

Stapjefitter

# SPORTIEF EN GEZOND RE-INTEGREREN IN DE SAMENLEVING

Voldoende bewegen, gezond eten en participeren in de samenleving. Dat zijn de basisprincipes van Stapjefitter. Deze achttien weken durende interventie richt zich op mensen die laag op de participatieladder staan. Stapjefitter werd eind vorig jaar door het Kenniscentrum Sport erkend als interventie voor re-integreren in de samenleving en kent met 'Stapje verder' een wandelgroep als spin-off.  ROELOF JAN VOCHTELOO

De deelnemers aan Stapjefitter worden ondersteund bij het verbeteren van hun leefstijl, het vergroten van hun zelfvertrouwen, het uitbreiden van hun sociale netwerk en mogelijk het verbeteren van hun taalvaardigheid. De deelnemers aan drie recente pilots in Woerden werden geworven door Ferm Werk, het regionale werkbedrijf en de Sociale Werkvoorziening. Bij de intake ondergaan deelnemers een fitheidstest en vullen ze een schriftelijke vragenlijst in. In een intakegesprek bepalen ze hun individuele doelen en vervolgens wacht hen een achttien weken durend programma. Het eerste blok van negen lesweken bestaat uit twee aansluitende lesuren over gezonde voeding en gezond bewegen én twee uren actief sporten en bewegen. Na negen weken worden de voedingslessen vervangen door lessen over participeren in de samenleving.

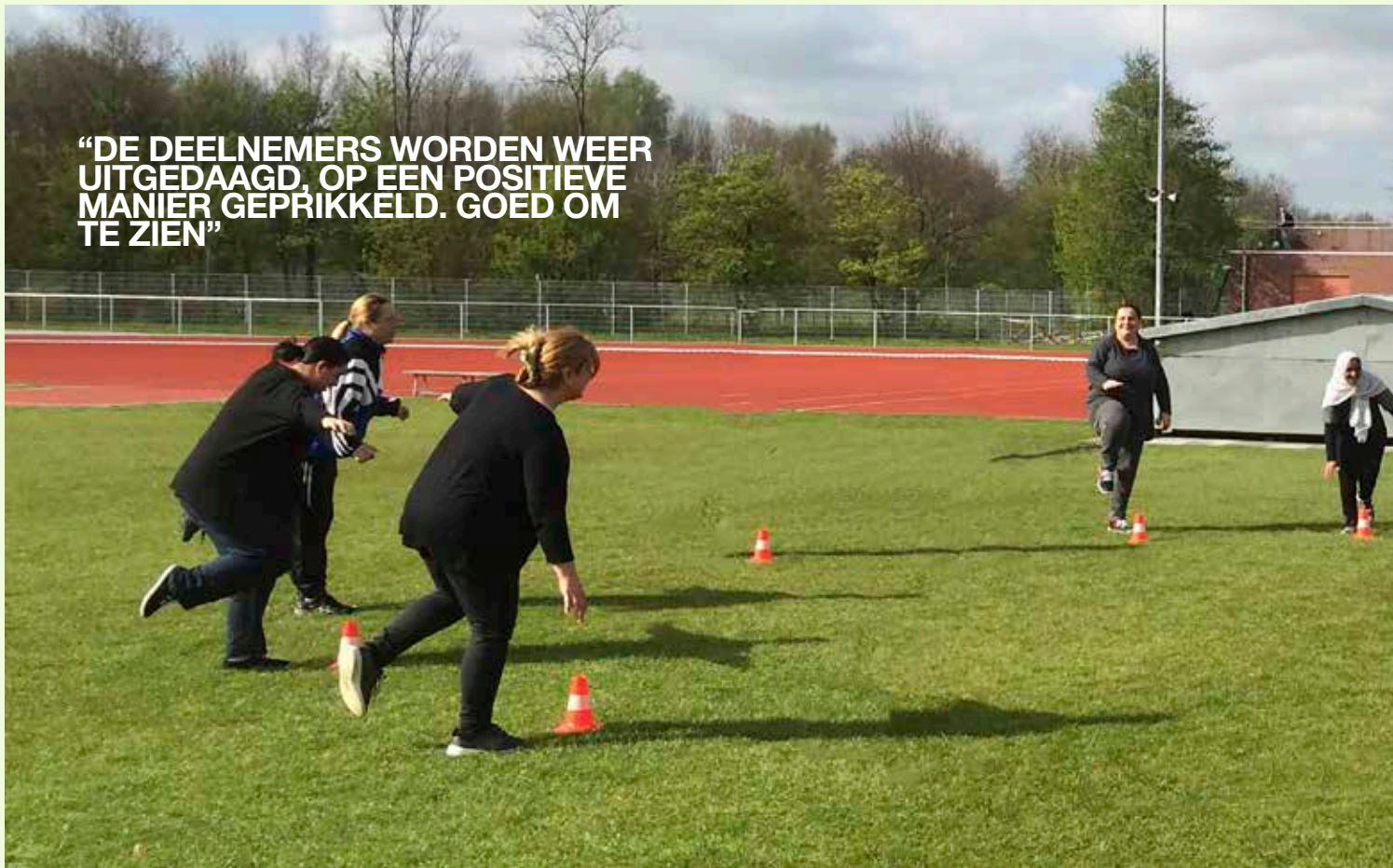
Linda Oskam, buurtsportcoach en gewichtsconsulente, is samen met fysiotherapeut/leefstijlcoach Sjaak Vermeulen verantwoordelijk voor de les over gezonde voeding en gezond bewegen. Oskam: "Ik wijs de deelnemers op de Schijf van Vijf, de infor-

