
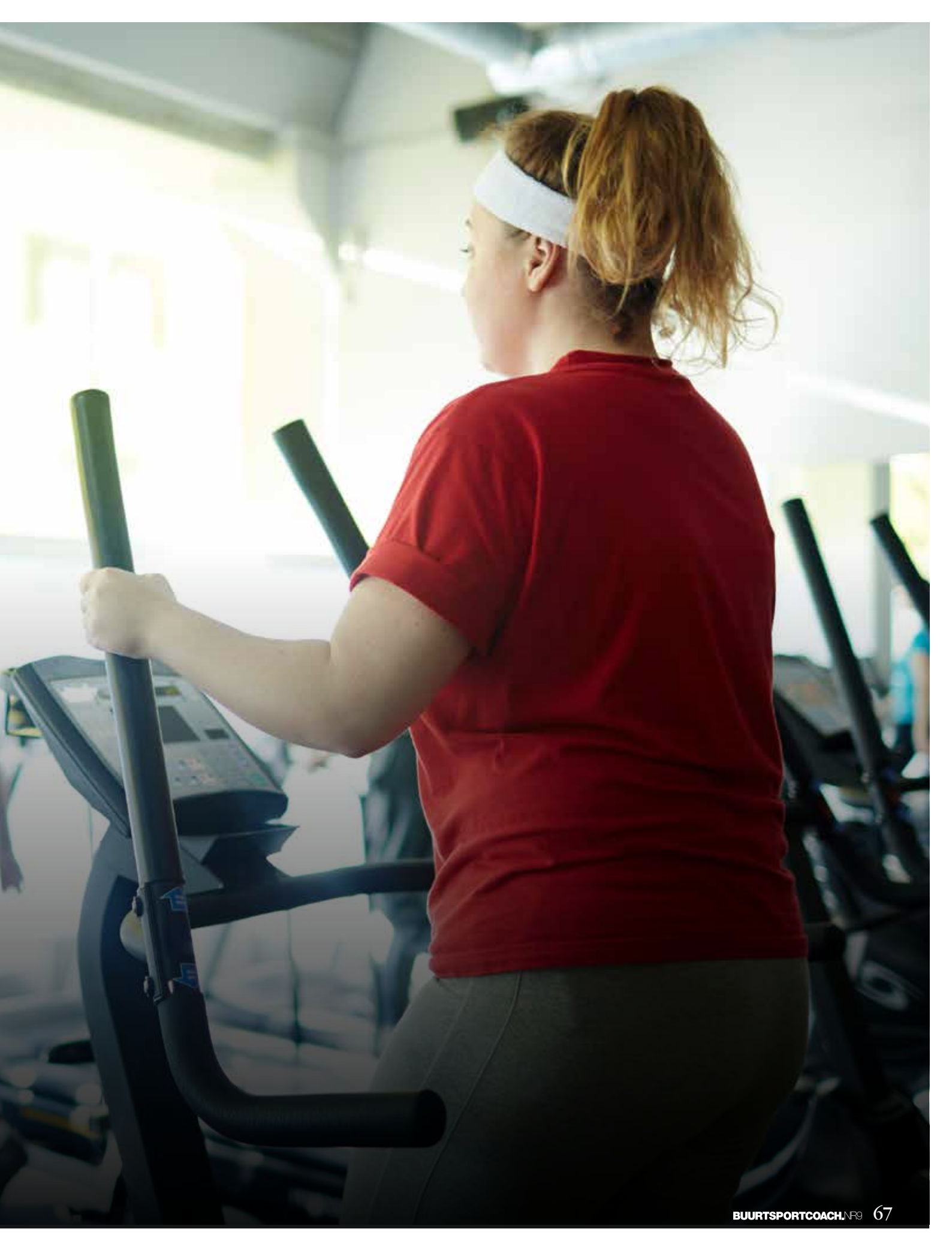


Fitness Loont, sporten voor mensen met kleine portemonnee

“Er is een grote groep mensen met verborgen armoede”

