

DEVENTER INNOVEERT MET HET GLI-AANBOD

De kracht van lokaal én het opstarten van een kinder-GLI

Sinds beweegmakelaar Meriel Hendriks een aantal jaar geleden begon met de GLI Samen Sportief in Beweging, is deze Gecombineerde Leefstijlinterventie stevig verankerd in Deventer. Wat het mede tot zo'n succes maakt, is de samenwerking met lokale sportverenigingen en sportclubs. “Wij willen verenigingen versterken met toeleiding van potentiële nieuwe leden en zelfs nieuw aanbod. Dat heeft al tot verrassende resultaten geleid.” Het zette ook aan het denken: wat als het aanbod kan worden uitgebreid met een speciale kinder-GLI?

Tekst: Yara Hooglugt

Toen Meriel Hendriks begon als beweegmakelaar bij Sportbedrijf Deventer, merkte ze dat er vanuit het ziekenhuis een belangrijke behoefte was. “We hoorden dat zorgprofessionals veel patiënten adviseerden meer te gaan bewegen, maar dat verschillende drempels die patiënten daarvan weerhielden. Mensen durfden niet, wisten niet hoe en waar ze konden beginnen of hadden er bijvoorbeeld geen geld voor.” Hendriks wist dus wat haar te doen stond toen ze een paar jaar later haar opleiding tot leefstijlcoach had afgerond. “Ik ben vrij snel daarna gestart met de GLI Samen Sportief in Beweging, om meer mensen in beweging te krijgen en hen daarmee helpen gezonder en gelukkiger te worden.”

Motiverende resultaten

“Binnen onze GLI verleiden wij mensen om twee keer per week samen met plezier in beweging te komen”, vervolgt Hendriks. “Soms is dat al kinderlijk eenvoudig door met een groepje een estafette met bal te doen, maar we doen bijvoorbeeld ook aan yoga en kickboksen. Daarnaast is er uiteraard veel aandacht voor voeding en sociale veiligheid en stressvermindering. Alles om dat motortje weer aan te zetten door langzaam in beweging te komen, aangevuld met kennis en kunde, huiswerk en praktische opdrachtjes rondom ‘voeding in plaats van vulling’.” De resultaten die Hendriks bij ‘haar’ deelnemers ziet, meestal al vanaf de eerste week van de GLI, motiveren haar

**“We willen toewerken
naar een vorm waarbij we
meer homogene groepen
kunnen creëren”**

Menel Wandriks



“De boksvereniging heeft speciaal GLI-aanbod gecreëerd voor mensen die in het interventietraject zitten”

Meriel Hendriks

enorm in haar werk. “Er is nu net weer een groep gestart. De deelnemers zijn pas drie weken onderweg en ik hoor al van ze dat ze lekkerder slapen, zin hebben om ’s ochtends uit bed te komen en aanpassingen in hun dagelijks leven hebben gedaan door altijd de fiets te pakken in plaats van de auto. Ik spreek ook deelnemers die in de bijstand zitten en vaak alleen thuis zaten. Dankzij de GLI durven zij weer te lachen en plezier te hebben.”

Sociale veiligheid

En dat terwijl het gros van de deelnemers met flink wat scepsis begint aan de inter-

ventie, ziet Hendriks. “70 procent begint tijdens de intake met mij aan tafel met de mededeling dat sporten niets voor hen is. Mensen zijn bijvoorbeeld vroeger gepest en het idee te gaan sporten en bewegen roept veel onzekerheid op. Daarom investeren wij bewust ook heel intensief in sociale veiligheid binnen de groep.” Op de eerste dag van de GLI wordt collectief gesproken over normen en waarden binnen de groep. Hendriks maakt op die dag ook een whatsappgroep aan waarin relevante informatie wordt gedeeld en waarin foto’s en filmpjes worden gezet die deelnemers thuis kunnen laten zien.



“Ik zorg er ook altijd voor dat we in die eerste weken veel samenwerkingselementen verwerken. We doen oefeningen waarbij deelnemers oncomfortabel dicht bij elkaar moeten komen en gaan met elkaar het gesprek aan, bijvoorbeeld over de dingen waar deelnemers trots op zijn. Tijdens die bijeenkomsten wordt veel gedeeld en samen gelachen, maar soms ook een traan gelaten. Er wordt een vertrouwensband geschept en vaak ontstaan bijvoorbeeld ook fietsgroepjes tussen deelnemers onderling.”

Aangepast sportaanbod

Sociale veiligheid betekent wat Hendriks betreft ook privacy en een afgebakende omgeving waarin deelnemers met vertrouwen kunnen bewegen. “Bij Zwemfit en aquasport, wat we zelf organiseren, zorgen we er bijvoorbeeld voor dat de kleedkamer alleen voor de GLI-groep is, en dat er verder ook niemand anders in het bad is.” Ook bij sport- en beweegaanbieders ziet Hendriks dat men het aanbod op de GLI-groep aanpast. “Wij werken voor passende sport- en beweegactiviteiten verder uitsluitend samen met lokale sportclubs en sportverenigingen. Zelf bieden we – behalve de zwem- en aquafit-activiteiten – niets aan, juist omdat wij sportverenigingen willen versterken met toeleiding van potentiële nieuwe leden en zelfs nieuw aanbod. Een mooi voorbeeld zagen we bij de kickboksvereniging, waar we langsgaan om clinics te volgen. Een groepje van vijf wilde na zo’n clinic graag blijven boksen, maar durfde niet in het reguliere aanbod in te stromen. Na wat geregeld heeft deze vereniging nu speciaal



GLI-aanbod gecreëerd voor mensen die in het interventietraject zitten. Zij mogen eerst instromen in deze groep, voordat ze doorgaan naar het reguliere aanbod. Hetzelfde ontstond ook bij de atletiekvereniging, waar in het speciale GLI-aanbod extra aandacht wordt besteed aan plezier met elkaar, sociale veiligheid en gezelligheid met een kopje koffie vooraf.”

