



Rapport

# Sport en bewegen voor de mentale gezondheid

Lessen uit zes lokale initiatieven

# Sport en bewegen voor de mentale gezondheid

Lessen uit zes lokale initiatieven

---

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) - directie Jeugd en met steun van VWS - directie Sport.

## Mulier Instituut

Linda Ooms

Wikke van Stam

Tessa ten Tije

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

## © Mulier Instituut

Utrecht, 25 april 2024

[www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)

[info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl)

## Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

# Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

## Afkortingen & Begrippen

### Afkortingen

BRC	Brede Regeling Combinatiefuncties
Brede	Brede specifieke
SPUK	uitkering
GALA	Gezond en Actief Leven Akkoord
GGZ	Geestelijke Gezondheidszorg
POH- GGZ	Praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ
VWS	Volksgesondheid, Welzijn en Sport
Wmo	Wet maatschappelijke ondersteuning

### Begrippen

#### Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een belangrijk onderdeel van iemands algehele gezondheid en welzijn. Een goede mentale gezondheid zorgt er bijvoorbeeld voor dat een persoon positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kan omgaan en zich verbonden voelt met anderen.

#### Sport- of beweeginitiatief

**gericht op verbeteren mentale gezondheid**  
Sport- of beweegactiviteiten worden ingezet als middel om de mentale gezondheid van deelnemers te stimuleren. Hierbij gaat het om mentale klachten te voorkomen (preventief) en/of om deze te verminderen (bij mensen met mentale klachten).

# Inhoudsopgave

## Sport en bewegen voor de mentale gezondheid

<b>Samenvatting</b>	<b>5</b>
<b>1 Inleiding</b>	<b>8</b>
1.1 Achtergrond	8
1.2 Doelstelling	10
<b>2 Onderzoeksmethode</b>	<b>11</b>
2.1 Groepsinterviews	11
2.2 Persoonlijke interviews	13
2.3 Data-analyse	15
<b>3 Resultaten sport- en beweeginitiatieven</b>	<b>17</b>
3.1 Achtergrond	17
3.2 Implementatie	20
3.3 Draagvlak	24
3.4 Bereiken doelgroep	25
3.5 Ervaren effecten	25
3.6 Borging	29
3.7 Succesfactoren en verbeterpunten in de uitvoering	29
<b>4 Ervaringen van deelnemers</b>	<b>32</b>
4.1 Sporten en bewegen	32
4.2 Mentale gezondheid	35
4.3 Sporten, bewegen en mentale gezondheid	36
4.4 Portret Calli	39
4.5 Portret Isabella	42
<b>5 Slotbeschouwing en aanbevelingen</b>	<b>46</b>
5.1 Slotbeschouwing	46
5.2 Aanbevelingen	48
<b>Bronnen</b>	<b>51</b>
<b>Casus 1 Alkmaar - Alkmaar Ontmoet</b>	<b>54</b>
<b>Casus 2 Amsterdam - Sportzorg</b>	<b>63</b>
<b>Casus 3 Berg en Dal - Liever bewegen dan moe</b>	<b>71</b>
<b>Casus 4 Leusden - Get Stronger</b>	<b>77</b>
<b>Casus 5 Utrecht - On The Move Sportvrienden</b>	<b>86</b>
<b>Casus 6 Wijk bij Duurstede - Healthy Moves volwassenen</b>	<b>95</b>

# Sport en bewegen voor de mentale gezondheid

## Inleiding

Met dit verkennende onderzoek geven we inzicht in hoe sporten en bewegen succesvol kan worden ingezet om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren.

Voor dit onderzoek hebben we online groepsinterviews gehouden met betrokken gemeentelijke beleidsmedewerkers, belangrijke samenwerkingspartners en uitvoerders van zes lokale sport- en beweeginitiatieven die de mentale gezondheid van deelnemers proberen te stimuleren. Daarnaast hebben we tien persoonlijke interviews gehouden met jongeren die deelnemen of hebben deelgenomen aan drie van de initiatieven.

De volgende lokale sport- en beweeginitiatieven staan in dit onderzoek centraal:

- Alkmaar Ontmoet (Alkmaar);
- Sportzorg (Amsterdam);
- Liever bewegen dan moe (Berg en Dal);
- Get Stronger (Leusden);
- On The Move Sportvrienden (Utrecht);
- Healthy Moves volwassenen (Wijk bij Duurstede).

## Onderzoeksvragen

Sport- en beweeginitiatieven: hoe kan sporten en bewegen succesvol worden ingezet om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren?

Deelnemers: welke ervaringen met sporten en bewegen hebben deelnemers aan sport- en beweeginitiatieven gericht op mentale gezondheid en wat doet dit met hun mentale gezondheid?

## Belangrijkste resultaten

De zes sport- en beweeginitiatieven zijn behoorlijk succesvol als het gaat om de verschillende onderdelen van het RE-AIM-model: ze weten hun doelgroepen te bereiken, ze zorgen voor positieve (mentale) resultaten bij deelnemers en er is veel draagvlak voor de initiatieven bij de gemeenten en andere lokale partijen. Daarnaast hebben de lokale uitvoerders veel ervaring opgedaan met de implementatie van hun initiatieven en weten ze goed wat werkt. Ook worden bijna alle initiatieven de komende jaren voortgezet.

Dit 'succes' komt door de nauwe samenwerking tussen lokale uitvoerders en de gemeenten, het brede netwerk dat de lokale uitvoerders hebben opgebouwd en hun

expertise op het gebied van sport en mentale gezondheid. Bovendien wordt binnen alle initiatieven actief gewerkt aan de mentale gezondheid van deelnemers, waarbij de trainers/begeleiders gebruik maken van een aantal inhoudelijke werkzame elementen: zij hebben bijvoorbeeld oprechte persoonlijke aandacht voor deelnemers en creëren een omgeving waarin deelnemers zich veilig voelen om te sporten en bewegen en hun verhaal te vertellen.

Voor de geïnterviewde jongeren heeft deelname aan de sport- en beweeginitiatieven hun mentale gezondheid geholpen of doen ze dit nog steeds. Dit geldt ook voor sporten en bewegen in hun vrije tijd, wat de meesten doen. Het sporten en bewegen zorgt voor afleiding van negatieve gedachten en helpt ze om te leren omgaan met emoties, meer zelfvertrouwen te krijgen en een sociaal netwerk op te bouwen.

Van de zes sport- en beweeginitiatieven valt dus veel te leren. Dit kan op basis van de voorbeelden in de hoofdstukken 3 en 4, de casusbeschrijvingen in bijlagen 1-6 en de portretten van deelnemers die we in een losse bijlage bij dit rapport opnemen.

## **Aanbevelingen**

In hoofdstuk 5 doen we een aantal aanbevelingen voor gemeenten, sport- en beweegaanbieders en mentale-gezondheidszorgprofessionals die sport- en beweeginitiatieven gericht op de mentale gezondheid willen opzetten, ondersteunen en/of inzetten. Bijvoorbeeld:

- > Voor gemeenten is het belangrijk dat ze zich ervan bewust zijn dat sporten en bewegen een positieve bijdrage kan leveren aan de mentale gezondheid van inwoners en dat ze dit in hun beleidsdoelen opnemen.
- > Voor sport- en beweegaanbieders is het essentieel dat zij samenwerken met een mentale-gezondheidszorgorganisatie of -professional als zij een initiatief willen ontwikkelen en uitvoeren.
- > Ook voor mentale-gezondheidszorgprofessionals is het van belang dat zij zich ervan bewust zijn dat sporten en bewegen mogelijk een positieve bijdrage aan de mentale gezondheid van hun cliënten kan leveren en dat het samenwerken met een sport- en beweegaanbieder daarbij kan helpen.



# Inleiding

**In dit verkennende onderzoek bekijken we hoe sporten en bewegen succesvol kan worden ingezet om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren. Dit doen we aan de hand van groepsinterviews met betrokkenen van zes lokale sport- en beweeginitiatieven en individuele interviews met tien deelnemers. In dit hoofdstuk beschrijven we de achtergrond en het doel van het onderzoek.**

## 1.1 Achtergrond

### Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een belangrijk onderdeel van iemands algehele gezondheid en welzijn. Een goede mentale gezondheid zorgt er bijvoorbeeld voor dat een persoon positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kan omgaan en zich verbonden voelt met anderen (Rijksoverheid, 2022; Wereldgezondheidsorganisatie, 2022).

