

Sport en bewegen als middel voor participatie

Er zijn verschillende definities van het begrip participatie. In deze factsheet is gekozen voor de definitie van Cardol et al (1). Deze stelt dat participatie gaat over handelingen van burgers waarmee zij hun leven zin geven en zoveel mogelijk naar eigen welbevinden inrichten. We zouden het daardoor ook zelfredzaamheid kunnen noemen. Binnen participatie worden drie leefdomeinen onderscheiden: het privédomein (onder andere de eigen gezondheid en huishouding), het domein van het sociaal-culturele leven en het domein van werk, sociale zekerheid en inkomen (2).



Wat kunnen sport en bewegen betekenen als middel voor het participatiebeleid?

- Sporten en bewegen kunnen sociaal-emotionele klachten als depressie en angst voor contact met andere mensen voorkomen (3). Deze klachten kunnen ook afnemen door te sporten en bewegen (4, 5). Dergelijke sociaal-emotionele kenmerken van mensen zijn erg belangrijk voor kwetsbare groepen, omdat ze er aan bijdrage dat deze mensen ook op andere terreinen meedoen in de samenleving. Een voorbeeld: iemand in de daklozenopvang die angstig is voor contacten met andere mensen, kan door mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten meer gevoel van eigenwaarde krijgen. Daardoor wordt de volgende stap eenvoudiger, bijvoorbeeld die naar een leerwerkplek (6, 7).
- Sporten en bewegen kunnen alleen depressie en angstgevoelens verminderen en zelfvertrouwen bevorderen, als het sporten en bewegen plaatsvindt onder specifieke voorwaarden (8). De belangrijkste van deze voorwaarden zijn een sociaal veilige sport- of beweegomgeving en een motivatiegericht klimaat (9). In een motivatiegericht klimaat ligt de nadruk op het actief en met plezier deelnemen in plaats van op winnen en presteren.
- Bij sommige mensen, zoals vrouwen in de opvang of mensen in een GGZ instelling, is sporten (in eerste instantie) alleen mogelijk

met gelijkgestemden en onder begeleiding van hiervoor opgeleide sportleiders (6, 10). Andere kwetsbare groepen, zoals jeugdigen met gedragsproblemen, kunnen afhankelijk van de problematiek ook deelnemen aan reguliere sport- en beweegactiviteiten (10);

- Aan sport- en beweegactiviteiten voor senioren nemen vrijwel alleen senioren deel die al bewegen en die een sociaal netwerk hebben. Met sport- en beweegactiviteiten is het daardoor haast onmogelijk om de participatie van eenzame ouderen te vergroten (11).
- Uit onderzoek blijkt dat hoe slechter de gezondheid van iemand met een grote afstand tot de arbeidsmarkt, hoe kleiner de kans op een betaalde baan. De verwachting is daarom dat sport- en beweegactiviteiten effectieve onderdelen zouden kunnen zijn van re-integratietrajecten, onder de voorwaarde dat het is geïntegreerd in het reguliere re-integratietraject (12); Het verleden laat zien dat het in de praktijk goed mogelijk is een sportaccommodatie of sportvereniging te gebruiken als plek voor een re-integratietraject (13, 14).

Kritische succesfactoren voor sportieve interventies als middel voor het participatiebeleid

- Om kwetsbare groepen in het kader van hun zorgtraject, re-integratietraject of ander hulptraject aan het sporten of bewegen te krijgen - met als doel het bevorderen van participatie - is een zogenoemde warme overdracht van de zorgverlener naar de sport aanbieder noodzakelijk (15). Dit houdt onder meer in dat de zorgverleners indien nodig de eerste paar keer meegaan naar de sport- of beweegactiviteit, en vervolgens in meer of mindere mate contact houden met de sportbegeleider.
- Als kwetsbare groepen eenmaal deelnemen aan een sport- of beweegactiviteit is het belangrijk dat de sportbegeleider enige kennis heeft van de specifieke kenmerken van de deelnemers en hoe hiermee om te gaan. Zorgverlening door sportbegeleiders gaat een stap te ver, zeker als het sporten of bewegen wordt begeleid door een vrijwilliger (6).
- Het gevoel om even geen zorg/hulp te krijgen en mee te doen met een normale activiteit is een belangrijk element van sport en bewegen als middel voor participatie van kwetsbare groepen. De nadruk moet dus liggen op het sporten en bewegen en niet op de beperkingen of zorg (7).
- In sommige gevallen is specifiek sportaanbod de enige manier waarop een bepaalde groep kan sporten. Dit geldt bijvoorbeeld bij jeugdigen met zware vormen van autisme, vrouwen in de opvang, mensen met een ernstige GGZ problematiek of mensen met een lichamelijke handicap (6, 10).