Homogene groepen

En zo ziet Hendriks keer op de keer dat drempels geslecht worden, vreemden bekenden of zelfs vrienden worden en zowel de mentale als fysieke gezondheid een boost krijgen. Omdat de voordelen van deze GLI zich zo duidelijk uittekenen, en omdat Hendriks daarbij duidelijk ziet

“Wij investeren bewust heel intensief in sociale veiligheid binnen de groep”

Meriel Hendriks



“Voor volwassenen zijn er inmiddels acht smaken van de GLI, terwijl de interventie voor kinderen nog letterlijk in de kinderschoenen staat”

Marije Woertman

wat de kracht is van een groep gelijkgestemden die elkaar kunnen ondersteunen, willen zij en haar collega's 'uitbouwen'. “Wij hebben in Deventer op dit moment al verschillende GLI-programma's waarbinnen alle aanbieders samenwerken om de juiste zorg op de juiste plek te krijgen. Dat gaat heel goed. Nu zijn wij inmiddels zover dat we willen toewerken naar een vorm waarbij we meer homogene groepen kunnen creëren, om nóg meer de meerwaarde van het collectief op te zoeken. Wanneer je bijvoorbeeld een groep vaders en moeders kunt samenbrengen die allemaal met dezelfde soort thematiek worstelen, zullen ze elkaar goed snappen en elkaar kunnen steunen. En een gepensioneerde heeft bijvoorbeeld andere behoeften dan een student. We hebben op dit moment nog niet de luxe om heel veel geclusterde groepen tegelijkertijd te starten, maar idealiter gaat dat in de toekomst wel gebeuren om mensen nóg beter te kunnen helpen.”

Kinder-GLI

Eén van de plannen die gaandeweg is ontstaan, is het opzetten van een speciale kinder-GLI. Kartrekker is Marije Woertman, projectleider ketenaanpak kinderen met overgewicht en inmiddels ook in opleiding tot leefstijlcoach in het kader van de pilot Buurtsportcoach Plus. Ze volgt daarbij een verdiepende module om zich te laten opleiden tot specifiek kinderleefstijlcoach. “We willen een GLI gaan aanbieden speciaal voor kinderen en ouders”, vertelt Woertman. “Voor volwassenen zijn er inmiddels acht smaken van de GLI, terwijl de interventie voor kinderen nog letterlijk in de kinderschoenen staat.” De urgentie van een speciaal programma voor kinderen en hun ouders is er wel degelijk, ziet Woertman. “Ik zie redelijk veel gezinnen waarbij kinderen met overgewicht al diverse professionals hebben gezien. Wanneer niets echt lijkt te helpen en de worstelingen met voeding en bewegen maar blijven voortbestaan, is dat niet motiverend voor een kind en zijn of haar ouders. Daarom zijn wij nu aan het bekijken hoe wij goede hulp in een mooie GLI-vorm kunnen gieten.” Dat is nog best een opgave, constateert ze: “We buigen ons over verschillende vragen. Gaan we bijvoorbeeld voor een kindgerichte aanpak, of is het juist interessant om ouders te begeleiden en hen op voedings- en beweeggebied te ondersteunen bij de opvoeding? Hoe zorgen we ervoor dat de gezinsdynamiek een rol krijgt binnen de GLI? En kunnen we bijvoorbeeld ook lessen meenemen waarin we breder kijken naar factoren buiten het gezin, zoals stress op school?”

“Wij werken voor passende sport- en beweegactiviteiten uitsluitend samen met lokale sportclubs en -verenigingen”

Meriel Hendriks

Ouders betrekken

Omdat ouders allang hun stinkende best doen om ‘het goed te doen’, zijn ze er bij deelname aan een GLI niet per se bij gebaat om direct te horen dat alles anders moet. “Het is voor veel ouders vaak al heel lastig om hun kind aan te melden voor een traject. Je moet toch erkennen dat je het als opvoeder even niet redt en hulp nodig hebt. Dat is helemaal niet erg, maar zorgt vaak toch voor een gevoel van schaamte. Ouders willen het zo goed mogelijk doen. Daarom kunnen wij niet zeggen dat alles in

één klap anders moet. We moeten hen en hun kinderen stap voor stap, op een laagdrempelige manier begeleiden. Hen motiveren om samen gezonde boodschappen te doen bijvoorbeeld, eetschema’s maken, voedingslessen geven waarin we aandacht schenken aan een gezond ritme en met elkaar in een groep bewegen. Ons ideaalbeeld: ouder én kind gelijkwaardig meemenen in de kinder-GLI. Ouders die worstelen met de gezinsdynamiek moeten als opvoeders voorleven. Dat vraagt maatwerk in lessen over opvoeding, schermgebruik, versla-

vingsgevoeligheid, bewegen, voeding, slaap en stress. Voor ons is het heel interessant om eens te gaan pionieren op dit gebied en een groepsaanpak te ontwikkelen om ouders en kinderen te helpen. Zo kunnen we het succes van onze GLI’s in Deventer nog verder uitbreiden.”

“Ouders willen het zo goed mogelijk doen, daarom kunnen wij niet zeggen dat alles in één klap anders moet”

Marije Woertman

