

Van zorg naar preventie

Sport en bewegen spelen een belangrijke rol

Gezondheid en vitaliteit zijn belangrijke maatschappelijke thema's. Gezondheid heeft niet alleen veel invloed op de persoon (kwaliteit en lengte van leven), maar ook voor de sociale omgeving en de maatschappij. Hoe vitaler iemand is, hoe groter de kans dat hij kan participeren op de arbeidsmarkt en zelfstandig thuis kan blijven wonen. Binnen de gezondheidszorg wordt preventie een steeds belangrijker thema. Door preventie kunnen mensen langer gezond blijven en beter blijven functioneren. Sport en bewegen spelen een belangrijke rol bij preventie en het stimuleren van een gezonde leefstijl.

ROBERT BARREVELD

Friesland, werkt de 29-jarige Marije Plantinga. Ze is sportconsulent en projectleider Sport op Basisscholen, een Fries initiatief om de vakleerkracht bewegingsonderwijs terug te laten keren in het basisonderwijs. Plantinga werkte hiervoor drie jaar bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). "Daar richtte ik mij al op de jeugd. Met die expertise en mijn opgebouwde netwerk werd ik vervolgens in 2012 aangenomen bij Sport Fryslân."

De start - De Friesland Zorgverzekeraar

Sport op Basisscholen (SoB) neemt een groot deel van de tijd van Plantinga in beslag. Ze heeft veel vertrouwen in het project. "Het is allemaal begonnen door De Friesland Zorgverzekeraar", weet ze. "Zij constateerden een toenemend aantal botbreuken onder de Friese jeugd en vernamen van Sport Fryslân dat wij de vakleerkracht voor beweging terug wilden in het basisonderwijs. Dat sloot volledig aan op de bevindingen van de verzekeraar. Immers, betere gymlessen kunnen uiteindelijk leiden tot minder blessures. Zo is het project gestart."

SoB is een groeiend succes en krijgt steeds meer navolging in andere provincies. In Friesland drijft het project voor een groot deel op het uitvoerende werk van de combinatiefunctionaris, oftewel de buurtsportcoach. Hij geeft zelf gymlessen of begeleidt het bewegingsonderwijs op de scholen, maar doet veel meer dan dat. De buurtsportcoach stimuleert leerlingen in het aanleren van een gezonde leefstijl, door hen meer te laten bewegen op het schoolplein en door voorlichting over voeding te geven via onder meer het programma Lekker Fit!

Gezamenlijk project

De rolverdeling is helder. "Besluiten over de budgetten voor SoB, de communicatie en dus ook het beheer van de website liggen allemaal bij verzekeraar De Friesland. Maar het opstarten van het plan, het creëren van

Marije Plantinga, projectleider Sport op Basisscholen Sport Fryslân

Bij Sport Fryslân, het sportkenniscentrum in de provincie



draagvlak voor de vakleerkracht en het meekrijgen van meer gemeenten is de verantwoordelijkheid van Sport Fryslân. Ik zit in een projectgroep met drie leden van De Friesland. Eén van die leden zit in het managementteam en heeft direct contact met de Raad van Bestuur." SoB is met recht een gezamenlijk project. Veertig procent van het geld komt van het Rijk, De Friesland draagt twintig procent bij aan de inzet van de buurtsportcoaches en de rest wordt opgehoest door de gemeente. "Hier in Friesland eisen wij dan wel dat tachtig procent van de tijd van de buurtsportcoaches die werken aan SoB ten goede komt aan het bewegingsonderwijs."



"WE BEREIKEN NU ZEKER 30.000 VAN DE 60.000 LEERLINGEN OP DE FRIESE BASIS-SCHOLEN"
Marije Plantinga

De buurtsportcoach in Friesland wordt nauw betrokken bij de ontwikkeling van SoB, maar hij wordt feitelijk aangestuurd door de gemeente waar hij werkt. "Een dienstverlenende taak van Sport Fryslân is het sportwerkgeverschap", legt Plantinga uit. "Wij regelen de personeels- en salarisadministratie en juridische zaken, en ontzorgen zo de gemeenten. Maar de gemeente bepaalt hoe de buurtsportcoach wordt ingezet."

Plantinga is tevreden over de ontwikkeling van SoB. "Er is best nog een aantal gemeenten dat niet meedoet, maar we bereiken nu zeker 30.000 van de 60.000 leerlingen op

de Friese basisscholen. De zorgverzekeraar kan dus goed zien dat de investering ergens toe leidt.”

Menco van der Weg, buurtsportcoach gemeente Heerenveen

Een buurtsportcoach die in Friesland dagelijks werkt in het kader van Sport op Basisscholen is Menco van der Weg. “Ik heb de lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding in Groningen gedaan en van daaruit een tijd in het voortgezet onderwijs gewerkt”, licht hij toe. Daarna was hij betrokken bij een stimuleringsproject voor de breedtesport. “Eigenlijk een soort voorloper van de combinatiefunctionaris en de buurtsportcoach. En sinds 2009 werk ik bij de gemeente Heerenveen.”

