel over; Assen Sportstad informeert en helpt de vereniging bij het op het platform zetten van het aanbod. Ook dan is de samenwerking echt heel waardevol.” Boetes: “Wanneer wij als organisatie alleen zouden staan, zonder Vaart, zouden we veel minder kunnen bereiken.” Pekel knikt: “Dat geldt voor ons ook.” ■



Kunstenaar Djonardo (links) en Djodjie Rinsampessy, voor de muurschildering genaamd Tembok (betekent ‘Muur’).

Cultuurcoach Djodjie Rinsampessy: “Je doet het samen met de inwoners”

Bij de groeiende samenhang in Assen is ook een belangrijke rol weggelegd voor de cultuurcoach van Vaart Welzijn, een functie die sinds vier jaar vervuld wordt door Djodjie Rinsampessy. Zijn passie en bevlogenheid leverden hem vorig jaar een plek bij de laatste drie op bij de verkiezing ‘Cultuurcoach van het Jaar’. “Ik werk voor negen wijken en vanuit de gemeente Assen is een opdracht geformuleerd die uit drie doelen bestaat: kunst en cultuur introduceren bij bewoners, cultuuraanbieders meer betrekken bij de bewoners en Vaart Welzijn onderdeel maken van mijn projecten.”

“Sinds 1987 ben ik werkzaam in het sociale domein. Ik was onder andere maatschappelijk werker, trainer in sociale vaardigheden, opbouwwerker, leidinggevende en adviseur. Het was en is heel divers”, glimlacht hij. Rinsampessy is multigetalenteerd. Naast zijn werk bij Vaart Welzijn is hij dichter, voordrachtkunstenaar, publicist, initiator, uitgever en organisator. Hij heeft acht publicaties op zijn naam, waaronder drie gedichtenbundels. Het in 2022 samen met Guido Abuys gepubliceerde *Van top tot teen Molukker, vijf generaties in Assen*, won de Drentse Historische Vereniging-publieks- en juryprijs. Deze zomer werd zijn gedicht ‘Ouderlijk Huis’ zelfs in de toespraak van minister-president Rob Jetten verwerkt en zijn naam werd genoemd als dichter toen het Molukse herdenkingsmonument ‘Ulu Kora’ werd ingehuldigd aan de Lloydkade in Rotterdam.

“Ik ben in Westerbork geboren”, verwijst hij naar de plek waar tijdens de Tweede Wereldoorlog Joodse mensen werden samengebracht, om daarna naar vernietigingskampen te worden gestuurd. “Dat blijft altijd een deel van ‘jouw zijn’. Van het barakkenkamp verhuisde ik

met mijn ouders naar een Molukse wijk. Die Molukse samenleving bestaat grotendeels uit verwantschapsrelaties. Als om hulp wordt gevraagd, bied je hulp, ik ben daar mee opgegroeid. Het collectieve denken, de groep, de samenleving, dat stond vanaf mijn jeugd voorop."

"Evalueren en reflecteren brengt je samen verder"

Djodjie Rinsampessy (Vaart Welzijn)

Voorrecht

"Alle termen van het sociale domein of op het gebied van kunsteducatie, cultuurparticipatie, dat zit ín mij. Dat ik kunst en cultuur mag gebruiken als middel, is een voorrecht. Ik geniet, ervaar, ontmoet, verbind, associeer en ontwikkel. Ik ben ook gezegend met de vrijheid die de organisatie mij biedt. Ik krijg ruimte om te ontwikkelen, samen met bewoners en met het team van buurtwerkers. Zij weten ook wat er speelt in de wijken. Want je kunt het niet alleen."

"Het is ook mooi om iets samen met jongeren te initiëren, zoals North Art Label, een plek en een evenement waar jongeren voor muziek en spelletjes samenkomen. Of de reizende tentoonstelling 'Oud Zeer', een groot project. Met verhalen van meerdere generaties, waarvan de wortels in Nederlands-Indië lagen. Ik krijg dan de opdracht van de gemeente om een programma eromheen te maken, met een lezing, toespraken, voordrachten van mooie gedichten, dans, muziek, een koor en samen eten. Daar worden dan veel mensen samengebracht; Indische mensen, Molukkers en Nederlanders. Iedereen die iets met kunst of cultuur heeft, betrek ik erbij."

Rinsampessy zoekt zo altijd de verbinding en het draagvlak van een groep. "Je doet het samen met inwoners, je moet het niet zelf gaan invullen voor de mensen. Je moet bij de kennismaking toetsen wat de behoeften zijn en zorgen dat mensen gaan zeggen wat ze willen. En vooral evenementen terug laten keren – of dat nou een festival of kunstproject is of iets cultureels met jongeren – want als iets terugkeert, krijgt het een naam. Dan is het geen op zichzelf staand project meer, maar onderdeel van de wijk. En dán krijgt cultuur en kunst betekenis." Hij deelt een aantal voorbeelden: "'Kloosterkwast' in de wijk Kloosterveen, daar is een schildersgroep ontstaan uit een workshop. Als ook 'het Ubuntufestival', dat nu georganiseerd wordt door bewoners uit de wijk Noorderpark. Het festival 'Peelo Kleurt' in de wijk Peelo, dat voor de vierde keer werd georganiseerd in samenwerking met bewoners. En 'Die Ken Ik', dat is opgezet samen met een jongere vóór jongeren."

Zichtbaar en tastbaar

"Ik zeg ook altijd: kunst moet niet alleen van jou blijven, déél het. Dan wordt het een olievlek, inspireer je andere kunstenaars en het wordt voor de mensen zichtbaar en tastbaar. Gitaarspelen alleen is leuk, maar als je deelt, kun je er anderen mee raken en stimuleren om het ook te gaan doen. Bij festivals proberen we ook mensen die vooral thuis oefenen, uit hun cocon te halen."

Door zijn passie voor kunst en cultuur en het willen verbinden van mensen, volgde hij onder meer de opleiding 'Bruggenbouwer in cultuur' aan de Hogeschool Windesheim. "Een belangrijke les is dat je altijd moet geloven in de doelen die je zelf voor ogen hebt. Dan gaan anderen vanzelf met je mee. Samenwerking lijkt vaak een vanzelfsprekend iets, maar je moet erin investeren omdat iedereen toch een andere visie kan hebben hierop. Evalueren en reflecteren is daarbij geen overbodige luxe. Dat brengt je samen verder."



Aankondiging 'Die Ken ik', een project voor jongeren in Assen.



“Deelnemers hoeven niet nogmaals een drempel over”

Woerdens warme overdracht naar sport en bewegen na valpreventie werkt

Gemiddeld overlijden in Nederland 21 mensen per dag aan de gevolgen van een val. Dit aantal stijgt al jaren, blijkt uit cijfers van het CBS. Een val is zelfs de meest voorkomende oorzaak van niet-natuurlijk overlijden. Verreweg de meeste slachtoffers zijn ouderen, want slechts twee procent is jonger dan zestig jaar. Om letsel en in het ergste geval overlijden te voorkomen, is er sinds 2024 de Ketenaanpak Valpreventie. Maar met een alleen een cursus valpreventie ben je er niet, weten ze in Woerden. Sinds een aantal jaar helpen buurtsportcoaches de ouderen daar na de cursus richting structureel beweegaanbod. Met succes, want meer dan de helft van de deelnemers stroomt door. TESSA DE WEKKER

Carola Deurwaarder is buurtsportcoach bij het Beweegteam in Woerden en richt zich met name op de oudere inwoners van de gemeente, die bestaat uit de stad Woerden en de dorpskernen Harmelen, Kamerik en Zegveld. “Een van de doelen is om ouderen langer zelfstandig thuis te laten wonen. In beweging blijven helpt daarbij. Net als valpreventie. Het is bewezen dat ouderen na de cursus dertig procent minder kans hebben op vallen.”

Sportaanbieders enthousiasmeren

Sinds 2016 worden in Woerden valpreventiecursussen gegeven. “In eerste instantie deden we dat vooral samen met fysiotherapeuten en andere zorgverleners. Sinds de Ketenaanpak in 2024 is ingevoerd, zijn er twee sporen. Voor de mensen met een hoog valrisico is er een interventie in de zorg. Voor ouderen met een minder hoog risico is er de cursus ‘In Balans’”, vertelt Katinka Meiborg, teamleider van het Beweegteam. Het aantal cursussen ‘In Balans’ is gestegen van twee per jaar bij de start van de Ketenaanpak tot zestien in de eerste helft van 2026. In elke cursus is plek voor twaalf deelnemers. “De animo is groot. We organiseren meerdere informatiebijeenkomsten per jaar in elke kern en jaarlijks willen zo’n tweehonderd ouderen de cursus volgen”, zegt Deurwaarder.

Om aan die vraag te kunnen voldoen en om deelnemers ook na de cursus in beweging te houden, wordt ‘In Balans’ in Woerden uitgevoerd door gediplomeerde docenten van reguliere sport- en beweegaanbieders. De afgelopen jaren hebben de buurtsportcoaches hard gewerkt om sportaanbieders enthousiast te krijgen. Niet alleen om de opleiding voor ‘In Balans’ te doen, maar ook om het programma ‘Meer Bewegen voor Ouderen’ aan te bieden. Meiborg: “Er zit best wat overlap tussen ‘In Balans’ en ‘Meer Bewegen voor Ouderen’. MBvO is voor de meeste ouderen een mooi vervolg op ‘In Balans’. We hadden in Woerden wel een uitdaging om voldoende docenten op te leiden, want die waren er nog niet zoveel. Inmiddels hebben we een aardige inhaalslag gemaakt, maar we willen nog meer docenten opleiden.”

Vertrouwd

Het Beweegteam nam contact op met onder andere gymnastiekverenigingen. Soms hadden die al aanbod voor ouderen, soms nog niet. Sommige aanbieders waren hartstikke enthousiast om lesaanbod voor ouderen te creëren, zoals een dansschool in Harmelen. De dansschoolhoudster wilde heel graag ook overdag lesgeven, als haar andere leerlingen op school zitten of aan het werk zijn. Lessen voor ouderen onder schooltijd zijn voor haar een mooie uitbreiding. “Tegelijkertijd is het hartstikke mooi als ouderen via ‘In Balans’ in contact komen met een reguliere sportaanbieder. Dat maakt de overstap na afloop een stuk kleiner”, zegt Deurwaarder.

Inmiddels is op de dansschool al een aantal cursussen ‘In Balans’ gegeven en Deurwaarder merkt dat een groot deel van de deelnemers daarna lid blijft van de dansschool en verdergaat met ‘Meer Bewegen voor Ouderen’. “In die acht weken van ‘In Balans’ vormen mensen een groep. Ze zien elkaar twee keer per week en vaak drinken ze na afloop koffie met elkaar. Er ontstaat een band. Ook met de docent. Dat ze dan na die acht weken bij dezelfde docent, op dezelfde locatie en met deels dezelfde groep mensen door kunnen gaan met bewegen, heeft een enorme meerwaarde. Ze hoeven geen drempel meer over, de groep voelt vertrouwd en bovendien vinden de meeste deelnemers het hartstikke leuk.”