Maar mentaal gezond zijn is niet vanzelfsprekend voor iedereen. De huidige maatschappij legt een grote druk op (jonge) mensen door een focus op presteren en zelfredzaamheid, wat risico's meebrengt voor hun mentale gezondheid. Daarnaast neemt de sociale cohesie af, wat ook een negatieve impact kan hebben op de mentale gezondheid van burgers (Rijksoverheid, 2022). Bovendien heeft de recente coronapandemie mentale klachten bij verschillende groepen in de bevolking verergerd (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2021).

Uit recent onderzoek blijkt dat het niveau van mentale klachten nog steeds hoger ligt dan voor de coronapandemie. In 2022 voelde 14 procent van de volwassenen zich mentaal ongezond, terwijl dit in 2019 nog 12 procent was (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022b). Hetzelfde is te zien voor kinderen en jongeren. Zo had in 2022 één op de vier leerlingen in het basisonderwijs mentale klachten. In het voortgezet onderwijs was dit zelfs één op de drie (Stevens et al., 2023).

### Aanpak van de overheid

De Nederlandse overheid zet met de aanpak 'mentale gezondheid: van ons allemaal' in op een beweging voor een mentaal gezond Nederland, gericht op alle Nederlanders (Rijksoverheid, 2022). Hierbij ligt de focus op het bespreekbaar en zichtbaar maken van het belang van mentaal gezond zijn en blijven.

Daarnaast zetten ze in op het versterken van de mentale gezondheid van inwoners en het bieden van handvatten om aan de eigen mentale gezondheid en die van anderen te werken. Er is daarbij behoefte aan betaalbare, effectieve en praktische strategieën en interventies om de mentale gezondheid van inwoners te stimuleren, beschermen en herstellen. Sporten en bewegen zien ze als een van de middelen om dit te realiseren.

Verschillende overzichtsstudies laten zien dat regelmatig bewegen mentale klachten, zoals depressieve gevoelens en angst, kunnen voorkomen of verminderen. Dit geldt voor mensen van alle leeftijden (o.a. Bailey et al., 2017; Rebar et al., 2015; Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Schuch et al., 2016). Ook zijn er aanwijzingen dat sportdeelname (preventief) kan bijdragen aan het versterken van de mentale gezondheid (Andersen et al., 2019; Eather et al., 2023).

De uitvoering van de aanpak 'mentale gezondheid: van ons allemaal' ligt op lokaal niveau onder andere bij gemeenten, buurtsportcoaches, sport- en beweegaanbieders en andere lokale partijen.

Daarnaast bieden het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en Sportakkoord II<sup>1</sup> en de bijbehorende brede specifieke uitkering (Brede SPUK)<sup>2</sup> de mogelijkheid voor gemeenten om een lokale samenhangende aanpak te ontwikkelen op het gebied van (mentale) gezondheid, sport en bewegen en sociale basis (Dienst Uitvoering Subsidies aan Instellingen (DUSI), 2023; Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2023; Ministerie van VWS et al., 2022 ).

### **Lokale aandacht**

Recent onderzoek onder gemeenteambtenaren sport en buurtsportcoaches toont dat er (steeds meer) aandacht voor is om sporten en bewegen als middel in te zetten voor het stimuleren van de mentale gezondheid van inwoners. Maar niet alle gemeenten, buurtsportcoaches en nog maar weinig sportverenigingen doen iets op dit thema.

Dit komt enerzijds doordat mensen met mentale problemen niet altijd 'herkenbaar' zijn. Maar ook omdat deze actoren niet altijd weten wat ze kunnen doen om de mentale gezondheid van inwoners te verbeteren en hoe zij sporten en bewegen hiervoor succesvol kunnen inzetten. Er is een behoefte aan goede voorbeelden en praktische tips op dit gebied om hiermee aan de slag te gaan (Ooms, Ten Tije & Van Stam, 2023; Ooms, Van Stam & Van Kalmthout, 2023; Van Stam, 2022).

Er zijn door het land heen verschillende specifieke sport- en beweeginitiatieven die gericht proberen de mentale gezondheid van mensen te verbeteren. In dit rapport staan zes van deze initiatieven centraal.

<sup>1</sup> Binnen het GALA en Sportakkoord II zijn doelen opgesteld om te werken aan een (mentaal) gezond en actief leven. Denk aan het terugdringen van (mentale) gezondheidsachterstanden, het creëren van een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten en het versterken van (de verbinding met) de sociale basis. Voor het sportakkoord II zijn het vergroten van inclusie en diversiteit en het creëren van een sociaal veilige sport belangrijke doelen.

<sup>2</sup> De Brede SPUK is een specifieke uitkering voor gemeenten om integraal preventief beleid op gemeentenniveau mogelijk te maken. De Brede SPUK bundelt geldstromen die zich richten op het stimuleren van sport-, beweeg- en cultuurparticipatie, het bevorderen van de gezondheid en het versterken van de sociale basis. De Brede SPUK-middelen kunnen gemeenten bijvoorbeeld inzetten om de mentale gezondheid van inwoners te stimuleren via sporten en bewegen.

## 1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om meer inzicht te krijgen in hoe sporten en bewegen succesvol kan worden ingezet om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren. Dat doen we door goede voorbeelden op te halen en te delen en inzicht te krijgen in inhoudelijke en praktische werkzame elementen<sup>3</sup>.

Hiervoor hebben we verdiepende groepsgesprekken gevoerd met betrokken gemeentelijke beleidsmedewerkers, belangrijke samenwerkingspartners en uitvoerders van zes lokale sport- en beweeginitiatieven. Daarnaast hebben we tien persoonlijke interviews gehouden met deelnemers aan drie van de initiatieven.

De onderzoeksvragen die wij in dit rapport beantwoorden zijn:

Hoe kan sporten en bewegen succesvol worden ingezet om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren?

Welke ervaringen met sporten en bewegen hebben deelnemers aan sport- en beweeginitiatieven gericht op mentale gezondheid en wat doet dit met hun mentale gezondheid?



### Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de onderzoeksmethode. In hoofdstuk 3 presenteren we een algemene beschouwing van de zes sport- en beweeginitiatieven aan de hand van het RE-AIM-model. In hoofdstuk 4 gaan we in op de resultaten van de individuele interviews met deelnemers. Daarnaast hebben we twee portretten van deelnemers ter illustratie opgenomen.

We sluiten af met een algemene beschouwing en aanbevelingen voor gemeenten, sport- en beweegaanbieders en mentale-gezondheidszorgprofessionals in hoofdstuk 5. De casusbeschrijvingen van de sport- en beweeginitiatieven staan in bijlagen 1-6 bij dit rapport. De portretten van deelnemers hebben we in een losse bijlage bij dit rapport opgenomen.

<sup>3</sup> Inhoudelijke werkzame elementen: eigenschappen van de sport- en beweegactiviteiten en gebruikte methoden en technieken door trainers/begeleiders die verantwoordelijk zijn voor het effect van het initiatief, in dit geval de mentale gezondheid van deelnemers verbeteren via sporten/bewegen. Praktische werkzame elementen: elementen die van belang zijn voor de praktische uitvoering en implementatie van het initiatief.

# Onderzoeksmethode

Voor dit onderzoek hebben we groepsinterviews gehouden met betrokken gemeentelijke beleidsmedewerkers, belangrijke samenwerkingspartners en uitvoerders van zes lokale sport- en beweeginitiatieven. Daarnaast hebben we tien persoonlijke interviews gehouden met jongeren die deelnemen of hebben deelgenomen aan drie van de initiatieven. We lichten in dit hoofdstuk de methode verder toe.

## 2.1 Groepsinterviews

### Deelnemers

Voor dit onderzoek hebben we sport- en beweeginitiatieven gezocht die als doel hebben de mentale gezondheid van deelnemers te stimuleren. De initiatieven hebben we geworven via gemeentelijke beleidsmedewerkers met de portefeuille sport, Kenniscentrum Sport en Bewegen en het eigen netwerk van de onderzoekers. Hierbij hebben we vooral gezocht naar succesvolle initiatieven. Uiteindelijk hebben we zes initiatieven uit zes verschillende gemeenten benaderd (zie [tabel 2.1](#)).