matie van het Voedingscentrum. Dat klinkt misschien simpel, maar voor deze doelgroep is het niet zo makkelijk om gezond te eten. Ik werk in mijn lessen veel met filmpjes, omdat sommigen de Nederlandse taal onvoldoende beheersen. Zo wordt de informatie ook voor anderstaligen duidelijk." Welzijnsconsulenten van Welzijn Woerden zijn verantwoordelijk voor het thema participatie en steunen deelnemers bij het oppakken van vrijwilligerswerk.

## *Negen*

Oskam draaide met de laatste van drie pilots mee. "Ik vind het erg leuk en uitdagend om te doen. Enerzijds omdat het een multidisciplinair programma is, anderzijds omdat je met een heel gevarieerde groep deelnemers te maken hebt." Dat de deelnemers het programma hebben gewaardeerd met een negen, vervult haar met trots. "Het mooiste is dat je echt iets voor die mensen kunt betekenen. Veel van hen hebben weinig zelfvertrouwen en moeten leren dat ze zelf veel meer invloed hebben

**“DE DEELNEMERS WORDEN WEER  
UITGEDAAGD, OP EEN POSITIEVE  
MANIER GEPRIKKELD. GOED OM  
TE ZIEN”**



op hun eigen leefstijl en gezondheid dan ze voor mogelijk hielden. Iets 'simpels' als het eten van voldoende groenten en fruit is al een klein stapje in de goede richting. Halverwege het eerste lesblok kwam één van de deelnemers helemaal enthousiast aan iedereen vertellen hoeveel ze afgevallen was. Dan kan ik alleen maar glimmen en glunderen van trots. Dat maakt het werk echt heel mooi.”

De deelnemers aan de pilots ondergingen na afloop opnieuw een fitheidstest en vulden een tweede vragenlijst in. De resultaten waren positief: de ervaren gezondheid was van een 6,2 gestegen naar een 7,5, net als het ervaren beweeggedrag. Het voedingsgedrag was van een 6,3 naar een 8,2 gegaan. Het gemiddelde gewicht was met drie kilo gedaald, terwijl één deelnemer juist aan wilde komen en daar ook in slaagde. Verder waren bijna alle deelnemers actief geworden in het vrijwilligerswerk. Oskam: “Ze waren weer uitgedaagd, op een positieve manier geprikkeld. Goed om te zien.”