Uit sociaal isolement

De dansschool dient als voorbeeld voor andere sport- en beweegaanbieders die op een zelfde manier met de oudere doelgroep aan de slag willen. Daarnaast wordt ‘In Balans’ ook aangeboden in buurthuizen. De doorverwijzing wordt opgepakt

> “De animo is groot. Jaarlijks willen zo’n tweehonderd ouderen de cursus volgen”
>
> Carola Deurwaarder (Beweegteam Woerden)

“Een van de doelen is om ouderen langer zelfstandig thuis te laten wonen. In beweging blijven helpt daarbij”

Carola Deurwaarder (Beweegteam Woerden)

door onder andere de wijkverpleging en welzijnsconsulenten. “Deze collega’s komen bij veel senioren over de vloer. Zij verwijzen hen door naar ‘In Balans’”, zegt Meiborg. In een aantal buurthuizen wordt ook al ‘Meer Bewegen voor Ouderen’ aangeboden, waar ook de buurtwerkers en welzijnsorganisaties aanwezig zijn. De buurtsportcoaches van Beweegteam Woerden proberen ook daar de koppeling te maken tussen de valpreventie en het beweegaanbod daarna. En ook met het welzijnswerk, want de sociale contacten zijn vaak net zo belangrijk als het bewegen. Deurwaarder: “Tijdens de cursus zeggen mensen wel eens dat ze niet alleen gekomen zijn om te bewegen, maar ook omdat ze zich eenzaam voelen. Door de cursus en ook door het beweegaanbod erna leren ze andere mensen kennen en daarmee helpt het bewegen om mensen uit een sociaal isolement te halen.” Meiborg voegt toe: “Als iemand eenmaal op maandag de cursus valpreventie doet, is de stap naar de lunch die op woensdag in hetzelfde buurthuis wordt gehouden opeens een stuk kleiner. Zo snijdt het mes aan meerdere kanten: men heeft minder risico op vallen, komt in beweging én leert andere mensen in de buurt kennen.”



Sportproeverij

‘Meer Bewegen voor Ouderen’ is niet de enige beweegactiviteit waar deelnemers na de cursus ‘In Balans’ terecht kunnen. Veel sportverenigingen organiseren activiteiten speciaal voor senioren. Om mensen vrijblijvend kennis te laten maken met de mogelijkheden, organiseert het Beweegteam samen met de aanbieders voor 55+’ers de Sportproeverij. Ouderen kunnen twee keer gratis meedoen bij elke activiteit. Van zumba tot tafeltennis en van walking football tot line dance, er is van alles mogelijk. “Tijdens ‘In Balans’ vertellen we wat er allemaal te doen is. Ook krijgen deelnemers een boekje mee waarin alle activiteiten staan, samen met de dagen en tijdstippen dat ze worden aangeboden en contactgegevens van de aanbieder”, vertelt Deurwaarder.

Het boekje en de Sportproeverij zijn populair. Als er behoefte aan is, kan de buurtsportcoach met een deelnemer kijken naar wat een geschikte activiteit kan zijn. Soms gaan mensen die elkaar bij ‘In Balans’ hebben ontmoet samen naar de kennismakingslessen. Naar De Derde Helft van tennis- en padelvereniging Cromwijck, bijvoorbeeld. Elke donderdagochtend van tien tot twaalf uur tennist en padelt een steeds grotere groep 55- tot 90-jarigen met elkaar. Er is een speciaal Derde Helft-lidmaatschap voor 52,50 per jaar. Deurwaarder: “Na het sporten kunnen deelnemers blijven lunchen voor 5 euro. Deelname is niet verplicht, maar veel mensen blijven wel hangen omdat het zo gezellig is. De lunch wordt klaargemaakt door mensen uit de groep zelf, bijvoorbeeld als ze geblesseerd zijn. Op die manier blijven ze betrokken. Ook hier is het sociale aspect minstens net zo belangrijk als het sportieve.”

Elkaar helpen

Voor sportaanbieders die meedoen aan de Sportproeverij organiseert het Beweeg-



Katinka (tweede van links) en Carola (derde van rechts): "Dat de cursisten na die acht weken bij dezelfde docent, op dezelfde locatie en met deels dezelfde groep mensen door kunnen gaan met bewegen, heeft een enorme meerwaarde."

team verschillende cursussen en opleidingen om de oudere doelgroep zo goed mogelijk te kunnen begeleiden. Deurwaarder noemt de cursus EHBO bij ouderen. "En we organiseren een avond waarop de basisbeginselen van 'In Balans' worden behandeld. Lang niet alle ouderen die meedoen aan de activiteiten van de clubs doen de cursus valpreventie. Dan is het hartstikke goed als de tafeltennistrainer kan zeggen: 'Hé, je kunt beter zo en zo staan, want dan heb je een betere balans.' Op deze manier helpen we elkaar. Ouderen kunnen na de valpreventie laagdrempelig doorstromen naar reguliere sportaanbieders, verenigingen krijgen meer leden en begeleiders kunnen ook extra scholing krijgen, gericht op de doelgroep. Daar heeft iedereen baat bij." ■

"Men heeft minder risico op vallen, komt in beweging én leert andere mensen in de buurt kennen"

Katinka Meiborg (Beweegteam Woerden)

Ketenaanpak valpreventie

Sinds 2024 zijn gemeenten en zorgverzekeraars verantwoordelijk voor het inrichten van de Ketenaanpak Valpreventie voor ouderen van 65 jaar en ouder met een valrisico. De ketenaanpak bestaat uit verschillende onderdelen:

- in kaart brengen van het valrisico bij 65-plussers door professionals in het zorg- en sociaal domein, waaronder buurtsportcoaches;
- voorlichting over valpreventie en doorverwijzing naar regulier sport- en beweegaanbod (mensen met laag valrisico), valpreventiecursus (matig valrisico) of verdere screening door zorgprofessional (hoog valrisico);
- doorstroom naar structureel sport- en beweegaanbod na de interventie. Om het valrisico na de interventie te beperken, is het essentieel dat ouderen daarna blijven bewegen. Bij inactiviteit nemen de positieve effecten zoals verbeterde balans, beter functioneren en toegenomen spierkracht immers weer af.

De geslaagde



De ene dag staat hij voor een groep kinderen in de gymzaal, de volgende dag helpt hij een oudere om weer onder de mensen te komen. Tussendoor geeft hij fietslessen aan statushouders, denkt hij mee over bewegen voor mensen met dementie en schuift hij aan bij zorgprofessionals. Raymond Lempers is sociaal werker sport/beweegmakelaar bij Welzijnskwartier, in het wijkteam Katwijk-Noord. Sport is voor hem al lang geen doel op zich meer. “Het is een middel om mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te krijgen.”

LEON JANSSEN LOK

Van gymzaal naar sociaal domein

Wie met Raymond Lempers praat over zijn werk, krijgt niet snel het gevoel dat hij een afgebakende functie heeft. Zijn werk speelt zich af op scholen, in gymzalen, op schoolpleinen, in de wijk en aan tafels met huisartsen, fysiotherapeuten en andere professionals. Precies die afwisseling maakt zijn werk zo aantrekkelijk, vindt hij zelf. “Ik sta in de gymzaal, sta af en toe buiten en heb contact met kinderen en ouderen. Dat geeft mij echt energie. Ik vind het mooi om van toegevoegde waarde te zijn voor mensen.” Ooit ging hij naar de sportacademie met het idee gymleraar te worden; voor de klas staan en kinderen



aanpak van Welzijnskwartier

Bewegen tussen verschillende domeinen

laten bewegen. Tot hij ontdekte dat sport veel meer kan betekenen. “Toen ik eenmaal in dit wereldje kwam, dacht ik: *dit kunnen we eigenlijk best goed combineren*. Sport en het sociaal domein zijn heel erg met elkaar verbonden.” Inmiddels werkt Lempers zo’n tien jaar bij Welzijnskwartier. Achter de verschillende projecten waar hij zich mee bezighoudt, zit voor hem steeds dezelfde gedachte: Wat heeft iemand nodig om verder te komen?

Korte lijnen in de wijk

Die manier van werken is kenmerkend voor Welzijnskwartier. De organisatie is actief in de Duin- en Bollenstreek en brengt verschillende vormen van sociaal werk bij elkaar. Naast sport en bewegen gaat het bijvoorbeeld om jongerenwerk, mantelzorg, vrijwilligerswerk en wijkgericht werken. Dat maakt het gemakkelijk om snel te schakelen, merkt Lempers. “Met negen collega’s die zich met sport en bewegen bezighouden, zijn we een hechte groep en

> “Het is belangrijk je gezicht te blijven laten zien en je stem te laten horen”
>
> Raymond Lempers (Welzijnskwartier)



> “Ik sta in de gymzaal, sta af en toe buiten en heb contact met kinderen en ouderen. Dat geeft mij echt energie”
>
> Raymond Lempers (Welzijnskwartier)



elkaars achtervang. Maar ook daarbuiten schakel ik heel direct met bijvoorbeeld de wijkwerker en de communitybuilder. Ik heb bijvoorbeeld ook een heel kort lijntje met de jongerenwerkers. Als ik kinderen uit groep 7 of 8 zie waarvan ik denk: *daar is iets mee aan de hand*, kan ik dat snel bij de juiste personen neerleggen en bespreken.” Andersom werkt dat ook, vertelt collega en jongerenwerker Herman Oude Veldhuis. “Als ik op school een vraag krijg of we iets met bewegen kunnen doen, hoef ik maar naar sport te gaan en dan leg ik het linkje meteen.” Volgens hem zit de kracht van Welzijnskwartier vooral in de mensen die elkaar weten te vinden. “Je bent niet alleen bezig met sport, mantelzorg of jongerenwerk. Je kijkt ook naar je wijk en naar wat je collega kan betekenen. Daardoor kun je elkaar versterken.”

Shitzooi

Die samenwerking kan soms tot verrassende combinaties leiden. Een goed voorbeeld is ‘Shitzooi’, een interactief programma voor middelbare scholieren over sexting. Het programma is ontwikkeld vanuit een samenwerking van onder meer jongerenwerk, politie en Bureau Halt. Jongeren krijgen aan de hand van een scenariospel te maken met een politiezaak en moeten zelf keuzes maken over hoe het verhaal afloopt. Oude Veldhuis is bij ‘Shitzooi’ betrokken. Voor hem is het programma meer dan alleen een voorlichting. “De leerlingen zien ons en het is een interactieve les. Er komen daardoor ook meer vragen dan alleen over sexting.” Juist daarin zit volgens hem de kracht van het jongerenwerk. Via een onderwerp dat dicht bij de leefwereld van jongeren ligt, ontstaat contact. En vanuit dat contact komen andere vragen naar boven. Op die manier is ‘Shitzooi’ ondertussen ook uitgegroeid tot iets dat op veel meer ingaat dan alleen sexting. Zo is er inmiddels ook aandacht voor andere thema’s die jongeren bezighouden, zoals de gevaren van snel geld verdienen, criminaliteit, cyberpesten, chantage, stress en het maken van verkeerde keuzes.

Een recept zonder pilletje

Die verbinding tussen verschillende domeinen komt misschien wel het duidelijkst naar voren bij Welzijn op Recept. Het concept draait om mensen die gezondheidsklachten hebben waarbij een medische oplossing niet altijd de beste oplossing is. Een huisarts of andere professional kan iemand verwijzen naar een welzijnscoach, waarna wordt gekeken welke activiteit bij de persoon en de situatie past. In Katwijk werkt Welzijnskwartier hierbij samen met verschillende partijen uit zorg en welzijn. Lempers is binnen die aanpak vooral de schakel naar bewegen.

“We hebben welzijnscoaches die vanuit Positieve Gezondheid het gesprek aangaan. Ik ben meer de schakel daarna: Wat kunnen we op het gebied van bewegen doen? Dat kan van alles zijn. Wandelen, stoelyoga, Meer Bewegen voor Ouderen of een van de andere ongeveer dertig beweeggroepen binnen Welzijnskwartier. Maar ook Kunst op Recept behoort tot de mogelijkheden. Het uitgangspunt is niet dat iedereen moet gaan sporten, maar dat er iets wordt gevonden wat bij iemand past.”