Voor het groepsinterview hebben we de betrokken gemeentelijke beleidsmedewerker(s), de belangrijkste samenwerkingspartners en de uitvoerders van het sport- en beweeginitiatief uitgenodigd. De uitvoerders van het sport- of beweeginitiatief hebben verschillende rollen. Sommige hebben een organisatorische rol en leggen bijvoorbeeld contacten met andere lokale partijen, terwijl anderen direct deelnemers bij de sport- en beweegactiviteiten begeleiden.

Vooraf hebben alle deelnemers een online formulier voor informed consent getekend. De groepsinterviews vonden plaats in de periode oktober-december 2023 via het online platform Microsoft Teams. Twee onderzoekers begeleidden de interviews. De gesprekken duurden gemiddeld anderhalf uur. Er waren per groepsinterview twee tot vier geïnterviewden aanwezig (zie [tabel 2.1](#)).

Met toestemming van de geïnterviewden hebben we geluidsopnames van de groepsinterviews gemaakt. Deze hebben we later uitgewerkt in een verslag.

**Tabel 2.1**  
**Beschrijving casussen**

Casus	Gemeente	Sport- of beweeginitiatief	Doelgroep initiatief	Aantal geïnterviewden
1	Alkmaar	Alkmaar Ontmoet	Kwetsbare volwassenen met een afstand tot de maatschappij. Vaak is er sprake van multiproblematiek.	4
2	Amsterdam	Sportzorg	Kinderen/jongeren met jeugdhulpverlening (met en zonder indicatie).	3
3	Berg en Dal	Liever bewegen dan moe	Mensen vanaf 20 jaar die moeilijk in beweging komen, last hebben van negatieve gedachten en veel piekeren en/of onverklaarbare lichamelijke klachten hebben.	2
4	Leusden	Get Stronger	Jongeren van 12 t/m 18 jaar die vastlopen in hun gedrag en niet goed kunnen omgaan met hun emoties.	3
5	Utrecht	On The Move Sportvrienden	Jongeren (en jongvolwassenen) van 13-27 jaar uit de jeugdzorg of die enigszins moeite hebben aansluiting te vinden bij het reguliere sportaanbod.	4
6	Wijk bij Duurstede	Healthy Moves volwassenen	Volwassenen die door bewegen lekkerder in hun vel willen zitten. De communicatie richt zich ook op mensen met een burn-out of mentale klachten.	4

Bron: Groepsinterviews met betrokkenen van zes lokale sport- en beweeginitiatieven (oktober-december 2023). Mulier Instituut.

### RE-AIM-model

Voor de leidraad van het groepsinterview hebben we het RE-AIM-model als uitgangspunt genomen (Glasgow et al., 1999). RE-AIM staat voor Reach, Effectiveness, Adoption, Implementation and Maintenance.

Dit model veronderstelt dat een sport- of beweeginitiatief alleen effecten kan hebben op de mentale gezondheid van de doelgroep als

- het de beoogde doelgroep in voldoende mate bereikt (*reach*);
- er draagvlak is voor de aanpak onder lokale uitvoerders en andere betrokken partijen (*adoption*);
- de aanpak wordt geïmplementeerd zoals bedoeld (d.w.z. werkzame elementen worden behouden; *implementation*); en
- de aanpak wordt geborgd (*maintenance*);
- het sport- of beweeginitiatief leidt tot de gestelde (sub)doelen van het initiatief bij de doelgroep (*effectiveness*).

De leidraad bevatte vragen over:

- reach (bereiken doelgroep): de gebruikte wervingsmethoden en het bereiken van de doelgroep;
- effectiveness (ervaren effecten): ervaren effecten bij deelnemers en inhoudelijke werkzame elementen;
- adoption (draagvlak): draagvlak voor het initiatief bij lokale uitvoerders en andere betrokken partijen;
- implementation (implementatie): uitgevoerde activiteiten, lokale uitvoerders, samenwerkingspartners en financiering van het initiatief;
- maintenance (borging): borging van activiteiten, de samenwerking en financiën.

Daarnaast hebben we gevraagd naar:

- de aandacht voor mentale gezondheid (in relatie tot sporten en bewegen) in het gemeentelijk sport- en beweegstimuleringsbeleid;
- het ontstaan van de initiatieven;
- algemene succesfactoren (praktische werkzame elementen) en verbeterpunten in de uitvoering.

## 2.2 Persoonlijke interviews

### Deelnemers

Voor dit onderzoek hebben we persoonlijke interviews afgenomen met deelnemende jongeren van drie sport- en beweeginitiatieven (Sportzorg, Get Stronger en On The Move Sportvrienden; zie [tabel 2.1](#)). We hebben gekozen voor jongeren als specifieke doelgroep, omdat binnen deze doelgroep mentale klachten sinds corona erg zijn toegenomen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022a). En omdat sporten en bewegen relatief populaire activiteiten zijn onder jongeren (Van den Dool, 2023).

Het gaat om in totaal tien jongeren: zes jongens en vier meisjes/vrouwen in de leeftijd van 13 tot en met 24 jaar. Hiervan hebben drie een migratieachtergrond (zie [tabel 2.2](#)).

De jongeren hebben we geworven via de vertegenwoordigers van de sport- en beweeginitiatieven. Zij gaven informatie over het onderzoek aan potentiële deelnemers. Na toestemming deelden zij de contactgegevens van de jongeren met de onderzoekers om een afspraak te maken.

De geïnterviewde jongeren zijn allemaal deelnemers die het sport- of beweeginitiatief volledig hebben doorlopen of nog steeds meedoen en bereid waren om hun ervaringen te delen (zie ook [tabel 2.2](#)). We hebben geen deelnemers geïnterviewd die zijn uitgevallen.

De deelnemers zijn in eerste instantie benaderd en geselecteerd door de vertegenwoordigers van het sport- of beweeginitiatief. Hierdoor is het mogelijk dat

we alleen deelnemers met positieve ervaringen hebben geïnterviewd. De interviews dienen daarom vooral ter illustratie van en als aanvulling op de groepsinterviews.

Vooraf hebben alle jongeren een online formulier voor informed consent getekend. Als de deelnemer jonger dan 16 jaar was, hebben we ook toestemming voor deelname aan de ouders gevraagd. De jongeren kregen voor hun deelname een vergoeding van 25 euro in de vorm van een cadeaubon.

De interviews waren een-op-een-gesprekken tussen onderzoeker en deelnemer en vonden plaats in de periode november 2023-januari 2024 via het online platform Microsoft Teams (zes deelnemers) of fysiek op locatie (vier deelnemers). De gesprekken duurden tussen de 20 en 60 minuten. Met toestemming van de geïnterviewde hebben we een geluidsopname van het interview gemaakt. Deze hebben we later uitgewerkt in een verslag.

**Tabel 2.2**  
**Beschrijving deelnemers individuele interviews**

Naam (pseudoniem)	Gender	Leeftijd	Afkomst	Deelname aan initiatief
Eline	Meisje	16	Nederlands	Traject afgerond
Isabella	Meisje	14	Nederlands	Traject afgerond
Calli	Jongen	14	Nederlands	Traject afgerond
Mauritz	Jongen	15	Migratieachtergrond	Doet nog mee
Raino	Jongen	16	Nederlands	Doet nog mee
Amir	Jongen	14	Migratieachtergrond	Doet nog mee
David	Jongen	14	Migratieachtergrond	Doet nog mee
Roos	Vrouw	18	Nederlands	Traject afgerond
Sara	Vrouw	24	Nederlands	Doet nog mee
Pieter	Jongen	13	Nederlands	Doet nog mee

Bron: Individuele interviews met deelnemers van drie lokale sport- en beweeginitiatieven (november 2023-januari 2024). Mulier Instituut.

### Narratieve methode

Voor de persoonlijke interviews hebben we de narratieve methode gebruikt. Deze methode stelt de onderzoeker in staat de jongeren beter aan het woord te laten, hen zelf te laten bepalen welke onderwerpen vooral belangrijk zijn en daardoor meer eigen inbreng te hebben. Daarmee zijn wel alle van tevoren vastgestelde vragen in de leidraad aan bod gekomen, maar kreeg de jongere tegelijkertijd veel ruimte om de flow van het gesprek te bepalen (Dedding et al., 2013; Dellas et al., 2023; Dopheide et al., 2023).