Begeleiden

Toen SoB begon, verzorgde de 33-jarige Van der Weg zelf gymlessen. “Nu gaat dat niet meer, het programma is te groot. Ik ben verantwoordelijk voor zes basisscholen. Daar zitten er twee bij met respectievelijk 450 en 360 kinderen. De kwaliteit willen we vooral waarborgen door nieuwe methoden te implementeren en groepsleerkrachten te scholen. We hebben een samenwerking met CIOS Heerenveen en ALO Groningen. Studenten komen op de scholen gymlessen geven en buurtsportcoaches ondersteunen.”



Menco van der Weg

Verenigingen betrekken

In samenwerking met sportverenigingen, kinderopvangorganisaties, Sport Fryslân en het Jeugdsportfonds wil Van der Weg zo veel mogelijk kinderen structureel aan het bewegen krijgen. SoB is daarbij een belangrijke basis, maar naast SoB en initiatieven als het Gezonde Schoolplein en de lesmethode Lekker Fit! zoekt hij steeds naar nieuwe manieren om verenigingen bij het beleid te betrekken. “Zo houden wij jaarlijks een enquête om per wijk en per school te zien hoe actief de kinderen sporten en of ze lid zijn van een vereniging. Ik sprak vorig jaar met een jongetje dat niet sportte en vroeg hem naar de reden. Uiteindelijk kwam de aap uit de mouw: zijn ouders hadden er geen geld voor. Ik heb het besproken met de schooldirectrice en uiteindelijk hebben wij via het Jeugdsportfonds kunnen regelen dat hij op badminton ging. Dat doet hij nog steeds.”

MRT

Een nieuw initiatief waaraan Van der Weg samen met andere buurtsportcoaches werkt in de gemeente Heerenveen is de implementatie van MRT, motorische remedial teaching. MRT richt zich op het stimuleren, ontwikkelen en laten samenwerken van de hersenen, om zodoende tot beter bewegen en uiteindelijk ook beter leren te komen. “Wij zijn een plan aan het schrijven, maar het staat nog in de kinderschoenen. Via zorgverzekeraar De Friesland hebben alle buurtsportcoaches een opleiding gevolgd zodat wij bevoegd zijn om MRT aan te bieden. We hebben een protocol gemaakt dat op den duur verankerd moet worden in het schoolbeleid.”

Arend-Jan Hekkelman, programmamanager Sport op Basisscholen De Friesland Zorgverzekeraar

Bij De Friesland Zorgverzekeraar is het vooral Arend-Jan Hekkelman die de lijnen uitzet als het gaat om Sport op Basisscholen. De 53-jarige duizendpoot werd opgeleid tot leraar Aardrijkskunde en Geschiedenis en deed vervolgens de meest



“DE BUURTSPOORTCOACH IS NIET MEER WEG TE DENKEN. MAAR DE RESULTATEN ZIE JE PAS OVER VIJFTIEN A TWINTIG JAAR”

Arend-Jan Hekkelman

uiteenlopende dingen. Na werk bij onder meer de RDW, Ordina en zorgverzekeraar Menzis begon hij in 2012 bij De Friesland. “Als interim-manager, om een aantal lastige klussen te klaren”, zegt hij daarover. “Daarin was ik vrij succesvol en vervolgens waren er nog wat brandjes die geblust moesten worden. Eén daarvan was SoB, dat door enkele positiewisselingen enigszins was stilgefallen. Ik heb het weer opgepakt en al vrij snel kwam Marije Plantinga van Sport Fryslân aan boord. In de zomer van 2012 zaten we op twaalf deelnemende gemeenten, nu op 22. Daar zijn wij heel trots op.”

De structuur

“Ik zit als programmamanager SoB in een projectgroep met in totaal vier mensen”, vervolgt Hekkelman. “Daar zit ook de communicatiemanager van De Friesland in, iemand die voornamelijk de digitale media beheert en Marije Plantinga, als projectleider SoB. Ik beheer het budget en handel daarbij in directe opdracht van de Raad van Bestuur.” De projectgroep heeft vooral een operationele rol. “Daarboven zit een stuurgroep waarin de directeur van Sport Fryslân en ik zitting hebben. Wij nemen

de strategische besluiten. En dan is er nog een adviesraad die zowel de project- als de stuurgroep adviseert over de lange termijn.”

Onzekere toekomst

Wat Hekkelman betreft moet het project nog veel breder gedragen worden. De Friesland werkt momenteel hard aan een factsheet met allerlei feiten en cijfers over SoB, waarmee het project en de mooie resultaten die zijn geboekt bij nog veel meer gemeentambtenaren bekendheid moeten krijgen. Hoe SoB er over vijf jaar voor staat kan Hekkelman moeilijk zeggen. “Ons strategisch plan loopt officieel tot 1 januari 2017, dan gaan wij op in Achmea. Nu is De Friesland nog zelfstandig, met een eigen Raad van Bestuur, eigen commissarissen en een eigen pot geld. Die zelfstandigheid is recentelijk verlengd tot 2020, maar wat daarna met SoB gebeurt, is onzeker. Als de stekker eruit gaat, moeten we lobbyen voor meer overheidssubsidie of moeten wij de ingangen die we hebben bij bedrijven gebruiken en met de pet rond gaan.”

