

# Terugblik doelgroep-dialogen 12 december

---

Tijdens de Landelijke kennisdag voor BRC-functionarissen gingen vakgenoten in gesprek over verschillende doelgroepen. De inzichten uit deze dialogen zijn verzameld in dit bestand en soms nog wat aangevuld door de gespreksleiders:

- Kids uit wijken/gezinnen met lage SEP
- Kids met overgewicht
- Jongens en meiden 13-18 jaar
- Jongeren met gedragsproblematiek
- Mensen met afstand tot arbeidsmarkt
- Mensen met een beperking (psychisch of verstandelijk)
- Ouderen met kwetsbare gezondheid
- Eenzame ouderen

Er waren ook 16 workshops. De presentaties hiervan vind je op [deze website](#)



# Kids uit gezinnen/wijken met lage SEP



Vaak wel graag willen maar simpelweg niet kunnen vanwege ongelijke kansen (taal, geld, middelen)	Maak een slimme combinatie met taallessen
Alles in de wijk, vanwege logistieke beperkingen: niet altijd een fiets en vaker grote gezinnen	Het mooiste is écht inclusief aanbod, waarbij kids niet zijn ingedeeld op lage of hoge SEP
Motivatie en interesse van ouders kan beperkt zijn, omdat ze veel andere dingen aan hun hoofd hebben	School is de belangrijkste vindplaats, je kunt ism school de behoefte ophalen (bij ouders, kids en leerkrachten)
Belangrijk om qua dag en tijdstip goed aan te sluiten om de (beperkte!) mogelijkheden	Ook samenwerking met welzijn belangrijk om netwerk te vergroten
Extra ondersteuning nodig, bijvoorbeeld om iemand te helpen met inschrijven of met vertalen	Organiseer aansprekende ouder-kind activiteiten (voor het gezin) om via het kind ook de ouders te bereiken

# Kids met overgewicht

## “It takes a village to raise a child”

In **elke kind-omgeving bewustwording** en een **gezondere omgeving creëren**: thuis, consultatiebureau, opvang, peuterspeelzaal, speeltuin, basisschool, middelbare school, sportclub, buurthuis, wijk- en jongerencentrum, playground, kinderboerderij, attracties, media, supermarkt

**Cultuursensitief** werken; elke cultuur heeft haar eigen gebruiken, waarden en normen; kijk wat daarbinnen mogelijk is

**Gemeenten** kunnen een **voorbeeld** zijn door hun eigen locaties gezonder te maken: voeding, rookvrij terrein, verantwoord alcoholgebruik

**JOGG-Teamfit** inschakelen. Een interventie die Buurtsportcoaches bij hun sport- en buurtlocaties kunnen inzetten. **Kosteloze ondersteuning** om **kantines** en **buurtlocaties** te helpen een gezondere richting in te laten slaan (Voeding, Rookvrij terrein, Verantwoord Alcoholgebruik)

**Samenwerkingspartners** betrekken; krachten bundelen. Onderwijs, Sport, Buurt, Kinderwerk, Jongerenwerk, Supermarkt, GGD, zorg

**Gemeenten** kunnen **bewegingsarmoede tegengaan** met eenvoudig sport- en spelaanbod op scholen (vanaf groep 1)

**Overheid** móet **gezonder eten goedkoper** maken

### Enkele praktische voorbeelden:

- Voedingseducatielessen op scholen (vanaf groep 1 basisschool)
- ‘Trommel zonder rommel’ voor basisschoolkinderen
- Traktatiebeleid van kinderopvang en scholen
- Moestuin in de buurt met kinderen en hun ouders bijhouden
- Supermarktsafari op scholen
- Bij activiteiten (wandeldagse, sportevents, opendagen scholen en sportlocaties) gezondere keuzes aanbieden (sowieso water en fruit)
- Scholen aan laten sluiten bij interventies als “Daily mile” en buiten spelenderwijs leren

### Handige sites van JOGG-Teamfit:

- [Tips voor gezondere sportevenementen](#)
- [Kosteloze aanpak gezondere sportlocaties](#)
- [Kosteloze aanpak gezondere buurtlocaties](#)

### Aanvullende websites:

- [NOC\\*NSF - Informatie Gezonde Sportomgeving](#)
- [Gezond Voedingsbeleid in de kinderopvang](#)
- [Bouwstenen voor gezonde voeding in lokaal beleid](#)
- [Voorbeelden om je kind gezonder te laten eten](#)