De leidraad bevatte vragen over:

- wat de jongeren aan sporten en bewegen doen (binnen en buiten het sport- of beweeginitiatief);

- hun ervaringen met sporten en bewegen (binnen en buiten het sport- of beweeginitiatief);
- de betekenis van mentale gezondheid;
- de beoordeling van hun eigen mentale gezondheid;
- wat sporten en bewegen met hun mentale gezondheid doet (binnen en buiten het sport- of beweeginitiatief).

Daarnaast hebben we gevraagd naar wie de jongeren zijn en wat ze bezighoudt, om een breder beeld van het leven van de jongeren te kunnen schetsen.

## 2.3 Data-analyse

### Groepsinterviews

De verslagen van de groepsinterviews hebben we gebruikt om aan de hand van het RE-AIM-model per sport- of beweeginitiatief een casusbeschrijving te maken. Met toestemming van de geïnterviewden hebben we de namen van de betrokken organisaties en de functietitels van de geïnterviewden hierin genoemd.

De casusbeschrijvingen hebben we ter verificatie aan de geïnterviewden voorgelegd. Vervolgens hebben we ze geanalyseerd op overeenkomsten en verschillen. Op basis hiervan hebben we een algemene beschouwing gemaakt. Citaten van geïnterviewden gebruiken we ter illustratie. De losse casusbeschrijvingen zijn in bijlagen 1-6 bij dit rapport te vinden.

### Persoonlijke interviews

De verslagen van de persoonlijke interviews hebben we gebruikt om individuele portretten (samenvattend verhaal) van de jongeren te maken. Deze portretten hebben we geanonimiseerd. De jongeren hebben zelf een pseudoniem voor hun portret bedacht.

De portretten hebben we vervolgens geanalyseerd op basis van overeenkomsten en verschillen. Op basis van de resultaten hebben we een algemene beschouwing geschreven. Daarnaast hebben we de verslagen gebruikt om voorbeelden van oefeningen te beschrijven.

We gebruiken citaten en vignetten van geïnterviewden om resultaten toe te lichten. Verder hebben we twee hele portretten ter illustratie in dit rapport opgenomen. Alle portretten zijn terug te vinden in een losse bijlage bij dit rapport: 'portretten jongeren'.



# Resultaten sport- en beweeginitiatieven

Dit hoofdstuk bevat een algemene beschouwing van de zes sport- en beweeginitiatieven. We schetsen eerst de achtergrondsituatie van de gemeenten en initiatieven. Vervolgens bespreken we de initiatieven aan de hand van de verschillende onderdelen van het RE-AIM model: implementatie, draagvlak, bereiken doelgroep, ervaren effecten en borging. We sluiten af met succesfactoren en verbeterpunten in de uitvoering.

Een samenvatting van de sport- en beweeginitiatieven is te vinden in [tabel 3.1](#). Een gedetailleerdere beschrijving van de initiatieven en meer concrete voorbeelden staan in de casusbeschrijvingen in bijlagen 1-6.

## 3.1 Achtergrond

### Mentale gezondheid in gemeentelijk beleid

De zes gemeenten waar de sport- en beweeginitiatieven worden uitgevoerd, hebben aandacht voor mentale gezondheid in relatie tot sporten en bewegen in hun beleid. Maar dit is niet altijd zo geweest. De aandacht voor dit thema is de afgelopen jaren toegenomen. Hiervoor zijn verschillende redenen aan te wijzen, maar de decentralisatie van het sociaal domein<sup>4</sup>, de ontwikkeling van lokale sport- en preventieakkoorden<sup>5</sup>, het GALA<sup>6</sup> en toegenomen mentale problemen bij specifieke doelgroepen, hebben hieraan in belangrijke mate bijgedragen.

De mate waarin en de manier waarop ze mentale gezondheid hebben geïntegreerd in het sport- en beweegstimuleringsbeleid en hoe ze hieraan uitvoering geven, verschilt per gemeente. Maar het stimuleren van sporten en bewegen in brede zin blijft toch vaak het hoofddoel. Daarnaast is er vanuit de gemeente soms de overtuiging dat het sport- en beweegstimuleringsbeleid impliciet al bijdraagt aan een betere mentale gezondheid van inwoners, zoals in de gemeente Utrecht:

***'Sport is goed voor je mentale gezondheid en ontwikkeling en alles wat er met sport komt kijken. Je kunt sport heel goed als middel inzetten om te werken aan problemen.'***

Beleidsmedewerker gemeente Utrecht – On The Move Sportvrienden

<sup>4</sup> Sinds 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor jeugdzorg, werk en inkomen en zorg aan langdurig zieken en ouderen. Een deel van deze taken hebben de gemeenten overgenomen van de Rijksoverheid.

<sup>5</sup> Met een lokaal sportakkoord spreken partijen uit de sport, maatschappelijke organisaties, bedrijven en de gemeente af hoe zij met elkaar sporten en bewegen kunnen stimuleren. In een lokaal preventieakkoord maakt een gemeente met lokale partijen afspraken over gezondheidspreventie.

<sup>6</sup> Met een GALA ontwikkelen gemeenten en partners, waaronder sociaalwerkorganisaties, een samenhangende lokale en regionale aanpak voor (mentale) gezondheid, sport en bewegen en een sterke sociale basis. The thema's van de lokale sport- en preventieakkoorden komen hierin terug.

**Tabel 3.1**  
**Omschrijving sport- en beweeginitiatieven**

Initiatief/lokale uitvoerder(s) ( <i>gemeente</i> )	Doel	Doelgroep	Omschrijving aanbod
Alkmaar Ontmoet/Stichting Sport-Z (Alkmaar)	Andere mensen ontmoeten, werken aan eigen vitaliteit & gezondheid, sociale vaardigheden en succeservaringen opdoen.	Kwetsbare volwassenen met een afstand tot de maatschappij. Vaak is er sprake van multiproblematiek.	Wekelijkse groepsactiviteiten bestaande uit sporten, bewegen (bv. voetbal, wandelen) en/of creatieve activiteiten in combinatie met het aanleren van diverse levensvaardigheden (bv. van je angsten afkomen, jezelf presenteren, anderen leren vertrouwen). Er zijn trajecten van acht maanden, maar ook doorlopende activiteiten.
Sportzorg/Stichting Sports & Behaviour ( <i>Amsterdam</i> )	Passend sportaanbod vinden voor kinderen/jongeren met jeugdhulpverlening.	Kinderen/jongeren met jeugdhulpverlening (met en zonder indicatie).	Geen aanbod. Deelnemers worden begeleid naar passend sport- of beweegaanbod. Dit kan een-op-een-begeleiding, het sporten in een aparte kleine groep of sporten bij een reguliere sport- of beweegaanbieder zijn.
Liever bewegen dan moe/ Pro Persona Connect (preventiemedewerker geestelijke gezondheidszorg (GGZ)), externe beweegdocent en diëtist ( <i>Berg en Dal</i> )	Meer beweging en een gezondere leefstijl; beter omgaan met spanningen; somberheid verminderen.	Mensen vanaf 20 jaar die moeilijk in beweging komen, last hebben van negatieve gedachten en veel piekeren en/of onverklaarbare lichamelijke klachten hebben.	Zeven bijeenkomsten van twee uur bestaande uit voorlichting over gezonde leefstijl en mentale gezondheid (bv. spanning en ontspanning, piekeren en stemming; 1 <sup>e</sup> uur) en actief bewegen (o.a. sportief wandelen, losmaakoefeningen; 2 <sup>e</sup> uur).
Get Stronger/Lariks, Kiyoco ( <i>Leusden</i> )	Jongeren die vastlopen in hun gedrag en niet goed kunnen omgaan met hun emoties preventief ondersteunen om te voorkomen dat zij in de geïndiceerde jeugdhulp belanden.	Jongeren van 12 t/m 18 jaar die vastlopen in hun gedrag en niet goed kunnen omgaan met hun emoties.	Tien groepstrainingen van anderhalf uur, waarin ze verschillende (beweeg)oefeningen doen om bij deelnemers lichaamsbewustzijn te ontwikkelen en emoties te leren herkennen/reguleren. Hierbij komen verschillende thema's aan bod (bv. voor jezelf opkomen, samenwerken, emoties). Het beweeggedeelte wordt gecombineerd met groepsgesprekken of individuele gesprekken die voortkomen uit emoties die tijdens de oefeningen ontstaan. Verder zijn er ouderbijeenkomsten.
On The Move Sportvrienden/Stichting On The Move Sportvrienden ( <i>Utrecht</i> )	Jongeren (en jongvolwassenen) van 13-27 jaar voor wie sporten niet vanzelfsprekend is in beweging krijgen.	Jongeren (en jongvolwassenen) van 13-27 jaar uit de jeugdzorg of die enigszins moeite hebben aansluiting te vinden bij het reguliere sportaanbod.	Er is een-op-een-begeleiding en sporten in kleinere of grotere groepen, soms in combinatie met het aanleren van levensvaardigheden. Daarnaast is er Sportvrienden, waarbij een 'sportvriend' met iemand mee gaat sporten. Er zijn trajecten van een aantal weken en doorlopende sportactiviteiten. Er zijn veel verschillende sporten mogelijk (bv. padel, boulderen, kickboksen, VR sport).
Healthy Moves volwassenen/Stichting Wijk sport, Runningtherapie Heuvelrug, Fit4All, Voedingsadviesgroep Utrecht en Hardloofysio ( <i>Wijk bij Duurstede</i> )	Door rustig (hard)lopen, voeding en ontspanning beter in je vel komen te zitten.	Volwassenen die door bewegen lekkerder in hun vel willen zitten. De communicatie richt zich ook op mensen met een burn-out of mentale klachten.	Gedurende twaalf weken twee keer per week hardlopen onder begeleiding van een runningtherapeut. Er is veel aandacht voor de verbinding tussen lichaam, gedachten en emoties. Er zijn opdrachten en check-ins om deelnemers hiervan bewust te maken en hierover met ze in gesprek te gaan. Daarnaast zijn er bijeenkomsten over de rol van voeding bij sporten en bewegen, blessureherkenning, en mindset en ontspanning.