“Het uitgangspunt is niet dat iedereen moet gaan sporten, maar dat er iets wordt gevonden wat bij iemand past”

Raymond Lempers (Welzijnskwartier)



Bewegen op Recept

Binnen Welzijn op Recept heeft Bewegen op Recept inmiddels een vaste plek gekregen. Het is een samenwerking tussen sport en zorg, waarbij mensen worden gestimuleerd om te bewegen met als doel hun gezondheid en welbevinden te verbeteren. “Mijn rol is dus vooral die van verbinder. Ik onderhoud het netwerk, geef presentaties aan zorgprofessionals en zorg ervoor dat Bewegen op Recept onder de aandacht blijft. Want juist daar ligt nog een belangrijke opgave. Het is belangrijk om je gezicht te blijven laten zien en je stem te laten horen. Huisartsen hebben natuurlijk niet altijd veel tijd om zo’n gesprek te voeren en iemand naar welzijn te verwijzen.” Na vijf of zes jaar blijkt het nog steeds nodig om professionals eraan te herinneren dat er meer mogelijkheden zijn dan alleen medische zorg. “Als ik weer een presentatie heb gegeven, cijfers heb benoemd en voorbeelden en best practices heb laten zien, zijn er toch nog steeds verwijzers die het misschien te ver weg blijven vinden.” Ook voor de deelnemer zelf kan de stap naar een beweeggroep groot zijn. “Mensen hebben soms een fysieke klacht en denken dan in hun hoofd al: *ik kan dit niet*. Dan is die afstand naar een beweeggroep best groot.”

Meer dan gymles geven

Lempers lijkt zelf hét levende bewijs van wat er gebeurt wanneer sport en sociaal werk elkaar vinden. Ooit met de ambitie om gymleraar te worden, maar zich nu gemakkelijk bewegend tussen school, wijk, zorg en welzijn. En dat probeert hij ook aan anderen mee te geven. “Ik heb een collega binnengehaald door haar te vragen: Wil jij alleen maar voor de klas staan of wil je meer?” Het antwoord laat zich inmiddels raden. “Zij voelt zich als een vis in het water met de projecten waar ze bij betrokken is.” Daar zit voor hem de kern. Een vakdocent hoeft niet op zijn eigen eiland te blijven. Een buurtsportcoach hoeft niet alleen activiteiten te organiseren. En een beweegmakelaar hoeft niet alleen mensen aan het bewegen te krijgen. Lempers begon met de gymzaal als werkterrein en ontdekte gaandeweg dat de echte bewegingsruimte veel groter is. Van kind tot oudere, van school tot huisarts en van sport tot welzijn. “Bewegen is uiteindelijk vooral een manier om mensen verder te helpen. Dat is wat ik zo leuk vind aan dit werk.” ■



DE GEZONDSTE GENERATIE VAN 2040 VRAAGT OM DOMEIN-OVERSTIJGEND DENKEN

Sport en bewegen, zorg en het sociale domein samenbrengen: dat is de grote uitdaging van Ronald van Kouteren, coördinator Sport en Preventie bij Kempen in Beweging. Om zo veel mogelijk mensen in beweging te krijgen, legt hij verbindingen tussen sportverenigingen, zorgprofessionals, fysiotherapeuten en buurtsport- en leefstijlcoaches. YARA HOOGLUGT

In vier Kempen-gemeenten is het 'eilanddenken' verleden tijd. Met het Sportakkoord in het achterhoofd wordt in Bergeijk, Bladel, Eersel en Reusel-De Mierden gemeentegrens- en domeinoverstijgend gewerkt op weg naar de gezondste generatie van Nederland in 2040. Ronald van Kouteren loopt in die transitie met liefde voorop. Als coördinator Sport en Preventie probeert hij zo veel mogelijk nieuwe doelgroepen te bereiken en tegelijkertijd sportverenigingen te enthousiasmeren tot het creëren van nieuw aanbod.

"WE ZULLEN SPORT UITEINDELIJK VEEL MEER MOETEN GAAN INZETTEN AAN DE VOORKANT VAN GEZONDHEID"

Sport als preventie

"En dat is een uitdaging hoor!" lacht Van Kouteren, die inmiddels zo'n drie jaar bezig is met deze opgave vanuit uitvoeringsorganisatie Kempen in Beweging. Zijn overtuiging: "We zullen sport uiteindelijk veel meer moeten gaan inzetten aan de voorkant van gezondheid. We moeten meer mensen in beweging krijgen om ervoor te zorgen dat 75 procent van de mensen in 2040 voldoet aan de beweegnorm. Op dit moment voldoet nog niet eens de helft. En dat terwijl stofzuigen en schoffelen al meetelt hè; de beweegnorm is wat mij betreft al heel laagdrempelig."

Brug te ver

De uitdaging zit voor hem in het verbinden van de sport en bewegen, de zorg en het sociaal domein. Drie terreinen waarbinnen iedereen de urgentie van samenwerking wel degelijk ziet, maar waar het nog zoeken is naar gemene delers. "We hebben in Kempen een heel fijnmazig netwerk van sportverenigingen waar we trots op mogen zijn. Maar al die clubs zijn ooit gestart om samen een spelletje te doen, niet zozeer om mensen met een zorggedachte in beweging te krijgen. Bovendien zijn ze tegenwoordig al druk genoeg met het regelen van voldoende scheidsen, ledenwerving en het op peil houden van de vrijwilligersaantallen. Als ik daar dan kom aankloppen met de vraag of ze aanbod willen creëren voor kinderen van twee tot vijf jaar om hen een goede basismotoriek mee te geven, of om aanbod voor zestigplussers op te starten, is dat vaak nog een brug te ver."



“AL DIE CLUBS ZIJN OOIT GESTART OM SAMEN EEN SPELLETJE TE DOEN, NIET ZOZEER OM MENSEN MET EEN ZORGGEDACHTE IN BEWEGING TE KRIJGEN”

Mooie samenwerkingen

Gelukkig merkt Van Kouteren dat er steeds meer successen worden geboekt. Zo is er de atletiekvereniging die mensen uitnodigt om een rondje te komen wandelen met koffie achteraf, de sportschool die een trainer beschikbaar heeft gesteld om bij de plaatselijke turnvereniging een groep zestigplussers te begeleiden en ook samenwerking tussen een zorginstelling en een leefstijlcoach om een structurele beweeggroep op te zetten voor mensen na een afgeronde GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie). “Allemaal mooie, domeinoverstijgende ontwikkelingen waarmee we het percentage bewegende mensen in de Kempen-gemeenten zien stijgen”, stelt Van Kouteren vast.

Specifiek opgezet aanbod

Trots is Van Kouteren ook op een project voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, ondersteund door Kempen in Beweging. “Dat is ontstaan uit een samenwerking tussen een fysiopraktijk en een Uniek Sporten-coach. Die praktijk gaf aan: wij willen graag sport aanbieden voor mensen met aandoeningen als parkinson en MS. Ze dachten aan fitness, non-contact boksen, biljart en jeu de boules. Daarvoor hadden ze minimaal acht trainers nodig met enig begrip van diagnoses en vaardigheden om hier en daar spelregels aan te passen. Wij hebben toen bij sportscholen in de regio trainers gezocht. Die trainers hebben, gefinancierd vanuit ons uitvoeringsbudget, een opleiding gevolgd via het serviceloket van NOC*NSF, waarna het aanbod opgezet kon worden. Wij hebben dat aanbod vervolgens kenbaar gemaakt bij de parkinsonverpleegkundige van het Máxima Medisch Centrum en een revalidatiecentrum in Eindhoven. Zij kunnen voortaan patiënten doorverwijzen, omdat het sportaanbod wordt begeleid door gecertificeerde trainers. Dat was hun voorwaarde. Een mooi voorbeeld van een nieuw opgezette keten waarbinnen ziekenhuis, revalidatiecentrum en beweegaanbieder samenwerken.”

“ALS WE MET ELKAAR IN GESPREK BLIJVEN OVER MANIEREN OM MEER MENSEN IN BEWEGING TE KRIJGEN IN EEN DORP, KUNNEN SOMS MOOIE INITIATIEVEN ONTSTAAN”

Proactief benaderen

Van Kouteren benadrukt dat ook een proactieve houding vanuit een uitvoeringsorganisatie belangrijk is. “We organiseren bijvoorbeeld een paar keer per jaar informatieavonden om aan de regio te laten weten: als je een nieuw project hebt, klop bij ons aan, want wij hebben budget. Ook zoeken we proactief naar nieuwe doelgroepen en samenwerkingspartners in de dorpsraad, bij seniorenverenigingen en bij stichtingen – bijvoorbeeld bij de organisator van de vakantieweek voor kinderen. Als we met elkaar in gesprek blijven over manieren om meer mensen in beweging te krijgen in een dorp, kunnen soms mooie initiatieven ontstaan. Zodoende is er een kartrekker opgestaan in Wintelre die bij ons heeft aange-

geven meer reuring te willen op het sportpark daar. Dat idee is zelfs uitgemond in een stichting waarbij twaalf verenigingen en acht andere partners zijn aangesloten. Samen hebben zij er, deels met financiering van ons, voor gezorgd dat er nu elke dag een activiteit op het park is. Dat varieert van naschoolse opvang tot wandelen in het bos en oud-Hollandse spellen. Maar er is bijvoorbeeld ook een pannakooiveldje aangelegd, er is een biodiverse tuin en er zijn fitnesstoestellen aangeschaft waar mensen gratis, onder begeleiding van een trainer, kunnen bewegen. Zo zie je: als er mensen naar voren stappen en weten waar ze moeten zijn, ontstaan echt de mooiste samenwerkingen." ■



"ALS ER MENSEN NAAR VOREN STAPPEN EN WETEN WAAR ZE MOETEN ZIJN, ONTSTAAN ECHT DE MOOISTE SAMENWERKINGEN"

Coördinator Sport en Preventie

In Nederland zijn vanuit de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC) 309 coördinatoren sport en preventie (CSP's) actief, goed voor 148 fte. Omdat niet alle CSP's vanuit de BRC worden gefinancierd, ligt het werkelijke aantal vermoedelijk hoger. Driekwart van de CSP's is werkzaam binnen een gemeente, meestal binnen het domein sport en bewegen. Vrijwel alle CSP's combineren deze rol met een andere functie, vaak die van beleidsmedewerker sport. CSP's werken aan het verbinden van sport met andere domeinen, het versterken van de verbinding tussen beleid en praktijk en het realiseren van doelen uit Sportakkoord II. Daarbij vervullen zij een verbindende, aanjagende, regisserende en initiërende rol. Door partijen en domeinen samen te brengen, dragen zij bij aan integraal werken, sterkere netwerken en nieuwe samenwerkingen. Volgens adviseurs lokale sport komt de meerwaarde van de CSP vooral tot zijn recht wanneer de functie duidelijk is gepositioneerd en voldoende tijd en mandaat krijgt.

Door veranderingen in landelijke akkoorden en de herijking van de BRC is de toekomst van de CSP-functie vanaf 2027 nog onzeker. Veel CSP's geven echter aan dat zij de functie graag behouden zien, eventueel als onderdeel van een andere functie, zoals beleidsmedewerker sport of buurtsportcoach.

Deze informatie is afkomstig uit een rapport van Mulier Instituut, dat in november 2026 zal verschijnen.
Het hele rapport inzien? Kijk dan op mulierinstituut.nl.

De sport van morgen begint op het veld

Op een trainingsavond zie ik de toekomst van de sport al voor me. Niet alleen omdat kinderen samen leren voetballen, maar vooral omdat achter de schermen iets bijzonders gebeurt. Trainers helpen elkaar, verenigingen zoeken de samenwerking op en vrijwilligers kijken verder dan hun eigen club. Zonder grote woorden ontstaat daar iets wat misschien wel belangrijker is dan een nieuw beleidsplan: de bereidheid om samen verantwoordelijkheid te nemen voor de sport van morgen.