“Fitness Loont is een netwerk waar vraag en behoefte bij elkaar komen”, zegt Anne Marie Van Duivenboden. De branchevereniging van erkende fitnesscentra NL Actief kreeg van het ministerie van WVS de opdracht om in twintig gemeenten een leefstijlproject te starten voor mensen met een smalle beurs. Van Duivenboden ging aan de slag met fitnessaanbieders. John van Heel uit Weert is een van hen. “Als mensen zich niet bewust zijn van de voordelen van bewegen en ze hebben de financiële ruimte niet, ontwikkelen ze geen intrinsieke motivatie”, zegt hij.  LEO AQUINA



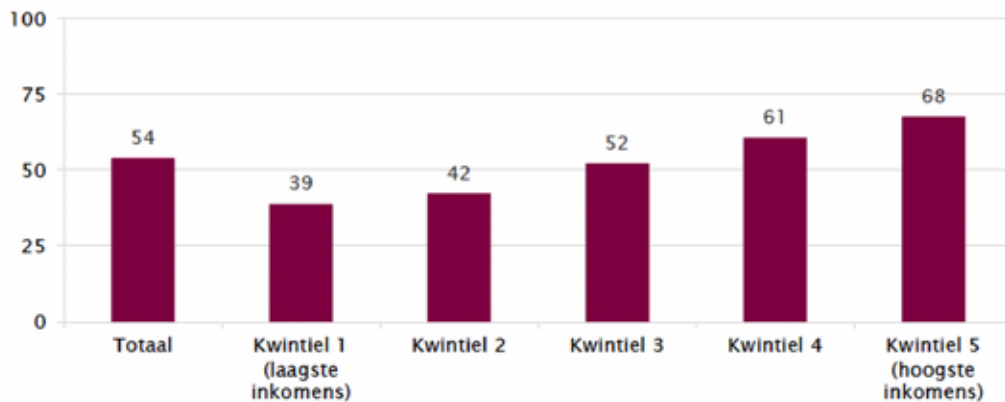
Armoede en sportdeelname in Nederland

Voor mensen met een kleine portemonnee, is het een stuk lastiger om naar de sportschool te stappen en dat is een groot probleem. Volgens het SCP leefden in 2022 naar schatting ruim 1,1 miljoen mensen in Nederland in armoede, zo'n 6,7 procent van de bevolking. Bij armoede draait het om meer dan gebrek aan geld. Uit onderzoek van het CBS komt naar voren dat sociale uitsluiting (in sociaal en materieel opzicht niet aan de samenleving mee kunnen doen) vaker voorkomt onder mensen met een laag inkomen dan onder mensen met hogere inkomens. Bovendien stapelen de problemen zich vaak op.

Mensen in armoede kampen veelal met meerdere problemen die met elkaar samenhangen. Zo hebben zij minder goede toegang tot instituties, gezondheidszorg en fatsoenlijke huisvesting. Het mag dan ook geen verbazing wekken dat er een sterke correlatie is tussen (gezins)inkomen en sportdeelname. Het Mulier Instituut concludeert dat verschillen in beweggedrag naar sociaaleconomische status (een combinatie van afgeronde opleiding en inkomen) in de afgelopen twintig jaar zijn toegenomen: volwassenen met een lagere sociaaleconomische status zijn in die periode nauwelijks meer gaan bewegen, terwijl dat voor andere sociaaleconomische-statusgroepen wel geldt.

Tijdens corona zijn verschillen in sport- en beweegdeelname tussen mensen met en zonder financiële problemen verder toegenomen, net als tussen mensen met meer en minder jaren opleiding. Ook concludeert Mulier dat mensen uit lagere sociale-statusgroepen vaak meer en grotere belemmeringen ervaren om te sporten op fysiek, financieel en sociaal-cultureel gebied.

Wekelijkse sportdeelname van de bevolking van 4 jaar en ouder, naar huishoudinkomen* (in procenten, n=7.860)



* Huishoudinkomen respondenten ingedeeld in vijf gelijke groepen (kwintielen).