Bron: Groepsinterviews met betrokkenen van zes lokale sport- en beweeginitiatieven (oktober-december 2023). Mulier Instituut.

De gemeenten richten hun beleid op verschillende doelgroepen als het gaat om het stimuleren van de mentale gezondheid (door sporten en bewegen). Hierbij gaat het vaak om kwetsbare doelgroepen (bv. ouderen, mensen met een beperking) waar mentale problemen mogelijk vaker voorkomen. Daarnaast zijn jongeren vaak een belangrijke doelgroep. Dit komt omdat er verschillende signalen zijn dat mentale problemen bij deze doelgroep door de coronapandemie zijn toegenomen.

Binnen alle zes gemeenten is er op het thema mentale gezondheid samenwerking tussen het beleidsdomein sport en andere beleidsdomeinen (bv. Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), gezondheid, jeugd en participatie).

Veel voorkomende rollen die de gemeente heeft als het gaat om het stimuleren van de mentale gezondheid van inwoners (door sporten en bewegen) zijn:

- financier van (sport- en beweeg)initiatieven gericht op het verbeteren van de mentale gezondheid;
- opdrachtgever en/of financier van organisaties die (preventief) werken aan de mentale gezondheid van inwoners;
- opdrachtgever en/of financier van buurtsportcoaches die bijvoorbeeld lokale partijen verbinden, een rol hebben in de uitvoering van (sport- en beweeg)initiatieven gericht op de mentale gezondheid en/of inwoners naar deze initiatieven doorverwijzen;
- facilitator, bijvoorbeeld als het gaat om samenwerking of kennisuitwisseling tussen lokale partijen;
- de partij die het overzicht houdt (bv. wat gebeurt er allemaal op het thema mentale gezondheid, welke vragen zijn er, wat ontbreekt nog?).

De mate waarin deze rollen daadwerkelijk voorkomen, verschilt per gemeente.

### **Rol gemeenten bij sport- en beweeginitiatieven**

Er is nauwe samenwerking tussen de gemeenten en lokale uitvoerders van de zes sport- en beweeginitiatieven. Bij bijna alle initiatieven is de gemeente vanaf de start betrokken als formeel opdrachtgever en/of financier. Dit betekent dat de gemeente het initiatief al meerdere jaren financieel ondersteunt. Een uitzondering hierop vormt de bestaande erkende interventie Liever bewegen dan moe, die in 2023 als extra aanbod in de gemeente Berg en Dal is ingezet.

De gemeente is bijna altijd de grootste financier van de initiatieven. Financiering gebeurt vanuit verschillende beleidsdomeinen (bv. sport, jeugd, Wmo) en landelijke of lokale subsidieregelingen. Voorbeelden van subsidieregelingen zijn het lokaal sport- of preventieakkoord, de Brede SPUK en de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC).

Vanuit de BRC worden buurtsportcoaches gefinancierd en ingezet. Zo zijn buurtsportcoaches betrokken als trainer/begeleider bij de initiatieven Get Stronger, On The Move Sportvrienden en Healthy Moves volwassenen. Binnen deze en andere initiatieven zijn buurtsportcoaches ook betrokken bij de werving van

deelnemers en helpen zij deelnemers aan de initiatieven bij het vinden van passend vervolgaanbod.

Er is regelmatig contact tussen de betrokken beleidsmedewerker(s) van de gemeente en de lokale uitvoerders om te sparren, te evalueren en ervoor te zorgen dat het initiatief aansluit op de beleidsdoelen.

De gemeenten zijn niet inhoudelijk betrokken bij de initiatieven, maar spelen een belangrijke rol bij het creëren van de randvoorwaarden voor de uitvoering. Naast het financieren van de initiatieven, faciliteren zij bijvoorbeeld contact tussen de lokale uitvoerders en andere relevante partijen in de gemeente en ondersteunen zij sport- en beweegaanbod waarnaar deelnemers aan de initiatieven kunnen doorstromen (bv. bij buurtsportcoaches, jongerenwerk en andere sportaanbieders).

### **Ontstaan sport- en beweeginitiatieven**

De meeste initiatieven zijn ontstaan vanuit een bredere behoefte of een breder probleem in de gemeente, waarbij de overtuiging is dat sporten en bewegen als middel positief kan bijdragen. Er zijn dan diverse signalen vanuit de gemeente, de initiatiefnemers en andere lokale partijen, zoals zorg- en welzijnsorganisaties, dat er iets nodig is of moet gebeuren.

De initiatieven Sportzorg en Liever bewegen dan moe zijn vanuit een andere invalshoek ontstaan. Sportzorg is ongeveer vijftien jaar geleden gestart als een landelijk initiatief van het ministerie van VWS, voor een periode van drie jaar, en is na die drie jaar in de gemeente Amsterdam voortgezet.

Liever bewegen dan moe is een bestaande erkende sport- en beweeginterventie.<sup>7</sup> De interventie is in het kader van het stimuleren van een gezonde leefstijl binnen het lokaal preventieakkoord in de gemeente Berg en Dal ingezet.

De meeste initiatieven lopen al meerdere jaren en zijn door de jaren heen verder ontwikkeld. De langdurige (financiële) ondersteuning vanuit de gemeente heeft dit mede mogelijk gemaakt. Zo zijn bijvoorbeeld de inhoud van de activiteiten, de duur en de begeleiding aangepast en zijn activiteiten opengesteld voor een bredere of andere doelgroep. Hierdoor dragen de initiatieven bij aan het toegankelijker maken van het sport- en beweeglandschap voor mensen met (mentale) gezondheidsproblemen en andere ervaren belemmeringen.

## **3.2 Implementatie**

### **Aanbod**

De zes sport- en beweeginitiatieven verschillen qua duur, frequentie en inhoud van de activiteiten (zie ook [tabel 3.1](#)). Drie initiatieven zijn trajecten van een aantal

<sup>7</sup> De interventie is erkend op het erkenningsniveau 'Goed Onderbouwd'. Dit betekent dat de werkzaamheid van de interventie is onderbouwd op basis van wetenschappelijke modellen, theorie en/of literatuur. Zie: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/liever-bewegen-dan-moe/>

weken. Bij twee is er zowel sprake van trajecten van beperkte duur als van continu aanbod. Het initiatief Sportzorg bevat geen aanbod. Hier begeleiden ze jongeren juist naar passend sport- of beweegaanbod.