Die beweging is hard nodig. Vrijwilligers worden schaarser, de druk op sportaccommodaties neemt toe, de regeldruk bij sportclubs wordt hoger en de vraag naar toegankelijk sportaanbod groeit. Tegelijkertijd willen we dat iedereen dicht bij huis kan blijven sporten en bewegen. Dat vraagt om een andere manier van organiseren.

Toch denken we nog vaak vanuit bestaande structuren. Elke vereniging een eigen oplossing, elke gemeente een eigen aanpak en elke organisatie haar eigen verantwoordelijkheid. Maar de uitdagingen waar we voor staan houden zich niet aan gemeentegrenzen of verenigingsstructuren. Waarom zouden onze oplossingen dat dan wel doen?

Misschien is de grootste uitdaging in de sport niet alleen een tekort aan geld of vrijwilligers, maar ook dat we met veel organisaties hetzelfde doel nastreven zonder altijd voldoende samen op te trekken. Door verbinding te zoeken, kennis te delen en verantwoordelijkheid te nemen voor het geheel, kunnen we meer bereiken.

In Friesland zie ik gelukkig steeds vaker dat dit gebeurt. Verenigingen delen trainers, organiseren samen activiteiten en zoeken elkaar op om het sportaanbod toekomstbestendig te houden. Een mooi voorbeeld is de samenwerking die we samen met de KNGU hebben ontwikkeld binnen de gymsport. Meerdere verenigingen maken gebruik van dezelfde trainer. Zo blijft kwalitatief goed aanbod behouden, versterken verenigingen elkaar en houden inwoners toegang tot hun sport.



SUCCES ZIT NIET ALLEEN IN HET AANTAL ACTIVITEITEN OF PROJECTEN, MAAR JUIST IN DE VERBINDINGEN DIE ONTSTAAN TUSSEN MENSEN EN ORGANISATIES

Dat vraagt om een andere vraag. Niet: Hoe houden we onze eigen vereniging overeind? Maar: Hoe houden we samen het sportlandschap sterk?

Diezelfde omslag is nodig bij sportaccommodaties. Natuurlijk moeten we keuzes maken op basis van data en verantwoord omgaan met publieke middelen. Maar wie alleen kijkt naar cijfers, ziet niet de volledige waarde van een sportplek. Een sporthal, sportveld of beweegplek is veel meer dan een voorziening. Het is een plek waar kinderen opgroeien, vrijwilligers zich inzetten en inwoners elkaar ontmoeten. Het vormt een belangrijk onderdeel van de sociale basis van dorpen en wijken.

Daarom moeten we anders durven organiseren. Zorg dat elke kern beschikt over een laagdrempelige plek om te bewegen en elkaar te ontmoeten. Organiseer specialistische en prestatieve sportvormen regionaal wanneer dat nodig is, zodat kwaliteit en continuïteit behouden blijven. Deze manier van werken vraagt ook iets van gemeenten en sportprofessionals. Succes zit niet alleen in het aantal activiteiten of projecten, maar juist in de verbindingen die ontstaan tussen mensen en organisaties.

Daar ligt de kracht van buurtsportcoaches, verenigingsmanagers, clubkadercoaches en andere verbinders. Hun rol is niet alleen activiteiten organiseren, maar vooral bouwen aan netwerken die ook in de toekomst blijven functioneren. Dat vraagt om tijd, ruimte en vertrouwen.

Met Sportakkoord II zijn belangrijke stappen gezet. De uitdaging is nu niet om opnieuw een nieuwe aanpak te bedenken, maar om vast te houden aan de beweging die al is ontstaan. Want de toekomst van de sport wordt niet bepaald door hoeveel projecten we starten, maar door onze bereidheid om samen verantwoordelijkheid te nemen. Op het trainingsveld zie ik elke week dat die bereidheid er is. Nu is het aan ons om daar ook bestuurlijk naar te handelen. De sport van morgen begint niet bij een nieuw plan. Die begint bij mensen die elkaar weten te vinden.

Allard Donker
Senior Projectleider | Sport Fryslân &
Adviseur Lokale Sport | NOC*NSF

Van ‘je moet meer bewegen’ naar samen een passende sportplek vinden

Een arts die tegen een patiënt zegt dat hij of zij meer moet bewegen, helpt die patiënt nog niet automatisch aan een sportplek. Zeker niet als het gaat om een chronische aandoening of andere obstakels die bewegen moeilijk maken. Met een goed plan en nauwe samenwerking tussen verschillende domeinen, zoals sport en zorg, kan die stap worden verkleind. In Dordrecht en Venlo brengen ze dat al in de praktijk. EMILIE MACLAINE-PONT

Het Albert Schweitzer ziekenhuis in Dordrecht ontwikkelde samen met CardioBoxing Nederland een sportprogramma voor mensen met Inflammatory bowel disease (IBD, een groep chronische ontstekingsziekten in de darmen), zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. In Venlo werken huisartsenpraktijk van-Noord en ondernemende sportaanbieder Move4Vitality aan een beweegroute voor inwoners die door een chronische aandoening, mentale problemen of andere complexe omstandigheden nauwelijks bewegen. In beide projecten spelen de gemeente en de lokale sportinfrastructuur een belangrijke rol. De aanpak verschilt, maar de vraag is dezelfde: Hoe zorg je ervoor dat het advies om meer te bewegen daadwerkelijk leidt tot beweging?

Beide initiatieven waren genomineerden voor de Nationale Sportinnovator Prijs. De aanleiding voor het project in Dordrecht ligt bij maag-darm-leverarts Vincent de Jonge, die in zijn spreekkamer steeds dezelfde uitdaging tegenkwam. “Bij een chronische aandoening als Crohn of colitis ulcerosa houden patiënten, ook als de ziekte zelf rustig is, vaak klachten zoals vermoeidheid. Daar zijn niet zomaar pillen voor. Ik wilde daarom iets tastbaars kunnen bieden waarmee we mensen konden helpen om meer te bewegen. Dat is juist iets waar deze patiënten vaak een drempel bij voelen. We zijn gaan kijken of we voor deze specifieke patiëntengroep iets konden doen op het gebied van een gezondere leefstijl. De ontsteking wordt daar niet minder van, maar je kunt wel werken aan een betere kwaliteit van leven.”

Een specifieke groep, met specifieke drempels

IBD treft vaak relatief jonge mensen. Sommigen krijgen de diagnose als ze midden in hun studie zitten of net aan een nieuwe baan zijn begonnen. Een chronische ziekte kan dan een grote impact hebben op het dagelijks leven. Het kan bovendien lang duren voordat de ziekte rustig is en een rustige periode kan worden afgewisseld met een opvlamming. Vermoeidheid en gewrichtsklachten spelen daarnaast ook een rol, soms als gevolg van de ziekte en soms door medicatie.

Ook het karakter van de klachten maakt sporten niet altijd vanzelfsprekend. De Jonge: “Het gaat vaak om jonge mensen, vanaf een jaar of twintig, dertig. Die krijgen midden in hun leven de diagnose van een chronische ziekte. Soms duurt het lang voordat de ziekte rustig is en kan die ook weer actief worden. Daarnaast zit er ook een stukje taboe bij. Buikpijn en diarree zijn natuurlijk onwelkome klachten als je aan het sporten bent; zeker als er geen goede faciliteiten in een sportschool zijn. Dat maakt de drempel om daar te gaan sporten nog hoger.”

De Jonge wilde daarom voorkomen dat bewegen als een losse opdracht bij de patiënt terechtkwam. “Ik was er klaar mee dat je tegen een patiënt zegt: ‘Je moet meer sporten, succes ermee...’ Daarom heb ik er samen met een verpleegkundig specialist zelf tijd en energie in gestoken. Het scheelt dat ik het netwerk een beetje kende en had.”

Via het netwerk van De Jonge ontstond contact met de gemeente Dordrecht. Omdat een dergelijk sportprogramma niet vanuit de zorgverzekeraar wordt vergoed, moest ook worden gekeken naar de financiering. De gemeente dacht mee en opperde om een subsidie van ZonMw aan te vragen, de Nationale Sportinnovator Prijs in dit geval. De aanvraag vanuit Dordrecht was succesvol. Voor het programma was ruim 10.000 euro beschikbaar. Daarmee kan een eerste groep deelnemers een halfjaar worden begeleid en kan tegelijk worden onderzocht hoe het programma bevalt en wat het oplevert.

Veilig sporten met lotgenoten

De sportinhoud van het programma, dat begin september van dit jaar is gestart, wordt verzorgd door ondernemende sportaanbieder CardioBoxing Nederland. Deelnemers krijgen een programma dat per patiënt wordt samengesteld en trainen eenmaal per week onder begeleiding. Daarnaast zijn er drie keer per halfjaar

> “Ik wilde iets tastbaars kunnen bieden waarmee we mensen konden helpen om meer te bewegen”
>
> Vincent de Jonge (Albert Schweitzer ziekenhuis)

momenten met een fysiotherapeut en een voedingsdeskundige. Aan het begin en einde worden fysieke testen gedaan en het ziekenhuis werkt met vragenlijsten om de ervaringen en effecten in kaart te brengen. Een belangrijk onderdeel is bovendien het lotgenotencontact. “Deze mensen vinden het fijn om contact te hebben met lotgenoten”, weet De Jonge. “Het zijn geen ziekten die vaak voorkomen en ervaringen uitwisselen vinden ze prettig. Daarom kunnen we mensen ook in groepjes laten starten. Zo creëer je een veilige sportomgeving. Je weet dat de ander begrijpt waar je tegenaan kunt lopen.”

De samenwerking met de sportaanbieder kwam mede tot stand via de gemeente. Die heeft beter zicht op het lokale sportaanbod en beschikt over een netwerk van sportaanbieders in Dordrecht. Vanuit dat netwerk kwam sportonderneming CardioBoxing Nederland dus naar voren. “We hebben daar vervolgens gesprekken mee gevoerd en die waren heel positief. Zij stonden open voor onze ideeën en dachten ook mee over de fysiotherapie en voeding. De sfeer in de sportschool is bovendien goed; ook dat speelde een rol.”

De eerste lichting bestaat uit twaalf deelnemers. Dat aantal is rechtstreeks verbonden aan de beschikbare financiële middelen. Het komende halfjaar moet duidelijker worden hoe het programma in de praktijk uitpakt en hoe het een vervolg kan krijgen.

De sportconsulent als schakel

De Jonge draagt de deelnemers na de start van het programma bewust over aan de sportaanbieder. Zijn eigen rol verschuift daarmee naar de achtergrond, maar de lijntjes zijn kort en De Jonge blijft beschikbaar voor vragen tussendoor. Het ziekenhuis houdt gedurende het traject wel contact: twee keer tussentijds en eenmaal aan het einde. De Jonge: “Dat gaat over hoe het sportprogramma verloopt. Dan vragen we zowel naar medische als niet-medische zaken.”

Een andere belangrijke schakel is de sportconsulent van de gemeente. Die voert op regelmatige basis gesprekken met de deelnemers, kijkt waar zij behoeften aan hebben en hoe hun programma daarop kan worden ingericht, maar ook hoe iemand na het traject verder kan. Dat kan bij CardioBoxing Nederland zijn, maar ook bij een andere sportaanbieder. Ook bij (dreigende) uitval van een van de deelnemers zal de sportconsulent betrokken worden om te kijken naar een gepaster beweegaanbod.

Voor De Jonge is de samenwerking waardevol, juist omdat het ziekenhuis niet zelf

Met de subsidie kan een eerste groep deelnemers een halfjaar worden begeleid en kan tegelijk worden onderzocht hoe het programma bevalt en wat het oplevert



FOTO: ANP FOTO/JEFFREY GROENEWEG


Hoofdingang
albert
schweitzer

“We zijn gaan kijken of we voor deze specifieke patiëntengroep iets konden doen op het gebied van een gezondere leefstijl”

Vincent de Jonge (Albert Schweitzer ziekenhuis)



verantwoordelijk hoeft te worden voor wat er ná het programma gebeurt. “Iedereen is enthousiast, ziet mogelijkheden en is overtuigd van het nut van het programma. De vraag blijft wel hoe je het toekomstbestendig maakt en hoe je het financieel gaande houdt. Daar moeten we met elkaar over nadenken.”