Sport- en beweeginterventies als middel voor het participatiebeleid

In figuur 1 is een inschatting te zien van beleidsdoelstellingen binnen het participatiedomein waar sporten en bewegen in potentie een middel voor is. De beleidsdoelstellingen zijn geselecteerd naar aanleiding van gesprekken met de gemeente Amsterdam en de beschikbare literatuur. De inschattingen in de tabel zijn gebaseerd op de ons bekende literatuur. Op sommige terreinen is verdiepend literatuur- of interventie-onderzoek nodig om meer gefundeerde uitspraken te doen. In de laatste kolom van de tabel zijn sport- en beweeginterventies opgenomen die het bereiken van de betreffende beleidsdoelstellingen als (neven)doel hebben. Na de tabel worden de interventies toegelicht.

Deze factsheet is opgesteld door het NISB en het Verwey-Jonker Instituut, in samenwerking met de gemeente Amsterdam. Voor meer achtergrond informatie over het nut en noodzaak van deze factsheet verwijzen wij graag naar de algemene inleiding die te vinden is achter op de bijbehorende rapportmap.

Sport en bewegen als middel voor participatie



Sport en bewegen als middel voor participatie

•Liever bewegen dan moe (erkend) •

Omschrijving: Liever Bewegen Dan Moe is een fitprogramma waarin gezondheidsvoorlichting in combinatie met een beweegprogramma wordt aangeboden. Na het volgen van de training nemen de spannings-, stress- en somberheidsklachten van de deelnemers af. In de training leren de deelnemers letterlijk meer in beweging te komen. Dit heeft vaak als gevolg dat zij ook figuurlijk in beweging komen, oftewel uit de neerwaartse spiraal van stress, weinig bewegen, nog meer stress, komen. Veel deelnemers gaan na de training verder met bewegen. *Doelgroep: Volwassen (migranten) vrouwen of mannen (18 tot 65 jaar) met een lage Sociaal Economische Status (SES) die weinig of niet recreatief bewegen en lichte depressieve of spanningsklachten hebben.* | **Info: www.context.nl**

• Bewegen zonder zorgen •

Omschrijving: Lage-SES-vrouwen blijken twee maal zo vaak depressieve en stressklachten te hebben dan mannen en worden via de reguliere psycho-educatieve interventies onvoldoende bereikt. Om deze groep vrouwen daadwerkelijk te kunnen bereiken is de cursus Bewegen Zonder Zorgen (BZZ) ontwikkeld. In de cursus wordt psycho-educatie afgewisseld met eenvoudige op de doelgroep afgestemde bewegingsactiviteiten. *Doelgroep: De doelgroep bevindt zich in een situatie van langdurige uitkering en/of is bekend bij de schuldhulpverlening en/of is bekend bij het maatschappelijk werk en heeft te kampen met psychosociale problematiek.* | **Info: www.riagg-maastricht.nl**