# Jongens/meiden 13-18 jaar



Betrekken bij activiteiten door	Commitment creëren door	Voorwaarden/vooraf
Aansluiting zoeken bij leefwereld: vraag de doelgroep zelf wat ze willen	Geef jongeren budget en ruimte om hun eigen ideeën waar te maken	Verbinding tussen professionals: buurtsportcoach, cultuurcoach en jongerenwerker
Werk samen met jongerenwerk, scholen waar mogelijk	Zorg voor peer2peer: dicht bij de doelgroep proberen te staan	Ken elkaars rol
Creëer context "waar ze bij willen horen". Door de jongeren zich gezien/gehoord te laten voelen.		Speel in op de veranderende trends
Zorg voor een veilige omgeving en eigenaarschap		

# Jongeren met gedragsproblematiek

## Een aantal inzichten uit deze dialoog

Sport heeft belangrijke kaderstellende functie. In sport zijn de spelregels duidelijk, deze kan je vertalen naar kaders stellen aan gedrag thuis en op school. Dit is wel lastiger als je jongeren minder vaak/intensief begeleid.

Met name de groep die van de basisschool afgaat naar de middelbare school is lastig om in beeld te krijgen en te betrekken. Werk samen met bijvoorbeeld welzijnsorganisaties om ze te bereiken.

Sluit aan op de belevingswereld van de jongeren. De juiste taal spreken is belangrijk. Denk na welke persoon uit jouw organisatie het beste aansluiting kan maken. Ook de inzet van rolmodellen kan helpen.

Socials zijn belangrijk om aanspraak te krijgen en zichtbaar te zijn. Snapchat en TikTok zijn momenteel effectief. Dit kan ook ism of via rolmodellen.



# Mensen met afstand tot arbeidsmarkt



Kenmerken	Bereik: via partners!
<p>Losgelaten door de omgeving Afstand door verschillende oorzaken. Vaak complexe problematiek Gebrek aan capaciteit om passend werk te vinden Blijvende achterstand. Negatieve neerwaartse spiraal Onbekend waar ze terecht kunnen met hulpvragen</p>	<p>Onderwijs Welzijn Woningbouw Gemeente (Sociaal, Jeugdzorg, WMO) UWV, re-integratie Voedselbank Geloofsinstanties Vluchtelingenwerk</p>
Behouden	Doorstroom
<p>Plezier! Behoefte peilen Community building Buddy's</p> <p>Voorbeelden: Fitness Loont, Bewegen Werkt en De Harde Leerschool (check de presentatie van de workshop)</p> <p>Géén 'contractje'</p>	<p>Van Doelgroep naar Club is maatwerk! Zoek een ondernemende aanbieder, vereniging of andere organisatie die goed past</p> <p><i>Wat helpt / is nodig?</i> Tijd! Buddysysteem Beloningssysteem voor deelnemende buddy's en clubs Een andere sociale omgeving, zoals bij sportaanbieders Expertise van partners, zoals UWV/re-integratie</p>



# Mensen met een beperking



## Bereiken van de doelgroep

Direct contact levert het meest op! Bijvoorbeeld via whatsapp- of facebookgroepen, waarin uitjes/inspiratie ingedeeld worden. Vaak zijn deze gerelateerd aan sociale initiatieven zoals een gebarencafe, oogcafé's of andere initiatieven. Een andere ingang zijn ouderbijeenkomsten, bij kids met een beperking.

Bereik via zorginstellingen, ambulante begeleiding, MEE, VTV, gespecialiseerd onderwijs en zorgpartijen zoals oogarts, revalidatiecentrum. Stel een routekaart op van instanties in jouw regio en wees goed zichtbaar bij deze partijen.

## Samenwerking met partners

Probeer krachten te bundelen. Is de doelgroep groot genoeg voor 1 gemeente of kun je beter samenwerken met meerdere gemeentes en specifieke organisaties die zich al richten op de verschillende doelgroep voor meer en effectiever bereik?

Werk samen met organisaties die zich specifiek richten op mensen met een beperking. Denk aan Uniek Sporten, Zichtbaar Sportief, Ongehoord Sportief, Sportief met Spierziekte. Zij richten zich op sport en werken nauw samen met zorgorganisaties.

## Waardevol aanbod en verbinding met clubs

Niet alle beperkingen op 1 hoop gooien en daarmee denken dat je iedereen aanspreekt. Breng focus aan in aanbod, bijvoorbeeld gedragsproblematiek, visuele beperking of spierziektes.

Zo veel mogelijk normaliseren en geen speciale clubjes oprichten. Zorg voor echt kwalitatief aanbod waar men behoefte aan heeft in plaats van een multisportdag met van alles wat.