Dat gesprek over de langere termijn is dan ook al begonnen. “We willen gedurende dit halfjaar met de betrokkenen in gesprek blijven over hoe we het voor de lange termijn kunnen borgen. Dat wil de gemeente ook graag. De ervaringen van de patiënten zijn daarin leidend. En uiteindelijk geldt ook voor de sportaanbieder: als je de doelgroep goed wilt bereiken, moet je daarin investeren.”

Begin klein en maak iemand eigenaar

Het lopende project in Dordrecht levert volgens De Jonge ook een duidelijke boodschap op voor gemeenten en buurtsportcoaches die iets vergelijkbaars willen opzetten. “Richt een programma niet meteen op een heel ziekenhuis, maar begin met een specifieke patiëntengroep. Zoek daar specialisten bij en de meest passende sportaanbieder en ga met hen in gesprek. Geef aan dat je ideeën hebt om iets op te zetten en vraag de specialist mee te denken over een populatie die hiervoor in aanmerking komt.”

Juist die afbakening kan ervoor zorgen dat mensen zich verantwoordelijk gaan voelen voor het initiatief. “Het wordt vaak te breed en te groot bekeken. Daardoor neemt uiteindelijk niemand echt verantwoordelijkheid. Als je eigenaarschap voelt, wordt het interessanter voor een specialist of verpleegkundige en is die

Vincent de Jonge: “Het is aan de kennis van de gemeente te danken dat we met de verkregen gelden onze ideeën daadwerkelijk uitvoering geven.”

ook bereid om extra stappen te zetten naast het werk dat al zo druk is. Zeker als het gaat om een bevlogen arts of verpleegkundige op zijn of haar aandachtsgebied. Daarna kun je altijd kijken of je dezelfde aanpak ook voor andere specialismen of aandoeningen kunt gebruiken." Daarnaast hecht De Jonge waarde aan een nauwe samenwerking met in dit geval de gemeente Dordrecht. "Zonder de financiële middelen die wij via hen hebben geregeld, hadden we dit programma nooit kunnen uitvoeren. Het is aan de kennis van de gemeente te danken dat we met de verkregen gelden onze ideeën daadwerkelijk uitvoering geven. Tijd en geld kosten dit soort projecten altijd. Daar moet je als gemeente en betrokken partijen proactief in meedenken. Als je dat aan de voorkant goed organiseert, kun je ook veel gerichter kijken naar wat nodig is om mensen uiteindelijk zelfstandig te laten sporten."

Venlo: beweegroute begint bij de huisarts

Ook in Venlo wordt gezocht naar een manier om inwoners voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is, daadwerkelijk naar passend aanbod te begeleiden. Huisartsenpraktijk vanNoord en ondernemende sportaanbieder Move4Vitality werken daar samen aan een structurele beweegroute vanuit de huisartsenpraktijk naar sport en bewegen. De bedoeling is dat de buurtsportcoaches van Venlo.fit, het sportbedrijf van de gemeente Venlo, uiteindelijk de verbinding richting het lokale beweegaanbod op zich nemen.

Sportondernemer Move4Vitality vervult hierin een unieke rol. Na verwijzing door de huisarts worden inwoners gekoppeld aan een persoonlijke beweegexpert. Op basis van een uitgebreide intake ontvangen zij een beweegprogramma op maat, ondersteund door continue persoonlijke coaching via het Move4Vitality-platform. Hierdoor kunnen deelnemers in hun eigen leefomgeving, op een passend niveau en in hun eigen tempo, werken aan een duurzame verandering van beweeggedrag.

De aanleiding voor het Limburgse project ligt dicht bij de praktijk van de huisarts, vertelt beweegexpert bij Move4Vitality, Mirëille Boreas. "De patiënten die binnenkomen, zijn regelmatig kwetsbaar en komen soms nauwelijks de deur uit. Dat kan te maken hebben met hun mentale gesteldheid, maar ook met complexe problemen die zich opstapelen. Er zijn mensen met diabetes die willen afvallen, mensen met knieartrose en inwoners die door psychische problemen zijn vastgelopen. De zorgvraag is hoog, maar alleen verwijzen naar het sociaal domein is niet voldoende. Dat loopt dan niet. Daarom zijn wij als tussenschakel gestart. We ontvangen mensen op ons spreekuur, blijven hen continu betrokken volgen en kijken vervolgens welk aanbod bij hen past."

Beweegspreekuur

Het startpunt voor dit beweegplan op maat is een beweegspreekuur dat in de Venlose huisartsenpraktijk plaatsvindt. Tijdens het beweegspreekuur is er ongeveer veertig minuten beschikbaar voor een gesprek per deelnemer. De beweegexpert kijkt niet alleen naar de vraag hoeveel iemand beweegt, maar vooral naar wat iemand op dat moment nodig heeft om überhaupt een eerste stap te kunnen zetten.

Op basis van dat gesprek krijgt iedere deelnemer een persoonlijk beweegprogramma. Boreas: "Dat programma stemmen we af op de eigen wensen, doelstellingen en mogelijkheden. De oefeningen ontvangen de deelnemers dagelijks via de app en voeren zij in hun eigen omgeving uit. Zij hoeven dus niet eerst naar een sportschool, vereniging of beweeggroep om te beginnen, maar kunnen beginnen op hun eigen niveau. Dat laagdrempelige, met een focus op bewegen in plaats van sporten, maakt dat deze aanpak zo effectief is voor de doelgroep."

Ook persoonlijke begeleiding is een belangrijk onderdeel van die aanpak, geeft Boreas aan. "Via de app blijven de deelnemer en de eigen beweegexpert 24/7 met elkaar verbonden. Deelnemers kunnen vragen stellen, onduidelijkheden bespreken en aangeven hoe het gaat. De beweegexpert kan op het juiste moment ondersteuning bieden, een compliment geven bij vooruitgang of het programma

> "Het zijn geen ziekten die vaak voorkomen en ervaringen uitwisselen vinden ze prettig. Daarom laten we mensen ook in groepjes starten"
>
> Vincent de Jonge (Albert Schweitzer ziekenhuis)

aanpassen wanneer dat nodig is. Door een programma op maat te bieden en 24/7 contact via de app sta ik constant in verbinding met de inwoner. Ik kan iemand steunen als dat nodig is, complimenteren als het goed gaat en stimuleren om de volgende stap te zetten. Dat contact is belangrijk. Mensen weten wie hun beweegexpert is en bij wie ze terechtkunnen."

Het Move4Vitality-platform maakt het mogelijk om de voortgang nauwkeurig te volgen door continu te meten: deze gegevens worden niet gebruikt om mensen af te rekenen, maar vooral om zichtbaar te maken wat wél lukt. Die vooruitgang kan vervolgens worden benut om het programma verder uit te breiden.

Persoonlijk programma

De doelgroep in Venlo is breed. De leeftijden verschillen en ook de redenen waarom mensen weinig bewegen lopen uiteen. De route wordt aangepast aan wat iemand zelf wil en kan. "De één wil afvallen, de ander wil zelfstandig aan de slag", weet Boreas. "Weer iemand anders heeft behoefte aan wandelen of yoga. We kijken wat bij die persoon past. Het uitgangspunt is dat mensen zelf de regie krijgen. Ze moeten van mij niets. Je probeert te ontdekken wat zij nodig hebben en wat zij zelf willen."

Dat betekent niet dat iedere deelnemer direct naar een bestaande beweegactiviteit wordt verwezen. Sommige mensen moeten eerst thuis, op hun eigen niveau en tempo, vertrouwen en ervaring opbouwen. Het persoonlijke programma en de begeleiding via de Move4Vitality-app helpen om die eerste stappen haalbaar te maken.

De beweegexpert kijkt dus ook naar wat iemand in de eigen leefomgeving kan doen. Wanneer iemand nauwelijks buiten komt, houdt het niet op bij het advies om eens naar een wandelgroep te gaan. Boreas: "Ik leid het spreekuur en sommige mensen komen niet of nauwelijks de voordeur uit. Dan kun je wel een heel mooi aanbod in de wijk hebben, maar daar komt die persoon niet vanzelf terecht. We maken het aanbod daarom passend bij de bewoner. Ik begeleid de inwoner totdat iemand een alternatieve vorm van beweging heeft gevonden of zelf een stap kan maken daartoe. De bedoeling is dat de overdracht vloeiend plaatsvindt. Dat ik een vertrouwensband met hen creëer, maakt dat mensen echt meer gaan bewegen."

De eerste ervaringen

In juli is de beweegroute gestart. Inmiddels zijn vijftien mensen op het beweegspreekuur geweest en zijn er zeven gestart met een persoonlijk beweegprogramma via Move4Vitality. Niet elke vraag die tijdens een gesprek naar voren komt, is bovendien een beweegvraag. Soms ligt er eerst iets anders dat moet worden opgelost. Een voorbeeld is iemand die is uitgevallen op het werk en vastloopt met de werkgever over de terugkeer. In zo'n situatie wordt eerst doorverwezen naar een informatie- en adviespunt. "Ook dat hoort bij de praktijk: voordat iemand kan gaan bewegen, moet soms eerst een ander probleem worden aangepakt. Tegelijkertijd blijkt bewegen vaak juist een waardevolle eerste stap, die kan bijdragen aan het verminderen of oplossen van die onderliggende problematiek."

Met de aanpak in Venlo heeft Move4Vitality ervaring op andere plekken in Zuid-Limburg en dus niet op de nieuwe beweegroute in Venlo-Noord. "Dat maakt dat wij zo enthousiast zijn. Uit cijfers van onderzoek naar eerdere ervaringen – uitgevoerd onder zeshonderd personen die minimaal drie maanden deelnamen – blijkt wat er mogelijk is als persoonlijke begeleiding, monitoring en een structurele verbinding tussen zorg en welzijn samenkomen. Zo is er een gemiddelde oefentrouw van 65 procent, een toename van het gemiddelde aantal stappen per dag met 40 procent toename, van ongeveer vijfnaar zevenduizend stappen en 80 procent van de deelnemers ervaart vooruitgang in vitaliteit. Ruim duizend deelnemers zijn momenteel actief en meer dan 1.200 mensen hebben het programma afgerond. Dat biedt perspectief voor Venlo, menen wij."



Mirëille Boreas: "De kracht van de witte jas is dat mensen die niet zichtbaar zijn, als iets medisch is, wel komen opdagen."

De kracht van de witte jas

Een opvallend inzicht uit het Venlose project is dat de huisartsenpraktijk zelf een

> "Via de app blijven de deelnemer en de eigen beweegexpert 24/7 met elkaar verbonden"
>
> Mireille Boreas (Move4Vitality)

belangrijke ingang vormt voor mensen die door andere partijen moeilijk worden bereikt. Boreas: “De kracht van de witte jas is dat mensen die niet zichtbaar zijn, als iets medisch is, wel komen opdagen. Dat moet je benutten.” Dat betekent niet dat de huisarts vervolgens ook het hele beweegtraject moet begeleiden. Juist de samenwerking tussen zorg en welzijn moet ervoor zorgen dat de patiënt na de eerste stap verder kan. De gemeente Venlo ondersteunt het project financieel en via Venlo.fit is er kennis van het lokale sport- en beweegaanbod. Tegelijkertijd blijkt het verbinden van de verschillende domeinen in de praktijk niet eenvoudig.