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Uitgangspunt van de Fitness Loont-pilot was om in totaal 750 mensen met een lage SEP (sociaaleconomische positie) gedurende een jaar te begeleiden naar een duurzaam gezonde(re) leefstijl. Belangrijk daarbij is uiteraard het weghalen van de financiële drempel. Dankzij subsidie vanuit het ministerie kunnen fitnesscentra verspreid door Nederland voor deze doelgroep sport en bewegen aanbieden tegen een

gereduceerd tarief. Naast sport en bewegen komen ook andere leefstijlonderwerpen aan bod, maar de precieze invulling van het programma wordt overgelaten aan de fitnesscentra zelf.

Ontstaan

Fitness Loont richt zich specifiek op mensen met een lage sociaaleconomische status. "In coronatijd bleek eens te meer hoe belangrijk sport en bewegen is voor de

volksgezondheid”, legt Van Duivenboden uit. “Het ministerie van VWS kwam naar ons toe met de vraag wat we specifiek zouden kunnen doen voor mensen met een lage sociaaleconomische positie en daar zijn we binnen NL Actief mee aan de slag gegaan.” Van Duivenboden zat niet te wachten op eindeloze ambtelijke processen. “Ondernemende kartrekkers zijn mensen die net zo snel kunnen schakelen als ik en die zijn gevonden binnen het netwerk van NL Actief. Uiteindelijk ben ik aan de slag gegaan met zes regisseurs in een netwerk met gemeentes, zorg en welzijn en natuurlijk fitnessclubs. Landelijk zijn er zes regisseurs en er nemen 24 fitnessclubs deel. De regisseur is een schakel tussen de verschillende partijen en adviseert de lokale sportondernemers, maar de fitnesscentra gaan zelf over hun eigen programma. Fitness Loont is een netwerk waar vraag en aanbod bij elkaar komen.” Dat netwerk is belangrijk en noodzakelijk om de doelgroep ook daadwerkelijk te benaderen. “Er is een grote groep mensen met verborgen armoede”, aldus Van Duivenboden. “We beseffen terdege dat het leven van een persoon of gezin met een smalle beurs vele uitdagingen kent. En dat sporten, bewegen en een gezonde(re) leefstijl slechts een middel is om, vaak, ongezond gedrag of een vicieuze cirkel te doorbreken. We vinden het dan ook heel belangrijk om samen te werken met instanties in de betrokken gemeente die dicht bij deze mensen en gezinnen staan. We willen graag samen optrekken met het lokaal netwerk dat in contact staat met mensen/gezinnen met een smalle beurs.”

Diverse aanbieders

De betrokken fitnessaanbieders hechten er veel waarde aan dat mensen met een smalle beurs kunnen sporten, zo blijkt uit de evaluatie van Mulier: “Zij zijn gemotiveerd om zich hiervoor in te zetten en zien het programma als een mooi middel om dit te kunnen doen. Fitnessaanbieders vinden het waardevol dat zij ‘deze kans kunnen bieden aan mensen die nor-



“We beseffen terdege dat het leven van een persoon of gezin met een smalle beurs vele uitdagingen kent”

Anne Marie Van Duivenboden (NL Actief)

maal nooit in een sportschool zouden komen’. Sommigen omschrijven dit zelfs als een maatschappelijke rol. Toch is het niet voor alle fitnesscentra even makkelijk om Fitness Loont naadloos in te passen in de bestaande activiteiten. Opnieuw Mulier: “Het verschilt in hoeverre fitnesscentra hun ‘normale’ werkwijze moeten aanpassen om met Fitness Loont aan de slag te gaan. Voor sommige, voornamelijk preventiecentra, is het programma niet veel anders dan wat zij al organiseren, terwijl het in andere centra in het begin wel wennen aan ‘de nieuwe doelgroep’ was.”