De frequentie van de activiteiten varieert van een tot meerdere keren per week. Alle initiatieven bestaan uit groepsactiviteiten en bij sommige is ook een-op-een-begeleiding mogelijk als deelnemers extra aandacht of zorg nodig hebben.

De vijf initiatieven met aanbod bestaan uit verschillende sport- en beweegactiviteiten, zoals voetbal, fitness, spelvormen, wandelen, kickboksen, hardlopen en VR-sport (virtual reality). Bij Alkmaar Ontmoet kunnen deelnemers ook aan creatieve activiteiten deelnemen.

Bij Sportzorg kent de Sportzorgcoördinator alle sportverenigingen in de gemeente. Zij verwijzen deelnemers naar verschillende sporten door.

Bij vier sport- en beweeginitiatieven is deelname gratis. Bij de overige twee betalen de deelnemers een eigen bijdrage. Maar als ze deze niet kunnen betalen, kunnen zij van gemeentelijke minimaregelingen gebruik maken.

### **Aandacht voor mentale gezondheid**

Bij alle sport- en beweeginitiatieven is er aandacht voor mentale gezondheid. Bijvoorbeeld door voorlichting over of aandacht voor specifieke mentale-gezondheidsthema's (bv. emoties, spanning en ontspanning) of het aanleren van levensvaardigheden (bv. van je angsten afkomen, samenwerken). Het sporten en bewegen is dan vaak een middel om deze thema's te ervaren of vaardigheden te leren beheersen.

Bij de initiatieven Get Stronger en Healthy Moves volwassenen is bovendien veel aandacht voor het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn en de relatie tussen lichaam, gedachten en emoties. Zij doen verschillende opdrachten en beweegoefeningen met deelnemers om ze hiervan bewust te maken en vervolgens met ze in gesprek te gaan.

Bij Healthy Moves volwassenen krijgen deelnemers bijvoorbeeld verschillende opdrachten tijdens het hardlopen om ze af te leiden van negatieve gedachten, zoals kleine stukjes rennen, focussen op hun ademhaling of looptechniek, en 'blind' lopen:

***'Dit om maar niet na te denken over andere zaken. Je haalt iemand uit zijn comfortzone, maar laat hem ook stilstaan bij wat hij op dat moment doet. Zodat het hoofd niet continu vol zit, maar even leegloopt, even ontstressen.'***

Runningtherapeut – Healthy Moves  
volwassenen

Aandacht voor mentale gezondheid is er ook door ervoor te zorgen dat deelnemers plezier hebben in het sporten en bewegen en zich prettig voelen in de groep.

Bij alle sport- en beweeginitiatieven is er voor aanvang een intakegesprek met de deelnemer, een trainer en soms ook een ouder en/of zorgverlener, zodat men een deelnemer aan de juiste trainer en sport- of beweegactiviteit koppelt. Ook kijkt men of een persoon wel past in een groep of mogelijk doorverwezen moet worden naar een hulpverlener (bv. als deze zwaardere mentale klachten heeft).

Daarnaast is er veel aandacht voor het groepsproces en het sociale aspect: door samen te sporten en bewegen, maar ook bijvoorbeeld door samen opdrachten uit te voeren, in gesprek te gaan (bv. over emoties) of gewoon door koffie en thee drinken voor of na een training.

Bij On The Move Sportvrienden hebben ze 'Sportvrienden'. Hier gaat een student of oud-deelnemer één keer per week met een deelnemer sporten als sportvriend. De sportvriend heeft de taak om die persoon te blijven motiveren en te helpen waar nodig. Studenten en oud-deelnemers doen dit vrijwillig of als onderdeel van hun stage (alleen studenten).

### **Trainer**

Meestal begeleiden twee trainers de groepsactiviteiten: een met expertise op het gebied van sport en een met expertise op het gebied van mentale gezondheid (bv. een buurtsportcoach en iemand vanuit de jeugdhulpverlening). Soms is een trainer deskundig op beide gebieden (bv. een runningtherapeut). Door de gecombineerde expertise kunnen ze deelnemers op beide vlakken goed begeleiden. Met twee trainers is het ook mogelijk om een deelnemer even apart te nemen als dat nodig is.

Bij Sportzorg gaan jongeren meestal bij een reguliere sportvereniging sporten. De Sportzorgcoördinator is contactpersoon voor sportverenigingen en trainers en helpt ze bij vragen over of problemen met deelnemers. Voor intensievere begeleiding is er samenwerking met sportpedagogen.

### **Vervolg**

Bij alle zes sport- en beweeginitiatieven is er aandacht voor een vervolg na een traject. De lokale uitvoerders hebben meestal een groot netwerk waarnaar ze deelnemers kunnen doorverwijzen. Bijvoorbeeld sport- en beweegaanbod van een buurtsportcoach, reguliere sportvereniging of jongerenwerker. Soms blijven deelnemers bij het initiatief sporten of gaan zij helpen in de begeleiding of organisatie als trainer of ervaringsdeskundige.

### **Lokale uitvoerders**

Bij de uitvoering van de sport- en beweeginitiatieven zijn steeds een of meerdere organisaties betrokken (zie ook [tabel 3.1](#)). Hierbij is er altijd een combinatie van organisaties en/of personen met expertise op sportgebied en expertise op het gebied van mentale gezondheid.

Stichting On The Move Sportvrienden is bijvoorbeeld opgericht door drie personen met achtergronden in de jeugdzorg en sport. Zij voeren On The Move Sportvrienden uit.

Bij twee initiatieven zijn er ook organisaties of personen met een andere expertise betrokken. Zo is bij uitvoering van het initiatief Liever bewegen dan moe een diëtist betrokken voor voorlichting over gezonde voeding. Bij Healthy Moves volwassenen verzorgen een mindful fysiotherapeut, een sportdiëtist en een sportfysiotherapeut informatieve bijeenkomsten over respectievelijk mindset en ontspanning, voeding en blessureherkenning.

### **Samenwerking**

De lokale uitvoerders werken in het kader van de sport- en beweeginitiatieven met verschillende organisaties en partijen samen. Zoals in paragraaf 3.1 beschreven, is er nauwe samenwerking met de gemeente. Andere belangrijke samenwerkingspartners staan vermeld in [tabel 3.2](#).

Meestal is er samenwerking met verschillende zorg-, welzijns- en maatschappelijke organisaties (bv. geestelijke gezondheidszorg (GGZ), jeugdhulpverlening, wijkondersteuners). Deze organisaties verwijzen potentiële deelnemers naar de initiatieven door en betalen soms ook (een deel van) de trajecten van hun cliënten.

Soms past een deelnemer niet binnen een bepaald sport- of beweeginitiatief omdat die toch specifieke hulpverlening nodig heeft. Dan biedt het netwerk ook mogelijkheden om deze persoon naar een geschikte zorg- of hulpverlener te verwijzen.

Verder is er vaak samenwerking met verschillende sport- en beweegaanbieders, waaronder sportverenigingen en buurtsportcoaches. Zij spelen een rol in het vervoltraject, zodat deelnemers kunnen blijven sporten en bewegen.

Bij Sportzorg is er, zoals eerder beschreven, samenwerking met sportpedagogen om sportverenigingen en trainers op pedagogisch vlak te ondersteunen. En bij On The Move Sportvrienden werken ze samen met mbo- en hbo-opleidingen, waarbij ze studenten inzetten als 'sportvriend'.