“Het is moeilijk om zorg, welzijn en sport echt aan elkaar te linken”, ziet Boreas. “Er wordt veel gedaan om die werelden met elkaar te verbinden, maar een beweegmakelaar, zoals de buurtsportcoach hier heet, en de gemeente staan soms nog te ver af van deze doelgroep. Deze mensen vallen daardoor regelmatig tussen wal en schip. De gemeente ondersteunt ons, we hebben regelmatig evaluaties, maar we zijn er nog niet.”

Daarmee ligt er ook voor buurtsportcoaches een belangrijke vraag: Hoe kom je bij inwoners die niet zelf naar het sportaanbod komen? Boreas: “In Venlo is de huisarts daarvoor een belangrijke ingang. De buurtsportcoach hoeft niet te wachten tot iemand zich meldt bij een sportactiviteit, maar wordt onderdeel van een route waarin de inwoner vanuit een andere plek wordt begeleid.”

Na een evaluatie met de betrokken partijen is het beweegspreekuur inmiddels ook opengesteld voor mensen die niet bij de betreffende huisartsenpraktijk staan ingeschreven. Daarnaast wordt gekeken of de aanpak verder kan worden verbreed. Eerst moet echter duidelijk worden wat de huidige werkwijze oplevert.

Werk van onderop

Daarmee sluiten de ervaringen uit Dordrecht en Venlo op een belangrijk punt bij elkaar aan. In beide projecten begint de route niet bij een bestaand sportprogramma dat zo veel mogelijk deelnemers moet krijgen, maar bij mensen voor wie de weg naar sport en bewegen niet vanzelfsprekend is. De oplossing wordt vervolgens rondom die persoon georganiseerd.

Voor gemeenten en buurtsportcoaches betekent dat volgens de initiatiefnemers vooral: denk niet te groot, begin bij wat iemand wél kan en zoek de samenwerking met ondernemende sportaanbieders. Zij kunnen professionele begeleiding, expertise, maatwerk en flexibiliteit bieden en dat is vaak nuttig of zelfs essentieel voor mensen die wat extra begeleiding nodig hebben. Boreas: “En ga vooral uit van: Wat doet iemand wel? Maar denk ook dat mensen vaak de voordeur niet uitkomen. Werk van onderop. Wat wil de inwoner? Dat is van wezenlijk belang. Je moet niet vooraf allerlei programma’s bedenken en vervolgens kijken wie erin past. Move4Vitality maakt altijd voor ieder individu maatwerk.”

In Dordrecht begint de route bij een specifieke medische doelgroep en wordt met de sportconsulent gekeken hoe deelnemers na een begeleide periode kunnen doorstromen. In Venlo gebeurt dat vanuit een hybride aanpak: een fysiek beweegspreekuur bij de huisarts, gevolgd door een persoonlijk programma en 24/7-begeleiding via het Move4-Vitality-platform. De bedoeling is dat de buurtsportcoaches van Venlo.fit uiteindelijk de verbinding richting het lokale beweegaanbod op zich nemen.

In beide gevallen is de professional niet alleen degene die een activiteit aanbiedt, maar vooral degene die de stap naar bewegen kleiner maakt. De projecten laten daarmee ook zien dat een structurele verbinding tussen zorg, welzijn en sport niet ontstaat door alleen maar organisaties aan elkaar te koppelen. Er moeten mensen zijn die elkaar kennen, weten wie welke rol heeft en bereid zijn om verantwoordelijkheid te nemen. En er is ruimte nodig om onderweg bij te sturen. ■

> “Dat ik een vertrouwensband met hen creëer, maakt dat mensen echt meer gaan bewegen”
>
> Mirëille Boreas (Move4Vitality)

Nationale Sportinnovator Prijs

De Nationale Sportinnovator Prijs is een prijs voor een innovatieve samenwerking tussen ondernemende sportaanbieders en zorgorganisaties. Met deze subsidieregeling, opgezet door Sportinnovator en ZonMw in samenwerking met POS, worden lokale samenwerkingen gestimuleerd om sport en bewegen toegankelijker te maken voor mensen met een chronische aandoening, lichamelijke beperking of mentale problemen.

De prijs wordt jaarlijks uitgereikt aan innovaties die leiden tot een concreet product of dienst. Dit betekent dat alle benodigde bouwstenen aanwezig zijn om binnen zes tot achttien maanden van idee tot een getest en werkend prototype/dienst te komen, of tot opschaling van een bestaand prototype of bestaande dienst.

Portret Manon Morelissen

BUURTSPORTCOACH VAN HET JAAR 2025

Vorig jaar – in 2025 – werd Manon Morelissen verkozen tot Buurtsportcoach van het Jaar. Maar wie is zij precies, hoe ziet haar rol als Buurtsportcoach eruit en wat vindt ze het mooiste aan haar werk? Eén ding is zeker: haar enthousiasme is aanstekelijk en maakt verschil in haar missie om zo veel mogelijk mensen de vruchten van bewegen te laten plukken. LUC KEERSMAEKERS

Manon Morelissen (56) woont al vrijwel haar hele leven in Huizen en begon er een jaar of acht geleden als buurtsportcoach. Vanuit Sportadviesgroep zet zij zich dagelijks in om mensen door middel van sport te verbinden en hun gezondheid te bevorderen, in de gemeente die ze zo goed kent. “Dat heeft natuurlijk voordelen”, vertelt ze. “Het ons-kent-ons-gehalte is hoog, daardoor komen veel mensen daadwerkelijk naar een activiteit. Sommigen waarmee ik werk, zijn de ouders van mijn vriendjes en vriendinnetjes van vroeger. Maar het heeft natuurlijk ook te maken met de persoon die je bent. Voor een buurtsportcoach is het belangrijk om zichtbaar en benaderbaar te zijn. Ik ben erg enthousiast, stap overal op af, ben graag onder de mensen. Dat maakt dit werk natuurlijk wel gemakkelijker.”

“VOOR EEN BUURTSPORTCOACH IS HET BELANGRIJK OM ZICHTBAAR EN BENADERBAAR TE ZIJN”

Veel doelgroepen

De doelgroepen die Morelissen elke week ziet en de activiteiten die ze organiseert, zijn eigenlijk niet op één hand te tellen: peutergym, aangepast sporten voor mensen met dementie of op een gesloten afdeling, beweeglessen voor statushouders, het seniorenfietsprogramma ‘Doortrappen’, valpreventie en ze staat wekelijks bij het Leefstijlpunt Huizen om vragen van inwoners te beantwoorden. Of, zoals Morelissen het zelf samenvat: “Ik werk met alle mensen voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is. Dat zijn veel verschillende doelgroepen.”

Daarbij draait het niet alleen om het verzorgen van beweeglessen en -activiteiten zelf. Als buurtsportcoach heeft Morelissen ook een verbindende rol, in meerdere opzichten. “Mensen komen niet alleen voor het sporten, maar óók voor aandacht en structuur. Wat gaan mensen doen als de valpreventiecursus is afgelopen? Welk aanbod is er nog meer voor hen in Huizen? Bij die vervolgstap help ik ze.”

“IK WERK MET ALLE MENSEN VOOR WIE BEWEGEN NIET VANZELFSPREKEND IS. DAT ZIJN VEEL VERSCHILLENDE DOELGROEPEN”

Maatjes

Ook noemt ze het programma ‘Doortrappen’ als voorbeeld, waarbij senioren worden begeleid in verantwoord en veilig fietsen, als basis om tot op hoge leeftijd te kunnen bewegen. “Wij doen het in Huizen als volgt: de deelnemers melden zich ’s ochtends, bijvoorbeeld tussen tien en half elf. Dan komen ze bij mij de route ophalen en gaan ze zelfstandig op pad. Ik fiets zelf niet mee, maar sta halverwege ergens met koffie, thee, fruit en wat lekkers. Daar stopt iedereen. Op dat rustpunt vertel ik nog meer over de lokale activiteiten die we organiseren, zoals de valpreventie. Na een uurtje fietst iedereen weer door. Je merkt dat de mensen het samenzijn heel erg leuk vinden. Er ontstaan maatjes. Mensen die alleen zijn komen te staan, trekken hier weer met elkaar op. Daar word ik altijd heel blij van, want je ziet gewoon dat daar behoefte aan is.”

Het organiseren en verzorgen van zulke activiteiten doet Morelissen op de voor haar kenmerkende, enthousiaste manier. Vol energie en overgave stimuleert zij mensen om te bewegen. “Als ik niet enthousiast voor de groep sta, doet er ook niemand enthousiast mee. Maar het vraagt wel wat van je. Als ik drie intensieve lessen achter elkaar draai, merk ik bij de vierde les wel eens dat de batterij even op is. Gelukkig hebben we in mijn rooster wat

kunnen schuiven. Dan kan ik overal de aandacht en energie in blijven stoppen die de mensen verdienen."
Met die mindset weet Morelissen mensen te raken en in beweging te brengen. Soms komt daar ook een stukje wilskracht en onverzettelijkheid bij kijken. "In een van de BEL (Blaricum, Eemnes en Laren)-gemeenten die ik er sinds kort ook bij doe, hebben we binnenkort een fietsveiligheidsdag. Daar ken ik de mensen niet zoals in Huizen, dus dat kost in het begin nog meer tijd. We hadden een minimumaantal deelnemers nodig en dat leken we niet te gaan redden. Ik heb alles en iedereen opgezocht en gemaild, tot de burgemeester aan toe. Het móest lukken. En nu hebben we er genoeg."

Vereerd

De bevlogenheid en successen van Morelissen zijn ook bij collega's en in de bestuurskamers niet onopgemerkt gebleven. Haar collega's meldden haar aan voor de verkiezing van Buurtsportcoach van het Jaar en het betoog voor waarom juist Morelissen er met de prijs vandoor moest gaan, was geschreven door sportwethouder Fleur van der Kleij. "Dat vond ik echt heel erg leuk, ik voelde me vereerd. Er bleek veel waardering uit wat zij over mij geschreven had. Dat deed me wel wat."

"ALS IK NIET ENTHOUSIAST VOOR DE GROEP STA, DOET ER OOK NIEMAND ENTHOUSIAST MEE"

Dat betoog wierp zijn vruchten af, want Morelissen werd – onder toeziend oog van collega's en Van der Kleij – uitgeroepen tot Buurtsportcoach van het Jaar 2025. Met die welverdiende titel op zak is zij sindsdien op dezelfde enthousiaste voet verdergegaan. Eigenlijk zegt de planning en het verloop van dit interview alles: in de ochtend stond al peutergym gepland, in de eerste middaguren zat ze bij het Leefstijlpunt Huizen. Daarna was ze even thuis om ons te woord te staan, maar ze maakte het interview al fietsend af: ze was alweer onderweg naar een alleenstaande, autistische meneer, met wie ze elke maandag een uurtje fietst. Als vrijwilliger. "Maar ik doe het allemaal met zoveel plezier. Ja, er zit veel energie in, vaak meer dan dat je ervoor terugkrijgt. Maar iets voor anderen kunnen betekenen, vind ik gewoon ontzettend waardevol." ■



FOTO: WEST OF PHOTOGRAPHY - CC JASON C. VAN 'T WESTEINDE

“HET DRAAIT HIER OM BEWEGEN ÉN BELEVEN”

Met een achtergrond als sportcentrumeigenaar, clubkadercoach en regisseur sociaal veilig sporten – een rol die ze nog steeds bekleedt – begon Janita Kist in 2025 ook als sportparkmanager van Sportpark Marslanden. “Wat mij betreft is het niet alleen een sportpark, maar wordt het meer en meer een vitaliteitspark.” LUC KEERSMAEKERS



Kist is werkzaam bij SportService Zwolle en gedetacheerd bij Stichting Sportpark Marslanden. Hier heeft zij als sportparkmanager drie opdrachten centraal staan: de revitalisering van het park (“Het is supermooi, maar verouderd”), de ondersteuning van de maar liefst elf sportverenigingen die er gehuisvest zijn (voetbal, korfbal, frisbee, American voetbal, rugby, jeu de boules, handboogschieten, boulderen, survival, tennis en beachvolleybal) en tot slot de koppeling leggen tussen sport en maatschappij. Haar focus ligt vooral op de laatste twee. “Doordeweeks is het sportpark in de avonden drukbezet, maar overdag staan de velden en de kantine leeg. Daar kunnen we veel efficiënter gebruik van maken. In die uren kunnen we de sportparkfaciliteiten ook benutten voor aanbod voor niet-leden of nieuwe doelgroepen.”