•Communities in Beweging (erkend) •

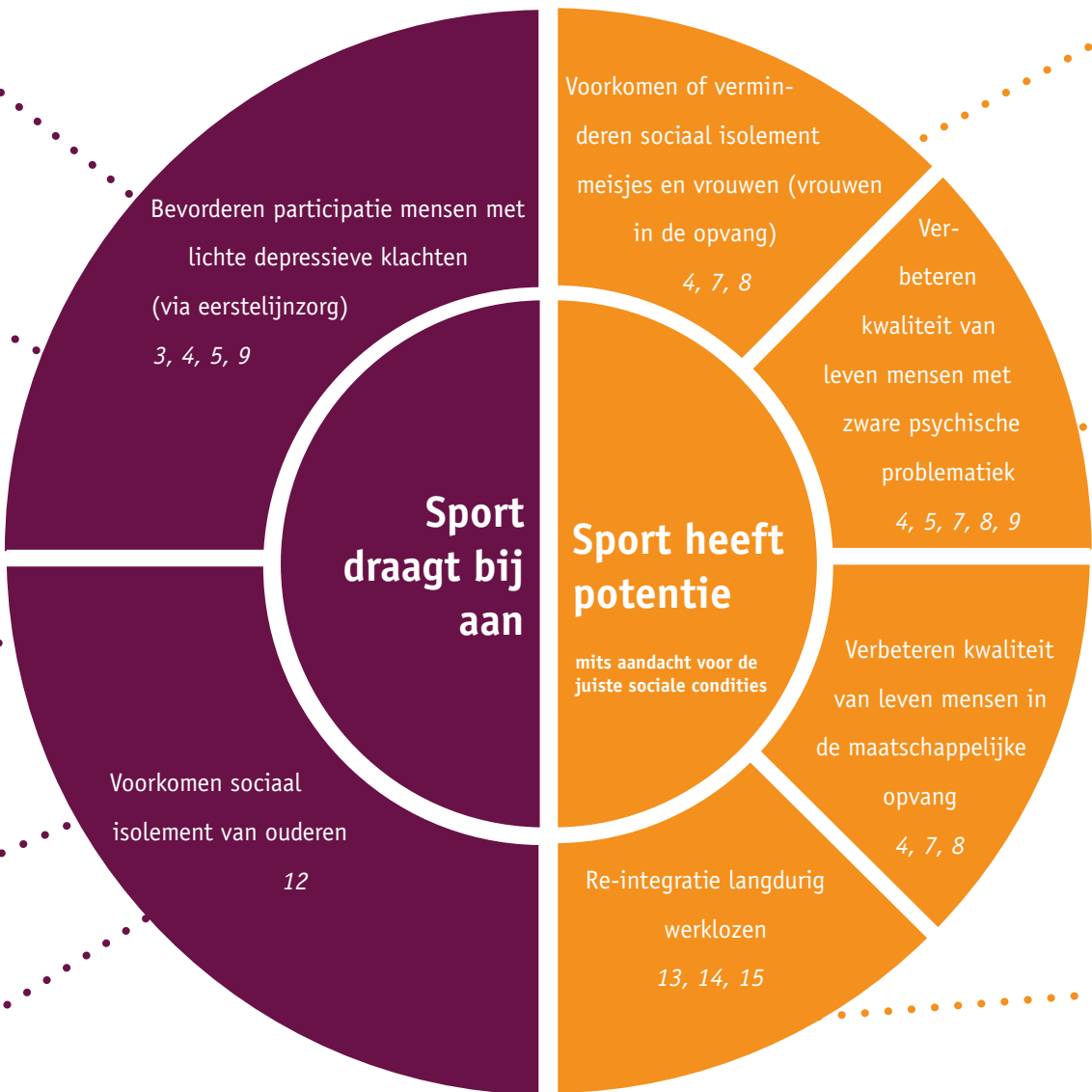
Omschrijving: Communities in Beweging (CiB) is een aanpak die erop gericht is om groepen mensen met een gezondheids- en beweegachterstand, vanwege sociaaleconomische redenen, te stimuleren tot bewegen en een actieve leefstijl. Het gaat hierbij om duurzame of langdurige gedragsverandering. *Doelgroep: CiB is bedoeld voor mensen met lage SES en met een beweegachterstand, mensen die niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). Omdat mensen met een lage SES minder vaak voldoen aan de norm, richt CiB zich op verschillende groepen met een lage SES, zoals allochtone vrouwen, allochtone meiden, kinderen en (VMBO-)jongeren en hun ouders. Ook is er ervaring met groepen voor (allochtone) ouderen, mensen met een verstandelijke handicap en moeilijk lerende kinderen.* | **Info: www.nisb.nl**

•Bewegen valt goed! (erkend)•

Omschrijving: Met Bewegen valt goed! worden niet-westerse allochtone ouderen bereikt en gestimuleerd tot meer bewegen en het nemen van valpreventieve maatregelen en uiteindelijk daar waar mogelijk gestimuleerd om door te stromen naar een passend bestaand beweeg- en valpreventie aanbod. *Doelgroep: Deze interventie is ontwikkeld voor niet-westerse (zelfstandig wonende) allochtonen (vooral Turkse en Marokkaanse) 45-plussers, maar is ook geschikt voor andere groepen kwetsbare ouderen.* | **Info: www.veiligheid.nl**