Bewegen als medicijn

Voor John van Heel was de doelgroep niet nieuw. De Limburger is al een leven lang werkzaam als sportondernemer en hij zet zich al veertig jaar in voor een gezonde leefstijl. Samen met een vriend legde hij veertig jaar geleden 750 gulden bij elkaar om fitnessapparatuur te kopen. “Fitnesscentra zoals tegenwoordig had je toen eigenlijk nog niet”, vertelt hij. “Die vriend heb ik na drie maanden uitgekocht, want hij zag het niet zitten om ‘s avonds te werken, maar ik ben doorgegaan en eigenlijk ben ik vanaf het eerste moment bezig geweest met preven-



“Op school hebben we biologie en gymnastiek. Maar niemand maakt een combinatie. Waarom vertellen we er op school niet bij waarom we bewegen belangrijk vinden?”

John van Heel (fitnessondernemer)

tieve gezondheidszorg.” Wat begon met de aanschaf van wat fitnessapparatuur, mondde uit in Life Style Vitae leefstijlclub in Weert en een aantal landelijke initiatieven zoals leefstijlclub.nl. Van Heel laat geen mogelijkheid onbenut om zijn visie op een gezonde leefstijl te propageren en schreef bijvoorbeeld ook het boek *Bewegen als medicijn*. Voorkomen is beter dan genezen. “Als iedereen zou weten wat de essentiële inzichten zijn van gezond leven, dan zijn we beter in staat gezonde keuzes te maken en zouden we veel ziektekosten kunnen voorkomen. Daarmee zou de leefkwaliteit significant toenemen”, aldus Van Heel. Voor hem bestaat Fitness Loont daarom uit meer dan simpelweg het aanbieden van sportfaciliteiten voor men-

sen met een kleine portemonnee. Hij wil mensen structureel gezonder maken. “Op school leren we een heleboel. We hebben biologie en we hebben gymnastiek”, zegt hij. “Maar niemand maakt een combinatie. Waarom vertellen we er op school niet bij waarom we bewegen belangrijk vinden. Als we ons bewust worden van het belang van een gezonde leefstijl, blijken we ook gezondere keuzes te maken.”

Van Heel heeft als sportondernemer altijd een sterke maatschappelijke betrokkenheid gehad. “Gedurende mijn leven is het overgewicht in Nederland gegroeid van 15 procent naar 60 procent. Als het zo door gaat, zitten de kinderen van nu op 80 tot 90 procent als ze mijn leeftijd hebben. Kijk

eens wat er dan gaat gebeuren met de zorgkosten. Het hele systeem dreigt vast te lopen. Dat geeft mij een drive om er iets aan te doen. Je kunt dat niet alleen aan de overheid overlaten, want de overheid kan het niet alleen. Als je dit belangrijk vindt, moet je er ook als ondernemer mee aan de slag.”

Tweede huis

Voor Van Heel is een fitnesscentrum veel meer dan een plek waar mensen komen om te bewegen. Zijn filosofie sluit naadloos aan bij Fitness Loont. “Als mensen samen bewegen, is de kans dat ze blijven bewegen veertig procent hoger, blijkt uit internationaal onderzoek”, aldus Van Heel. “Gisteren kwam er bij ons iemand aan de balie, een

“Wij komen dagelijks mensen tegen die gebruik willen maken van onze diensten maar niet over de financiële middelen beschikken”

John van Heel (fitnessondernemer)

vrouw die alleen woont sinds ze haar man heeft verloren en zij vertelde dat wij voor haar een tweede huis waren geworden. Voor miljoenen mensen is dit het geval bij heel veel sportaanbieders.”

Dat tweede huis wil Van Heel niet alleen kunnen bieden aan mensen die het kunnen betalen. “Wij komen dagelijks mensen tegen die gebruik willen maken van onze diensten maar niet over de financiële middelen beschikken. Daar hebben we zelf een fonds voor in het leven geroepen, maar we maken ook gebruik van het volwasse-

nenfonds en van Fitness Loont. Via Fitness Loont werken we intensiever samen met allerlei loketten binnen de gemeente om mensen de mogelijkheid te geven financieel laagdrempelig te kunnen sporten.”