“TOEN IK BEGON, WAS DE ZICHTBAARHEID VAN HET PARK NOG NIET ZO HOOG”

Verborgen parel

Zo kan het sportpark overdag bijvoorbeeld goed gebruikt worden voor maatschappelijke projecten. Daar zijn de verenigingen én nabijgelegen organisaties bij gebaat. “Maar toen ik hier begon, was de zichtbaarheid van het park nog niet zo hoog. Letterlijk en figuurlijk niet, want het is echt een verborgen pareltje dat verscholen ligt tussen het groen. Daarom heb ik welkomstborden gerealiseerd, een website gelanceerd en staan we nu elke maand in de wijkkrant, zodat mensen weten wat hier allemaal te doen is. Door die verbeterde zichtbaarheid komen er ook steeds meer aanvragen om iets op het park te organiseren.”

Aan wat voor (maatschappelijke) projecten en activiteiten kun je dan precies denken? Kist somt een aantal voorbeelden op: “Ouderengym, het project ‘Wereldgozers’ voor jongeren met een migratieachtergrond, walking football, sportdagen of parkonderhoud door leerlingen van een mbo-school. We verhuren ook een ruimte aan Hogeschool Windesheim dat hier seminars geeft en aan een groep schoolverlaters. En eens per jaar organiseren we een vitaliteitsdag voor ouderen, die naderhand ook altijd samen nog een borreltje drinken. Dat is hartstikke gezellig. Als sportparkmanager regel ik de samenwerkingen en de totstandkomingen van dit soort maatschappelijke activiteiten, de uitvoering ervan gebeurt uiteindelijk vaak door een van de buurtsportcoaches.”

“ALS SPORTPARKMANAGER REGEL IK DE SAMENWERKINGEN EN DE TOTSTANDKOMINGEN VAN MAATSCHAPPELIJKE ACTIVITEITEN”

Aanjager

Ook de verenigingen zelf worden betrokken bij de activiteiten. Als er via Kist bijvoorbeeld een walking football-activiteit naar het sportpark komt, speelt de voetbalvereniging van Sportpark Marslanden daar idealiter ook een rol bij. “Verenigingen vinden het belangrijk om een maatschappelijke bijdrage te leveren, maar komen er door hun vrijwilligersstructuur vaak niet aan toe. Daarom is het voor hen goed dat ik er ben als aanjager. En het brengt natuurlijk extra geld in hun laatje als de kantine meer verhuurd wordt.”
Voor de elf verenigingen die Sportpark Marslanden rijk is, is Kist meer dan een bekend gezicht. Veel van haar werkuren besteedt ze op het park. “Ik loop regelmatig een rondje, maak met iedereen een praatje. De bestuurders en vrijwilligers vinden het fijn dat de lijntjes kort zijn en dat ik een doorpakker ben.” Toch moet ze soms even geduld hebben. “We hebben een hoop ambities, maar zijn daarin wel afhankelijk van subsidies van provincies of gemeenten. Dan moet je soms even wat harder op de rem dan je eigenlijk wil.”

“WE HEBBEN EEN HOOP AMBITIES, MAAR ZIJN DAARIN WEL AFHANKELIJK VAN SUBSIDIES VAN PROVINCIES OF GEMEENTEN”

Veel betekenen

Duidelijk is dat Kist, hoewel ze sportparkmanager is, de grenzen van haar ‘eigen’ sportsector en -park overschrijdt. Ze begeeft zich op het snijvlak van sport, welzijn, onderwijs en zorg en zorgt ervoor dat het park en de maatschappij nauwer met elkaar verbonden zijn. “Wat mij betreft is Sportpark Marslanden niet alleen een sportpark, maar wordt het meer en meer een vitaliteitspark vol reuring waarbij het draait om bewegen én beleven. Dan kunnen we nog veel meer voor de buurt betekenen. Het is prachtig om voor zoveel verschillende doelgroepen activiteiten te organiseren en te zien hoeveel plezier mensen daaraan beleven. Daar kan ik echt gelukkig van worden.” ■



“HET IS PRACHTIG OM VOOR ZOVEEL VERSCHILLENDE DOELGROEPEN ACTIVITEITEN TE ORGANISEREN”

Sportparkmanager

In Nederland zijn in totaal 43 sportparkmanagers (24 fte) actief vanuit de BRC (bron: *Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2025*). De sportparkmanager is de verbindende factor tussen de verschillende partijen op het gedeelde sportpark. Sportparkmanagers zoeken daarbij naar verbinding en samenwerking, zowel binnen als buiten het sportpark. Daarmee passen hun werkzaamheden goed binnen de verbindende rol van de BRC (Keijzer et al., 2024).

Scan de QR-code voor meer info over de BRC-monitor.

Bekijk het onderzoek van Keijzer et al.



Meer ruimte buitensporten meiden in



voor door Tilburg-Zuid

Op de pleintjes in Tilburg-Zuid zijn vooral jongens te vinden. Meiden sporten wel, maar veel minder vaak buiten. Waar ligt dat aan? Sportservice Noord-Brabant en Sportbedrijf Tilburg onderzochten samen wat meiden ervan weerhoudt om naar buiten te gaan en wat nodig is om daar verandering in te brengen. Buurtsportcoach Meiden Femke den Biggelaar (Sportbedrijf Tilburg) sprak met de doelgroep en ging met hen de wijk in. De uitkomsten laten zien dat een sportveld alleen nog geen uitnodiging is om erop te stappen. EMILIE MACLAINE-PONT

Een veldje kan technisch gezien voor iedereen beschikbaar zijn, maar in de praktijk kan een bepaalde groep de ruimte claimen

Dat meiden in Tilburg-Zuid nauwelijks op straat te vinden zijn om te sporten, is opvallend. Zeker omdat in dit grote en diverse stadsdeel een deel van de meiden wel degelijk sport. Dat is dan bij een vereniging, thuis of op een andere georganiseerde plek. Buiten bewegen en elkaar spontaan ontmoeten op een pleintje gebeurt daarentegen minder.

Het onderzoek werd het afgelopen jaar uitgevoerd. Gymdocenten van een paar scholen en Den Biggelaar (27) zelf verspreidden vragenlijsten, die door ongeveer 180 meiden werden ingevuld. Daarna volgden groepsgesprekken met twee kleinere groepen. De onderzoeksgroep sprak met zo'n vijftien meiden uit groep 7 en 8 en afzonderlijk met vijftien meiden van zeventien en achttien jaar die een mbo-opleiding volgen.

"De middelbare scholieren zijn toch meer met hun eigen leven bezig en die zie je niet zo snel buiten", weet Den Biggelaar. "Daarom hebben we tot nu toe groepen apart gesproken. We hebben eerst gevraagd wat ze ervan vinden en wat ze tegenhoudt. Vervolgens zijn we met een aantal groepen langs verschillende pleintjes gegaan. Dat vond ik heel waardevol, omdat je dan niet alleen over een plek praat, maar er daadwerkelijk staat. Je kunt vragen: Het is donker, zou je hier dan sporten? Hoe ervaar je deze plek? Wat zou je anders willen?"

Dat leverde opvallend veel overeenkomstige antwoorden op. Verlichting was een belangrijk thema, maar ook de ligging van een pleintje of andere potentiële sportlocatie. Sommige plekken liggen midden in een woonwijk, andere zijn meer afgelegen. Vooral voor jongere meiden maakt dat verschil.

"De jongere kinderen vinden een pleintje in een woonwijk veiliger. Als je wat verder afgelegen zit, voelt het sneller onveilig omdat je niet in het zicht bent. Het zijn dingen waar je misschien als volwassene anders naar kijkt, maar waarvan je door zo'n gesprek begrijpt waarom een meisje zegt: 'Hier zou ik niet gaan sporten.' En ook wat dan goede interventies zijn om dit gevoel van onveiligheid weg te nemen."

Wie voelt zich welkom?

De fysieke omgeving is één kant van het verhaal. Minstens zo belangrijk is wie er al gebruikmaakt van een plek. Een voetbalveld mag voor iedereen bedoeld zijn, maar als er een grote groep jongens staat, voelt een meisje zich niet automatisch uitgenodigd om mee te doen, hoorde Den Biggelaar.

"Meiden durven daar dan niet zomaar op af te stappen. De drempel om ertussen te gaan staan, is te hoog. Wij vinden het belangrijk dat meiden net zo goed de ruimte krijgen om een potje te voetballen. Ze moeten na school ook gewoon even kunnen voetballen, zonder dat ze worden weggekeken. Het gaat uiteindelijk ook om gelijkheid."

Daarmee gaat het onderzoek over meer dan sportdeelname alleen. Het gaat over de vraag wie zich eigenaar voelt van de openbare ruimte. Een veldje kan technisch gezien voor iedereen beschikbaar zijn, maar in de praktijk kan een bepaalde groep de ruimte claimen.

Ook de inrichting zelf verdient aandacht. Een pleintje met alleen een voetbalveld spreekt niet automatisch alle meiden aan. "Meiden vinden bijvoorbeeld klimtoestellen ook leuk. Daar kunnen ze spelen en kletsen. Als er alleen een voetbalveldje is, is dat niet per se aantrekkelijk. Je moet dus niet alleen kijken of er een sportvoorziening ligt, maar ook naar wat je er verder kunt doen. Als je wilt dat verschillende groepen gebruikmaken van de openbare ruimte, moet die ruimte daar ook op aansluiten."



Van pleintje naar ontmoetingsplek

Het onderzoek heeft voor de meiden in Tilburg-Zuid op dit moment nog geen concrete veranderingen opgeleverd. Er zijn nog geen pleintjes aangepast. Wel wordt het onderzoek gedeeld bij gebiedsontwikkelingsprojecten en kijken de betrokken partijen naar vervolgstappen, zoals extra onderzoek onder middelbare scholieren, betere verlichting en activiteiten die specifiek op meiden zijn gericht.

Volgens Den Biggelaar is juist die combinatie belangrijk. “Alleen een mooi of goed verlicht pleintje is niet genoeg. We willen ook wekelijks een moment van activatie organiseren, specifiek voor meiden. Dan hoeven zij niet zelf het veldje vrij te maken. Als wij er zijn, weten ze: dit moment is ook voor ons.”

Wat er tijdens zo’n moment gebeurt, kan steeds verschillen. Juist die variatie helpt om verschillende meiden te bereiken. Den Biggelaar: “Dat kan een spelvorm zijn of een voetbalpartijtje, maar je kunt ook richting weerbaarheid gaan, bijvoorbeeld met kickboksen. Uiteindelijk zou het mooi zijn als we meerdere momenten hebben en misschien ook oudere meiden opleiden, zodat ze zichzelf kunnen bedienen. Ik vermoed dat dat ook makkelijker van de grond komt als meiden elkaar al beter kennen.”

Dat laatste is voor Den Biggelaar een belangrijk einddoel: dat de activiteit uiteindelijk niet afhankelijk blijft van de buurtsportcoach. Binnen Tilburg wordt nu bijvoorbeeld al gewerkt met de City Trainer-cursus, waarin deelnemers in acht dagen leren hoe ze voor een groep kunnen staan.