Resultaten

Zelf is Hekkelman ervan overtuigd dat SoB moet blijven bestaan. “De buurtsportcoach, de vakleerkracht dus, is niet meer weg te denken. Maar de resultaten zie je pas over vijftien à twintig jaar. Diabetes type 2 kun je voor voor een belangrijk deel voorkomen door goede voeding en door voldoende en goed te bewegen. Als ik kinderen nu meekrijg in de juiste richting, krijgen zij over twintig jaar geen diabetes. Op die manier kunnen wij de zorgkosten en dus ook de premies binnen de perken houden.”

Sander Palm, buurtsportcoach gemeente Deventer

Waar het gezondheid en vitaliteit betreft valt ook in het bedrijfsleven veel te winnen. Buurtsportcoach Sander Palm (35) vervult wat dat betreft een opmerkelijke rol in de gemeente Deventer. Als buurtsportcoach zoekt hij nadrukkelijk de koppeling met het bedrijfsleven. Toen hij in 2012 aan de slag ging, moest hij voor Sportbedrijf De-

venter onderzoeken of samenwerking met het bedrijfsleven een verdienmodel kon opleveren.

“Ik heb lang geleden het CIOS gedaan en daarna in Zwolle een opleiding Sport en Beleid aan de CALO gevolgd”, kijkt Palm terug op het begin van zijn loopbaan. Na werk als sportinstructeur en als verenigingsondersteuner bij SportService Zwolle emigreerde hij in 2007 naar Frankrijk. “Daar had ik mijn eigen camping. In 2012 kwam ik terug en ging aan de slag bij Sportbedrijf Deventer.”

Onderzoek

Sportstad Deventer, een onafhankelijke BV met de gemeente als enige aandeelhouder, zocht een alternatief voor weer nieuwe aanvragen voor enkele jaren subsidie zonder langetermijnplan. “Ik moest bekijken hoe het beter kon. Al snel bleek dat samenwerking met het bedrijfsleven mogelijkheden bood. Wij wisten uit een bewonersonderzoek van 2011 dat bijna 10.000 bewoners destijds niet aan sporten toekwamen omdat



“AL SNEL BLEEK DAT SAMENWERKING MET HET BEDRIJFSLEVEN MOGELIJKHEDEN BOOD”

Sander Palm

ze er geen geld of geen tijd voor hadden. Dat laatste merk ik nu zelf ook. Als mijn dochter van anderhalf heeft gegeten en in bed ligt, is het gedaan met de sportambities van papa. Met deze cijfers ben ik naar de gemeente gegaan en heb voorgesteld het bedrijfsleven cofinancier te maken bij de

investering in buurtsportcoaches en zo Bedrijfssport Deventer op te zetten.”

Intermediair

Palm begon zijn missie met de vraag aan verenigingen waar zij tegenaan liepen in hun contacten met het bedrijfsleven. “Ze kampten bijna allemaal met hetzelfde probleem. Als werknemer X fanatiek hardloper is, is het bedrijf snel geneigd mee te doen aan bijvoorbeeld een businessrun. Maar als X vertrekt, valt ook het contact met de vereniging weg. Wij zijn in dat gat gesprongen en treden op als intermediair tussen verenigingen met een aanbod voor bedrijven en bedrijven die willen werken aan de gezondheid en vitaliteit van hun personeel. Wij maken enerzijds gebruik van de fanatieke sporter als aanjager, anderzijds leggen wij bedrijven uit wat het hen kan opleveren in verhouding tot de kosten. En die kosten zijn relatief laag. Veel accommodaties worden overdag niet gebruikt, daar kan goedkoop worden gesport.”

Scan

Nu is het een kwestie van bedrijven overtuigen. Palm en zijn collega's zijn op de goede weg. Hun startpunt bij elk bedrijf is een Sport- en beweegscan. “Een bedrijf doet die scan bij alle werknemers en ziet wat het niveau van gezond bewegen is van de werknemers. Dat cijfer kunnen wij afzetten tegen het landelijk gemiddelde. Dan wordt bepaald wat het doel is en wat de wensen van de werknemers zijn. Waar, wanneer en wat willen zij doen? Op basis van deze gegevens selecteren wij een aantal sportaanbieders. En als op een bepaald moment bijvoorbeeld dertig procent van de werknemers volleybalt, neemt het bedrijf deel aan een volleybaltoernooi. Aan ons de taak om na dat evenement het volgende al in het vizier te hebben. Die evenementen moeten wel in een kalender staan waar alle werknemers bij kunnen.” Niet alleen Sportstad Deventer, ook Palm zelf heeft heel direct baat bij succes van Bedrijfssport Deventer. “Ik word deels betaald uit de buurtsportcoachregeling, maar deels ook uit cofinanciering. Dat laatste stukje word ik wel geacht terug te verdienen.” ■