Motivatie

Als die mensen eenmaal de stap naar actiever leven en sport hebben gemaakt, houdt het niet op bij een uurtje in de week met gewichten spelen. “De visie van Fitness Loont is ook onze visie”, legt Van Heel uit. “We werken met een gecombineerde leefstijlinterventie, die mensen met obesitas gratis kunnen krijgen via de zorgverzekeraar. In dat geval moet je alleen het spor-

ten zelf betalen, en via Fitness Loont word je daarin ondersteund en dat is een uitstekende oplossing. Nu is het een uitdaging om dat te borgen voor de toekomst. We zijn in de pilot in staat om de mensen die de stap normaal niet zetten, nu wel de gezonde optie te laten kiezen in plaats van de goedkope. Maar we moeten ernaartoe om mensen ook duurzaam de gezonde optie te laten kiezen. Daar is begeleiding voor nodig, coaching en uitleg. Als mensen zich realiseren waarom ze het doen, ontwikkel je intrinsieke motivatie. Om de intrinsieke motivatie nog extra te ontwikkelen, reiken we de Fitness Loont-deelnemers additioneel ‘gezond leven’-cursussen aan zoals Fit SWITCH, Food SWITCH en Mind SWITCH. Hierin leren ze het ‘waarom’ achter de gezonde leefstijlkeuzes en is de kans op duurzame toepassing groter. Als mensen twee keer per week spieroefeningen doen en dat volhouden, hebben ze waarschijnlijk de rest van hun leven geen rollator nodig. Die boodschap slaat aan.” ■

Opbrengsten

Uit de evaluatie van het Mulier Instituut blijkt dat deelnemers aan Fitness Loont het programma als zeer waardevol ervaren, zowel als het gaat om gezondheid, als om sociale contacten. Een kleine greep uit de reacties die Mulier inventariseerde:

Een man vertelt over het intakegesprek:

“We kwamen hier en we hebben een gesprek gehad, nou, dat had ik nog nooit meegemaakt. Je werd echt alles verteld wat er ging gebeuren, wat je kon verwachten, wat ze gingen doen, hoe je het moest doen, hoe ze je konden helpen. En toen had ik zoiets van ‘wauw, als jij zo ver voor mij open staat, wil ik ook laten zien dat ik ga sporten’. En ja, ik ben die tijd iedere, twee keer per week, ben ik hier, en ik vind het heerlijk weer om te sporten. En als er wat is, hun vragen gelijk van ‘ja, snap je het?’ of hoe het werkt ‘wij leggen het je uit’, en ja dat vind ik allemaal fantastisch.”

Een deelnemer die in de bijstand zit, vertelt hoe Fitness

Loont haar niet alleen fysiek helpt, maar ook in sociaal opzicht:

“Ik heb nu dan een paar weken dat ik door omstandigheden eigenlijk bijna niet kon gaan, en dan mis ik het ook echt, en het contact met de mensen daar ook. Terwijl, ik heb best wel moeite met sociale dingen, dus voor mij is het een beetje, het sporten maar een stukje dat sociale contact wat ook echt wel heel fijn is. En zeker als je dan niet kan werken, is dat ook iets wat je in je dagelijkse leven altijd wel een beetje misloopt (...) het geeft je gewoon even een stukje weer meedoen in de maatschappij, op een manier die ook nog eens goed voor je is, en gezond.”

Tot slot leidt Fitness Loont ook simpelweg tot plezier in bewegen en dat had niet iedere deelnemer verwacht:

“Maar ja, het feit dat ik al met plezier ga en ook echt merk dat ik ga omdat ik het fijn vind, dat is in ieder geval een doel dat ik nooit had durven stellen, maar wel zeg maar gehaald heb en dat is eigenlijk de grootste winst die ik tot nu toe heb behaald daarin.”