**Tabel 3.2**  
**Belangrijke samenwerkingspartners**

Initiatief	Belangrijke samenwerkingspartners	Rol
Alkmaar Ontmoet	Zaffier: uitvoerende organisatie voor gemeente Alkmaar op het gebied van werk en inkomen	Doorverwijzer, financier trajecten
	Lokale zorg- en maatschappelijke organisaties, bv. Leger des Heils, de nachtopvang voor daklozen, GGZ Life Goals: een landelijke organisatie die met sport kwetsbare mensen probeert te versterken	Doorverwijzers, financiers trajecten Men gebruikt de Life Goals methodiek in de trainingen
Sportzorg	Altra Jeugd en Opvoedhulp	Doorverwijzer
	Ouder- en kindadviseurs, (jeugd)hulpverleners van andere organisaties, interne begeleiders en zorgcoördinatoren van scholen, buurtsportcoaches, ouders/verzorgers	Doorverwijzers
	Sportverenigingen en andere sportaanbieders	Hier plaatst men deelnemers om te sporten en bewegen
	Sportpedagogen	Ondersteunen sportverenigingen en trainers op pedagogisch vlak
Liever bewegen dan moe	Jeugdfonds Sport en Cultuur Amsterdam en de Stadspasregeling	Financiële regelingen voor deelnemers die deelnamekosten niet kunnen betalen
	Niet van toepassing	Niet van toepassing
Get Stronger	Praktijkondersteuner huisartsenzorg (POH) GGZ Jeugd, wijkteam	Doorverwijzers
On The Move Sportvrienden	De Rading (jeugdzorg)	Doorverwijzer
	Buurtsportcoaches van SportUtrecht	Doorverwijzers, begeleiders van deelnemers binnen het initiatief, verwijzen deelnemers door naar passend vervolgaanbod
	Reguliere sport- en beweegaanbieders	Verzorgen aanbod binnen het initiatief en (passend) vervolgaanbod nadat deelnemers een traject hebben doorlopen
	Hbo- en mbo-opleidingen	Studenten worden ingezet als 'sportvriend'
	Verschillende maatschappelijke partners, bv. praktijkondersteuners, woongroepen, GGZ, buurtteams	Doorverwijzers
Healthy Moves volwassenen	Huisartsen, wijkondersteuners en andere zorgprofessionals	Doorverwijzers

Bron: Groepsinterviews met betrokkenen van zes lokale sport- en beweeginitiatieven (oktober-december 2023). Mulier Instituut.

### 3.3 Draagvlak

Er is veel draagvlak voor de sport- en beweeginitiatieven. Bij de lokale uitvoerders is dat logisch: zij hebben de initiatieven opgericht omdat ze ervan overtuigd zijn dat sporten en bewegen een goed middel is om te werken aan de fysieke, mentale en/of sociale gezondheid van mensen.

Maar draagvlak is er ook bij de betrokken gemeenten. Mentale gezondheid is een steeds belangrijker thema in het beleid, en de sport- en beweeginitiatieven passen daar goed in. Bovendien zijn de initiatieven aanvullend op bestaand aanbod en zorgen zij er mede voor dat de gemeenten verschillende doelgroepen kunnen bedienen. Daarnaast hebben de gemeenten veel vertrouwen in de initiatieven en dat deze door de expertise van de lokale uitvoerders de gewenste resultaten opleveren. Zoals in de gemeente Leusden:

*'Bij Get Stronger komt lichaamsbewustzijn, sport en mentaal welzijn samen en dat is heel waardevol voor de ontwikkeling van jongeren. Er zit zoveel kracht in dit aanbod, dat vind ik heel mooi.'*

Beleidsmedewerker gemeente Leusden – Get Stronger

Dat laatste geldt ook voor andere lokale partijen, zoals zorg-, welzijns- en maatschappelijke organisaties. Zij weten de lokale uitvoerders en hun initiatieven goed te vinden en verwijzen potentiële deelnemers door (zie ook de paragrafen 3.2 en 3.4).

### 3.4 Bereiken doelgroep

De sport- en beweeginitiatieven richten zich op verschillende doelgroepen (zie ook [tabel 3.1](#)). Drie initiatieven richten zich op kinderen en/of jongeren, de overige drie op volwassenen.

Alle initiatieven werken aan de mentale gezondheid van deelnemers, maar ze richten zich meestal niet alleen op mensen met mentale problemen. Vaak zijn het doelgroepen waarbij mentale problemen vaker voorkomen en/of die het lastiger vinden om te participeren in regulier aanbod of de maatschappij. Bij Alkmaar Ontmoet hebben deelnemers bijvoorbeeld een verslavingsachtergrond, geldproblemen of geen werk. En bij On The Move Sportvrienden doen jongeren mee die veel alleen thuis zitten en/of het lastig vinden om sociale contacten te leggen.

In het algemeen weten de lokale uitvoerders hun doelgroepen goed te bereiken. Dit komt omdat ze er veel tijd aan hebben besteed om hun initiatieven bekend te maken en een netwerk met doorverwijzers op te bouwen. Voorbeelden van doorverwijzers zijn: praktijkondersteuners, jeugdhulpverleners, buurtsportcoaches, wijk- of buurtteams, sportverenigingen, huisartsen en GGZ-medewerkers. Deelnemers kunnen zichzelf ook aanmelden, of hun ouders/verzorgers kunnen dit doen.

Maar de lokale uitvoerders doen er ook veel aan om hun initiatieven onder de aandacht te blijven brengen, zodat mensen eraan denken en ook nieuwe mensen het initiatief weten te vinden. Zo promoten ze hun initiatieven met flyers, presentaties, berichten in kranten en op sociale media en door persoonlijk contact te onderhouden met personen en organisaties.

### 3.5 Ervaren effecten

#### Monitoring en evaluatie

Bij alle sport- en beweeginitiatieven is er een vorm van monitoring of evaluatie van deelnemers. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om het bijhouden van aanwezigheid en doorstroom van deelnemers, maar ook om het verzamelen van verhalen en/of data om inzichtelijk te krijgen of er veranderingen (fysiek, mentaal, sociaal) bij ze hebben plaatsgevonden. De resultaten gebruiken de lokale uitvoerders ook als verantwoording richting de gemeente.

Bij het initiatief Alkmaar Ontmoet gebruiken ze bijvoorbeeld de monitoringtool van Stichting Life Goals. Hiermee houden ze per deelnemer een logboek bij met daarin aanwezigheid en gesteldheid van de deelnemer.

Bij het initiatief Healthy Moves volwassenen vullen de deelnemers drie keer (bij de start, halverwege en aan het eind van het programma) een online vragenlijst in om veranderingen in hun fysieke en mentale gezondheid te meten.

### **Geconstateerde veranderingen**

De monitoringstools laten in het algemeen positieve veranderingen bij deelnemers zien. Maar de betrokkenen zien zelf ook positieve veranderingen bij deelnemers. Zij stellen dat deelnemers bijvoorbeeld meer de deur uitgaan, bezig zijn, weer structuur in hun leven krijgen en blijer zijn:

***'We zien een glimlach bij de jongeren terugkomen. Dat is ook ons doel. We willen voor de jongeren een lichtpuntje zijn. Het merendeel van de jongeren wordt echt wel blijer.'***

Oprichter On The Move Sportvrienden

Maar deelnemers voelen zich ook lekkerder in hun vel zitten, hebben meer zelfvertrouwen, kunnen beter ontspannen en met emoties omgaan en maken minder gebruik van specialistische hulpverlening (bv. GGZ-zorg).

Daarnaast maken deelnemers op het sociale vlak stappen en ontwikkelen ze persoonlijke vaardigheden. Het groepsproces speelt hierin een belangrijke rol:

***'Toch het stukje sociale wat ze gaan krijgen met elkaar. Bij de een is dat vertrouwen [in anderen], bij de andere communicatie. Weer een ander ontwikkelt discipline, wat ze vaak eerst niet hadden. Het is niet in één woord te vangen. Ieder ontwikkelt zijn eigen kwaliteit als ze bij Alkmaar Ontmoet komen. En dat komt niet alleen door de trainers, maar ook door de groep.'***

Projectcoördinator en trainer Alkmaar  
Ontmoet

De veranderingen verschillen per persoon, maar dat komt ook doordat er mensen met veel verschillende achtergronden en behoeften aan de initiatieven deelnemen.

Verder blijft het lastig om aan te tonen of de veranderingen daadwerkelijk door deelname aan de sport- en beweeginitiatieven of door iets anders komen. Sommige deelnemers zitten namelijk ook in andere hulptrajecten.