•Denken en Doen (erkend) •

Omschrijving: Denken en Doen, richt zich op ouderen (60+) in de buurt met als doel bij hen een actieve leefstijl te bevorderen. Het project creëert een sociaal netwerk en bevordert de participatie met bridge als middel. Dit sociale netwerk blijft na afloop van het project voortbestaan zonder dat externe financiering in de vorm van subsidies nodig zijn. *Doelgroep: Het Denken en Doenproject richt zich op ouderen (in de leeftijd van 60+). Met opzet wordt bij de werving niet een nadere selectie nagestreefd. Dit omdat voorkomen moet worden dat deelnemers aan het project een stigma krijgen (van bijvoorbeeld, eenzaam, zielig, oud).* | **Info: www.bridge.nl**



• BeInterACTive (erkend) •

Omschrijving: Stichting Be Interactive ondersteunt de organisatie van trainingen voor wandelen -en hardlopen voor vrouwen en meisjes. Dit doet zij voor gemeenten, welzijnsorganisaties, sportbuurtwerkorganisaties, individuele trainsters en eerste lijnszorgverleners zoals fysiotherapeuten en huisartsen. De stichting ondersteunt bij het vinden van financiering, het zoeken van een goede locatie, het werven van een trainster, het werven van deelnemers en de deelname aan loopevenementen. *Doelgroep: Vrouwen en meisjes uit achterstandsbuurten die (gedeeltelijk) in een sociaal isolement leven.* | **Info: www.beinteractive.org**

•Big Move (erkend) •

Omschrijving: In het GGZ programma worden mensen met psychische of somatische problemen individueel en in een groep gecoacht naar een beter niveau van gezondheid en functioneren. Bij het groepsproces ligt de nadruk op het (plezier in) bewegen, het opdoen van nieuwe ervaringen en feedback hierop. Naast de groepssessies zijn er individuele gesprekken met een psycholoog. De BigMove-begeleiders en psycholoog bieden intensieve coaching. Mensen die BigMove hebben gedaan zitten beter in hun vel, voelen zich gezonder en fitter en hebben meer sociale contacten en pakken problemen actiever aan. *Doelgroep: Het BigMove GGZ-programma is voor volwassen patiënten (18 jaar en ouder) met psychische problemen op as I en II van DSM IV, in combinatie met chronische aandoeningen of sociale problematiek. Potentiële BigMove-deelnemers zijn patiënten die (frequent) bij de huisarts komen met multiple problemen (zie criteria).* | **Info: www.bigmove.nu**

•Beweging als Warming up voor Re-integratie (erkend) •

Omschrijving: BWR (Beweging als Warming-up voor Re-integratie) is een re-activeringsprogramma waarin bewegen, leefstijl en arbeidsrelevante competenties centraal staan. De reactivering bestaat uit het letterlijk in beweging brengen van mensen met een uitkering. Vaak staan lichamelijke en/of geestelijke belemmeringen bij deze mensen werkhervatting in de weg. Gedurende het programma verbetert gezondheid en fysieke en mentale fitheid en neemt de kans op werk en (sociale en maatschappelijke) participatie toe. *Doelgroep: BWR wordt ingezet door gemeenten, UWV en re-integratiebedrijven voor mensen met een uitkering, die belemmeringen ondervinden in een werkhervattingstraject.* | **Info: www.ergocontrol.nl**

Deze factsheet is een van de vier factsheets die inzicht geven in de mogelijkheden van sport en bewegen als middel voor het bereiken van maatschappelijke beleidsdoelstellingen. De factsheet bevat kennis uit een quick scan van wetenschappelijk onderzoek en voorbeelden van bestaande sport- en beweeginterventies. In de tabel worden de beleidsdoelstellingen in twee typen opgesplitst:

1. Beleidsdoelstellingen waarvoor we - op basis van het ons beschikbare onderzoek - kunnen vaststellen dat sport en bewegen onder de juiste condities kan bijdragen aan het bereiken van deze doelstellingen.
2. Beleidsdoelstellingen waarvoor we - op basis van het ons beschikbare onderzoek - kunnen vaststellen dat sport en bewegen kan bijdragen aan het bereiken van deze doelstellingen, maar alleen als het sporten en bewegen een onderdeel is van een meer omvangrijke interventie.

De sport- en beweeginterventies die we suggereren zijn geselecteerd op basis van hun beoogde (sub)doelen. De meeste kennis over deze interventies komt uit het erkenningstraject Effectief Actief. Voor meer informatie kijk op www.nisb.nl