Eerst een vertrouwd gezicht

Voor Den Biggelaar verandert het onderzoek haar rol niet in grote omvang. Veel van wat uit de gesprekken naar voren kwam, sluit juist aan bij de manier waarop ze al werkt. Haar aanwezigheid is niet alleen bedoeld om een activiteit aan te bieden. Ze wil een vertrouwd gezicht zijn, iemand bij wie meiden terechtkunnen en bij wie bewegen laagdrempelig wordt. “Als ik wil sporten of bewegen, kunnen ze bij mij terecht. Ik wil een vertrouwde en veilige haven voor ze zijn. Ik ben er wekelijks en heb op een laagdrempelige manier contact met ze. Niks moet, alles mag. Het gaat erom dat je een verbinding met ze aangaat.”

Dat vertrouwen ontstaat volgens haar niet vanzelf. Daarin moet je tijd investeren en bereid zijn jezelf ook te laten zien. “Je moet een band met ze opbouwen, zodat ze je vertrouwen. Dan moet je ze ook kunnen aanspreken. Ik stel mezelf daarom ook kwetsbaar op. Als ik mezelf openstel, zijn zij sneller bereid om zich ook open te stellen en blijven ze komen.”

Vertrouwen

Die ervaring wil ze graag meegeven aan andere buurtsportcoaches die met meiden werken. In Tilburg is het haar specifieke rol, maar volgens haar is de aanpak breder toepasbaar. “Ik weet dat er veel buurtsportcoaches zijn die met meiden werken. Wat ik hen zou willen meegeven, is: zorg dat je een bekend gezicht bent en dat je er echt voor de groep bent. Ik merk dat het helpt als er een vrouw voor de groep staat om vertrouwen te winnen. Die meerwaarde wordt soms onderschat.”

Den Biggelaar erkent dat de leefwereld van de meiden niet automatisch ook de hare is. Juist daar probeert ze nieuwsgierig naar te zijn. “TikTok en Snapchat zijn bijvoorbeeld van na mijn tijd. Ik zeg gewoon dat hun wereld nieuw voor mij is en dan kunnen zij mij daarin meenemen. Dat maakt het contact ook leuk en maakt dat ze blijven terugkomen.” ■

> “Een gevarieerd aanbod helpt om verschillende meiden te bereiken”
>
> Femke den Biggelaar (Sportbedrijf Tilburg)

Elise van der Laan werd de eerste Cultuurcoach van het Jaar

"KUNST EN CULTUUR ZIJN HET BESTE MEDICIJN"

"Ik ben een cultuurjunkie en ik wil zo veel mogelijk mensen aan deze verslaving helpen." Dit was de openingszin van Elise van der Laan toen ze in 2021 solliciteerde naar de functie van cultuurcoach in het Groningse Westerkwartier. Vier jaar nadat ze begon, werd ze in 2025 zelfs uitgeroepen tot de eerste Cultuurcoach van het Jaar. "Kunst en cultuur vormen het beste medicijn tegen allerlei kwalen, het maakt je hartstikke gelukkig", vertelt ze lachend. TESSA DE WEKKER BEELD: HANS PETTINGA-GOLO

Haar enthousiasme voor het vak is aanstekelijk. Van der Laan straalt als ze over haar werk praat. "Kunst en cultuur vormen zo'n krachtig middel in het sociaal domein. Dat is ook mijn speerpunt: kunst en cultuur inzetten tegen bijvoorbeeld eenzaamheid onder ouderen en problematisch pubergedrag."

Van oorsprong is Van der Laan (38) theatermaker en -regisseur en docent. Af en toe werkt ze als actrice. Maar het zwaartepunt in haar werkzame leven vormen de 32 uur per week die ze als cultuurcoach werkt in Westerkwartier. Dat is een gemeente in noordwest-Groningen bestaande uit 41 dorpskernen waarvan Leek (12.000 inwoners) de grootste en Saaksum (90 inwoners) de kleinste is. De cultuurcoach werkt op het snijvlak van onderwijs, zorg en welzijn. "De gemeente heeft mij gestationeerd bij Sociaal Werk De Schans met als duidelijk doel om vanuit het sociaal domein positieve gezondheid aan te jagen."

"KUNST EN CULTUUR KUNNEN WE INZETTEN TEGEN BIJVOORBEELD EENZAAMHEID ONDER OUDEREN EN PROBLEMATISCH PUBERGEDRAG"

Sterkere band

Een voorbeeld daarvan zijn de danspaleizen voor ouderen. Het buurtwerk organiseerde in verschillende kernen al koffieochtenden voor ouderen. Sinds een aantal jaar komt er ook een dj op bezoek, de ouderen kunnen als ze willen verzoekplaatjes aanvragen. "Er wordt veel muziek van vroeger gedraaid. Dat brengt gesprekken op gang. Men hoort opeens een verhaal van een buurman en dan is het van: 'Joh, dat wist ik helemaal niet!' Mensen zaten al drie jaar naast elkaar koffie te drinken, maar wisten bij wijze van spreken niet dat hun ouders in dezelfde plaats zijn opgegroeid. Mensen hebben elkaar door de muziek veel beter leren kennen en een sterkere band gekregen. En de voetjes gaan van de vloer, dus er wordt ook nog eens bewogen. Een mevrouw zei laatst dat ze voor het eerst in twintig jaar weer eens gedanst had. Dat maakte haar hartstikke blij. Dat is toch fantastisch!"

"MENSEN HEBBEN ELKAAR DOOR DE MUZIEK VEEL BETER LEREN KENNEN EN EEN STERKERE BAND GEKREGEN"

Verbinding

Ook in het onderwijs is Van der Laan actief. Alle kinderen in de gemeente tussen nul en twaalf jaar krijgen op de kinderdagverblijven en scholen gastlessen van lokale kunstenaars en kunst- en cultuurdocenten. "Het is de bedoeling dat kinderen voor ze naar de middelbare school gaan minstens twee keer in aanraking zijn geweest met elke vorm van kunst en cultuur. Op de babygroe-



FOTO: HANS PETTINGA FOTO

“KUNST EN CULTUUR ZIJN VEEL MEER DAN LUISTEREN NAAR MUZIEK OF EEN BEZOEK AAN HET THEATER”

pen van de kinderdagverblijven hebben we nu een activiteit met klassieke muziek en op de basisscholen gaan kinderen naar het theater, krijgen ze schilderles en ook moderne vormen zoals multimedia komen aan bod.”

Maar kunst en cultuur zijn voor Van der Laan veel meer dan luisteren naar muziek of een bezoek aan het theater. Het samen beleven van kunst en cultuur zorgt voor verbinding. Kunst en cultuur kunnen ook uitstekend worden ingezet om zaken bespreekbaar te maken. Van der Laan ontwikkelde bijvoorbeeld het theaterprogramma ‘Pubertastisch’, voor ouders van pubers. “Er zijn best uitdagingen met sommige pubers in de gemeente. En veel ouders worstelen soms met de omgang met hun puber. ‘Pubertastisch’ is een theatercollege over het puberbrein. Elk jaar is er een ander thema. Dit jaar gaat het over groepsdruk. Waar lopen pubers en ouders tegenaan? Maar dan niet met alleen een lezing, maar op een leuke manier. Bezoekers zijn een avond uit en kunnen ondertussen een heleboel informatie in hun rugzak stoppen waardoor ze makkelijker met hun puber overweg kunnen.” Elk jaar is de voorstelling met zo’n 350 bezoekers uitverkocht. Dit jaar zijn voor het eerst ook de pubers zelf welkom, met hun ouders. “We gaan het in een iets andere vorm gieten, zodat het ook jongeren aanspreekt”, zegt Van der Laan.

Beste medicijn

Het theatercollege en de danspaleizen zijn voorbeelden van hoe cultuur in Westerkwartier wordt ingezet als middel om problemen in het sociaal domein, onderwijs of gezondheidszorg te verhelpen en te voorkomen. “Kunst en cultuur doen heel veel met mensen. Er zijn zoveel mogelijkheden, dat je altijd iemand kunt raken. Soms krijg je een geluksgevoel. Dan weer word je juist emotioneler. Volgens mij zijn kunst en cultuur het beste medicijn. In plaats van pillen moeten we veel meer op zoek naar mooie en fijne momenten samen die zorgen voor verbinding, vertrouwen en een beetje geluk. We moeten mensen veel meer raken in hun hart in plaats van allerlei symptomen bestrijden. Dat doen kunst en cultuur.” ■

“ER ZIJN MET KUNST EN CULTUUR ZOVEEL MOGELIJKHEDEN, DAT JE ALTIJD IEMAND KUNT RAKEN”

Nieuwe verkiezing

De verkiezing waarvan Van der Laan de eerste winnaar ooit werd, voor Cultuurcoach van het Jaar, heeft inmiddels een vervolg: de BNG Cultuurcoachprijs 2026. De winnaar wordt op 3 december 2026 bekendgemaakt tijdens de landelijke Inspiratiedag Buurtsport- en Cultuurcoaches. Wil je meebepalen wie de Cultuurcoach van het Jaar 2026 wordt? Stem dan op 3 december op jouw favoriet.

Scan de QR-code en lees meer over de genomineerden en de verkiezing.

Handige tools voor de BRC-functionaris

Als BRC-functionaris kun je met veel verschillende doelgroepen te maken krijgen: van deelnemers met een chronische aandoening tot mensen die in armoede leven. Met de verdiepende artikelen en handige tools op deze pagina kun jij je voordeel doen. Want met de juiste kennis breng je meer mensen in beweging!

Toolkit om jongeren meer te betrekken bij sport- en beweegaanbod

Hoe laat je jongeren (12-18 jaar) meedenken en meedoen bij activiteiten op de club of in de wijk? Hoe geef je ze invloed? De nieuwe toolkit 'Jongeren betrekken bij sport en bewegen' helpt je daarbij. Hierin vind je praktische kennis, werkvormen en handige tools.

Samenwerken met zorg

Voor mensen met (een risico op) één of meerdere chronische aandoeningen én die weinig ervaring hebben met sporten en bewegen, is het lastig om meer te gaan bewegen. Zij kunnen ondersteuning hier goed bij gebruiken. Daar kun je als BRC-functionaris een cruciale rol bij spelen. Maar hoe doe je dat? Een intensievere samenwerking tussen sport en zorg is hierbij belangrijk. Echter blijkt samenwerken met verschillende domeinen (zorg, welzijn en sport) in de praktijk vaak nog ingewikkeld. Wil je meer weten over hoe je dat kunt doen? Voor de tipkaart 'Samenwerken op het gebied van sport en bewegen: hoe werk je als buurtsportcoach samen met de zorg?' heeft Kenniscentrum Sport & Bewegen concrete tips verzameld.

Deelnemers met chronische aandoening

Het kan voorkomen dat je een deelnemer begeleidt met een chronische aandoening. Waarmee hou je dan rekening en welke beweegvorm is passend? In dit overzichtsartikel lees je meer over een aantal veelvoorkomende chronische aandoeningen.

Tipkaart laaggeletterdheid in de sport

Veel mensen hebben moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Informatie- en voorlichtingsmaterialen zijn voor hen vaak lastig te begrijpen. Deze groep laaggeletterden is groter dan veel mensen denken: bij Nederlanders van zestien jaar en ouder gaat het om zo'n 2,5 miljoen mensen. De kans is groot dat je in het werkveld weleens te maken hebt met laaggeletterden of mensen die niet goed Nederlands spreken. Benieuwd hoe je laaggeletterdheid herkent en hoe je jouw boodschap duidelijk overbrengt? De tipkaart die de specialisten van Kenniscentrum Sport & Bewegen ontwikkelden helpt je op weg!

Ga voor een compleet overzicht van artikelen en tools voor de BRC-functionaris naar www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/buurtsportcoach

SAMEN STERKER
SAMEN VERDER