### **Sterkten**

Volgens Oskam werkt dit project zo goed omdat het verankerd is in bestaande sociale structuren en organisaties, die goed met elkaar samenwerken. Zelf is ze werkzaam voor welzijnsorganisatie Welzijn Woerden en ook betrokken zijn Ferm Werk, Fysiotherapeuten Maatschap Woerden en adviseur en mede-initiatiefnemer Stichting Woerden Actief. Oskam: “De financiering komt mede van de gemeente Woerden en al met al wordt het pro-

gramma breed in de samenleving gedragen. Vanaf de start van Stapjefitter doen tal van sectoren mee: zorg, welzijn, sport, werk & inkomen en Wmo. Ook de Participatieraad steunt Stapjefitter.” Een andere sterkte is volgens Oskam dat er maatwerk geleverd wordt in een veilig klimaat. Dat vraagt bij deze doelgroep wat meer aandacht dan bij andere. “De deelnemers aan Stapjefitter hebben vaak een lage zelfwaardering, kunnen in het begin zelfs wat achterdochtig zijn en kleine succeservaringen kunnen voor hen een groot effect hebben. Stapjefitter doorbreekt het sociaal isolement waarin de mensen kunnen zitten en de nazorg en borging van het project maakt dat het ook op de lange termijn effect kan hebben. Deelnemers worden gedurende het eerste jaar na Stapjefitter diverse malen gebeld over hun persoonlijke ontwikkeling. Verder volgen de consultants van Ferm Werk hun cliënten actief en steunt Welzijn Woerden oud-deelnemers met hun vrijwilligerswerkactiviteiten.”

### **Geschenk**

Een van de deelnemers aan de derde pilot was Anne Steevens. Ze komt uit een gezin met veel psychische problematiek en had ook als volwassene te maken met psychisch en huiselijk geweld. Ze raakte in de bijstand, kreeg vanaf 2002 veel hulpverleners over de vloer en had standaard nul energie. Toen de gemeente haar vorig jaar aanbood om mee te doen met Stapjefitter en zo uit haar vicieuze cirkel te komen, ervoer ze dat als een geschenk. “Ik zette me in en door de tips van Linda en Sjaak



kreeg ik een gezonde leefstijl en steeds meer energie. Ik werd stabiel en uiteindelijk wist ik veertien kilo af te vallen. Ik heb geleerd wat mijn krachten zijn en heb weer perspectief en ambities gekregen. Ik kan nu ook relativëren, omdenken.” Steevens deed al mee aan de Singelloop in Woerden (6,5 kilometer) en de Social Run, een estafetteloop voor het goede doel. Ze jogt drie keer per week en gaat met veel plezier naar de sportschool. “Ik heb geleerd out of the box te denken en doe daar nu vrijwilligerswerk, zodat ik met wat korting door kan blijven sporten. Verder volg ik nu een opleiding als ervaringsdeskundige bij het Leger des Heils regio Utrecht en mijn ambitie is om ook andere mensen te helpen hun zelfvertrouwen te verbeteren en een positieve ontwikkeling door te maken.”

### *Stapje verder*

Steevens raakte tijdens Stapjefitter zo enthousiast dat ze een wandelgroep startte, bedoeld om mensen zonder conditie weer op het juiste spoor te krijgen. “Deze wandelgroep heet ‘Stapje verder’. Het groepje groeit gestaag en ik vind het belangrijk dat we elkaar als gelijken behandelen. Elke maandagochtend om 9.45 uur sta ik trouw voor het gebouw van Welzijn Woerden klaar om met de deelnemers te wandelen. Zelf ben ik heel veel stapjes verder gekomen en dat gun ik anderen ook.” ■



**Interventie:** Sportclub als buurthuis van de toekomst  
**Eigenaar:** De Sportbank

.....  
 Een programma van 1 jaar dat zich richt op bewoners van alle leeftijden wonend in achterstandswijken rondom een sportaanbieder. Sport voor iedereen, dichtbij huis en in de eigen leefomgeving draagt bij aan het verhogen van de sportparticipatie, het versterken van de maatschappelijke betekenis van de sportaanbieder en het verbeteren van de sociale cohesie.

**Interventie:** Sociaal vitaal  
**Eigenaar:** Stichting GALM

.....  
 Een programma van 38 maanden dat is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen met een laag opleidings- en/of inkomensniveau, in de leeftijd van 60-85 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering.

*Deze en andere interventies vind je terug op [sportenbeweeginterventies.nl](http://sportenbeweeginterventies.nl)*