Speel in op de individuele drijfveren van een doelgroep. Bij doven en slechthorenden is bijvoorbeeld het sociale aspect vaak heel belangrijk. Pas daarom NIVEA toe → Niet Invullen Voor Een Ander

## Belemmeringen

Zorgprofessionals en ambulant begeleiders hebben vaak als prioriteit: 1) school/opleiding 2) werk/dagbesteding. En pas daarna komt talentontwikkeling en meedoen aan sport en cultuur. Maak duidelijk dit bijdraagt aan hun eigen doelen: participatie in de samenleving, gezondheid, geluk, sociale cohesie.

Vaak speelt er geldgebrek, omdat 1 op 1 zorg erg duur is.

Beperkte beschikbaarheid trainers met aanvullende expertise. Dit is makkelijker te overbruggen dan men vaak denkt. Zie ook [deze e-learnings voor trainers, coaches en buurtsportcoaches](#).

# Ouderen kwetsbare gezondheid



## Wat kan er spelen bij de kwetsbare ouderen?

Eenzaamheid, kleine sociale omgeving  
Minder mobiel, moeite met bewegen  
Kwalen, ziektes, blessures, chronische aandoeningen  
Weinig vertrouwen in eigen kunnen, snel afhaken  
Hulp nodig, zorgbehoevend  
Snel afhaken

## Hoe kom je in contact?

Slimme samenwerking: huishoudelijke hulp, huisarts(enpost), POH, WMO, wijkverpleegkundigen, specialisten, kinderen van ouderen, grieprik-locaties  
Verken belevingswereld en behoefte en betrek bij de organisatie  
Bewegen combineren met een leuke, aansprekende activiteiten  
Meer bieden naast fitheidstest: mobiliteitsplein, workshops, demo's, uitproberen (er valt iets te halen!)  
Mensen ophalen, huis-aan-huis, testen op woonlocaties

## Wat zijn uitdagingen?

**In contact komen, doelgroep bereiken**  
**Inspelen op niveauverschillen, de juiste uitdaging bieden**  
Daadwerkelijk de eerste stap laten zetten  
Beren op de weg wegnemen  
Ontkenning doorbreken (ik ben geen kwetsbare senior)  
Persoonlijke aandacht geven in groepsverband

## De juiste activiteit: passende uitdaging en niveauverschillen

Zorg dat de groep niet te groot wordt  
Maatjes vormen, die elkaar helpen  
Positief geformuleerde gedragsregels opstellen  
Elkaar goed leren kennen, wensen inventariseren  
Doordraaisysteem  
Het laten gebeuren, observeren  
Goed valanalyse test, Smart Floor bewegingsanalyse

**“Sport” is vaak de reden dat met niet beweegt!”**

## Aanvullende producten vanuit Kenniscentrum Sport en Bewegen

[E-book zelfredzaamheid senioren](#)

[Handreiking senioren in beweging](#)



# Eenzame ouderen



Laagdrempelige beweegactiviteiten met veel ruimte voor ontmoeting en contact	Een open groep voor stoelgym
Introduceer een vaste, open koffieochtend en organiseer van daaruit activiteiten. Variant: een mobiele koffietent	Laat welzijnspartners aansluiten bij activiteiten en contact maken met de doelgroep
Organiseer samen met partners een campagne. Oproep via huis aan huis blaadje werken ook altijd goed	Fitheidstesten en valpreventie als manier om in contact te komen
Ouderen bereiken en mobiliseren via hun kinderen	Biedt vervoer aan, iemand met wie je mee kunt rijden
Partners in de buurt vragen om te signaleren en persoonlijk uit te laten nodigen voor activiteiten	Laat de burgemeester iemand de eerste keer ophalen
Een maatjessysteem. Bijvoorbeeld een buurvrouw meenemen naar buurtactiviteiten	Bel na als iemand niet meer naar een activiteit komt
Introduceer een speciale BSC voor senioren en/of doe de cursus meer bewegen voor ouderen	Doorverwijzen door de huisarts (beweeg op recept)

Interessante links en aanvullende informatie:

[Factsheet passend cultuur- en beweegaanbod voor ouderen \(PDF van Sportindebuurt\)](#)

[Krachtig voorbeeld sociaal culturele activiteiten in Doetinchem \(Amphion.nl\)](#)

[Artikel over thema vitaal ouderen worden binnen sociale basis \(Movisie\)](#)

[Informatie over het nieuwe initiatief Beweegvisite \(Beteroud.nl\)](#)

[Algemene info over sport en bewegen tegen eenzaamheid bij ouderen \(Beteroud.nl\)](#)

[Whitepaper Eenzaamheid \(Kenniscentrum Sport en Bewegen\)](#)