Voor sommige deelnemers helpen de sport- en beweeginitiatieven niet of zijn er andere drempels of redenen om niet te komen. Dan proberen de lokale uitvoerders eigenlijk altijd wel drempels weg te nemen of de deelnemers op een andere manier te helpen. Bijvoorbeeld door ze een-op-een te begeleiden of ze door te verwijzen naar een passende hulpverlener of andere sport- en beweegaanbieder. Maar helaas lukt dat niet altijd.

## Wat werkt?

Betrokkenen benoemen een aantal succesfactoren of 'inhoudelijke werkzame elementen' voor het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers door sporten en bewegen. Veelgenoemde succesfactoren zijn:

- oprechte persoonlijke aandacht voor deelnemers (zowel tijdens de activiteit als daarbuiten) door de trainers/begeleiders, zodat zij zich gezien en gehoord voelen. Dit gebeurt op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door deelnemers een boks te geven aan het begin van de training of ze te vragen hoe het met ze gaat, maar ook door ze te bellen of appen als ze afwezig zijn;
- deelnemers successen laten ervaren tijdens het sporten/bewegen, waardoor ze meer zelfvertrouwen krijgen;
- de combinatie van aandacht voor mentale gezondheidsthema's en daadwerkelijk sporten en bewegen, waardoor deelnemers deze thema's tijdens het sporten/bewegen ervaren en zich eigen kunnen maken. Dit is ook een manier om met deelnemers over bepaalde gedachten en emoties in gesprek te gaan;
- een omgeving creëren waarin deelnemers zich veilig voelen om te sporten en bewegen en hun verhaal te vertellen. Dit betekent bijvoorbeeld dat deelnemers fouten mogen maken zonder negatieve reacties te krijgen van de trainer of groep. Dat ze alles kunnen vertellen of iets juist niet hoeven te vertellen als ze dat niet willen. Maar ook dat ze aan de kant mogen zitten als ze even geen zin hebben om mee te doen;
- maatwerk, waarbij de activiteit en de begeleiding (wanneer de situatie erom vraagt) op de wensen en behoefte van de deelnemer worden aangepast;
- een vertrouwensband creëren tussen de trainer en deelnemer en tussen de deelnemers onderling, wat deelnemers helpt bij het tonen van en omgaan met gedrag en emoties;
- sporten/bewegen en andere oefeningen in groepsverband doen, waardoor deelnemers sociale interactie hebben en onderling steun ervaren. Dit bevordert ook het leerproces (bv. van angsten afkomen, met emoties om leren gaan, samenwerken) en zorgt ervoor dat deelnemers het gevoel hebben ergens bij te horen;
- samen plezier beleven. Dat werkt verbindend en opent de weg om met elkaar in gesprek te gaan. Dat geldt bijvoorbeeld voor een deelnemer en een trainer en voor deelnemers onderling, maar ook voor een deelnemer en een zorgprofessional die kijkt bij het sporten/bewegen of af en toe meedoet:

*'In sommige gevallen is het heel goed om samen plezier te beleven omdat het zo verbindend is en je daarmee iets kunt opbouwen.'*

Jeugdzorgprofessional – On The Move  
Sportvrienden

## Kenmerken en vaardigheden trainer

De trainer speelt een belangrijke rol bij het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers en het realiseren van eerdergenoemde 'inhoudelijke werkzame elementen'.

Binnen de sport- en beweeginitiatieven zijn trainers met verschillende achtergronden actief (bv. vanuit sport, jeugdzorg, social work, GGZ, een ervaringsdeskundige).

Meestal hebben de trainers een specifieke opleiding gevolgd op het gebied van mentale gezondheid en/of sport, maar niet altijd. Het is in ieder geval belangrijk dat een trainer kennis en/of ervaring heeft op beide gebieden, of dat er twee trainers zijn (een met een sportachtergrond en een met een achtergrond op het gebied van mentale gezondheid) die elkaar kunnen aanvullen. Bij twee trainers is een goede 'klik' tussen de trainers erg belangrijk.

Andere belangrijke kenmerken of vaardigheden van de trainer zijn:

- persoonlijk aandacht aan deelnemers kunnen geven en ze hierbij het gevoel geven dat je ze serieus neemt;
- deelnemers weten te motiveren;
- een vertrouwensband met de deelnemers kunnen opbouwen. Daarvoor moet een bepaalde 'echtheid' in de trainingen en in het contact zitten:

***'Dat je daar zit met je ziel en zaligheid. [...] Als je dit [Get Stronger] wil doen, zeker met mijn achtergrond, dan moet je daar echt zitten als jezelf. Ook met je eigen ellende als je die al verwerkt hebt. Die moet je kunnen inzetten, zeg maar. Dan hoef je geen zes diploma's te hebben. En wat maakt nou die groep zo hecht? Dat is omdat wij [de trainers] die echtheid daar zelf ook echt inzetten.'***

Trainer Get Stronger

- een gelijkwaardige relatie kunnen aangaan met deelnemers, waarin deelnemer en trainer van elkaar kunnen leren;
- weten wanneer je iets met een deelnemer kunt bespreken of wanneer je het moeten laten rusten;
- kennis hebben van wat sporten/bewegen met de mentale gezondheid doet. Alle betrokken hardlooptrainers van Healthy Moves volwassenen hebben bijvoorbeeld de opleiding tot runningtherapeut en/of mindful running-instructeur gedaan. Zij weten wat het belang is van hardlopen voor de mentale gezondheid, kennen de verschillende zones waarin je kunt trainen en weten welke effecten deze zones op de mentale toestand van mensen hebben;
- de juiste didactische vaardigheden hebben om deelnemers in een groep te begeleiden;
- de veiligheid in een groep kunnen waarborgen;
- flexibel zijn om een training of de begeleiding aan te passen als de situatie van een persoon daarom vraagt (bv. als een deelnemer even geen zin heeft om mee te doen);
- je ervan bewust zijn dat je als trainer invloed hebt op de mentale gezondheid van deelnemers, en hierin het goede voorbeeld geven (bv. door ervoor te zorgen dat iedereen mee kan doen, positief te coachen).

## 3.6 Borging

---

Van het initiatief Liever bewegen dan moe is het nog niet zeker of het wordt voortgezet. Dit gaan de gemeente en de lokale uitvoerder nog samen bespreken.

De vijf overige sport- en beweeginitiatieven zetten ze de komende jaren voort. De lokale uitvoerders zien hun initiatief als belangrijke activiteit voor hun doelgroep. Ze willen zich er graag voor in blijven zetten.

Er is steeds meer aandacht voor mentale gezondheid (in relatie tot sporten en bewegen) in het gemeentelijk beleid en er zijn voor de komende jaren ook middelen om hierop in te zetten (bv. vanuit het GALA). De gemeenten hebben veel vertrouwen in de initiatieven en de lokale uitvoerders. En ze willen de initiatieven blijven financieren. De lokale uitvoerders evalueren meestal wel jaarlijks met de gemeente om te bezien of het initiatief (nog steeds) de gewenste resultaten oplevert en bijdraagt aan de beleidsdoelen van de gemeente.

De lokale uitvoerders blijven dus wel grotendeels afhankelijk van de financiering van de gemeente voor uitvoering van hun activiteiten. Maar de geïnterviewden zien op dit gebied ook kansen.

Zo merken zij bijvoorbeeld dat vanuit de (mentale) gezondheidszorg steeds meer aandacht is voor het belang van sporten en bewegen voor de mentale gezondheid. Dus ook vanuit de zorgkant is er meer (financiële) ruimte voor het sportieve element.

Een ander voorbeeld is een woningcorporatie die interesse heeft om het initiatief Alkmaar Ontmoet binnen hun wijk met sociale huurwoningen aan te bieden.

Verder is er voor alle sport- en beweeginitiatieven inmiddels een netwerk opgebouwd met doorverwijzende partijen en partijen die deelnemers kunnen opvangen (bv. als een traject niet past of na afloop van een traject als follow-up). Ook dit helpt bij de voortzetting van de initiatieven.

## 3.7 Succesfactoren en verbeterpunten in de uitvoering

---

### Succesfactoren

De betrokkenen van de sport- en beweeginitiatieven noemen verschillende succesfactoren (of praktische werkzame elementen) bij de uitvoering van hun initiatieven. De meest genoemde zijn:

- nauwe samenwerking tussen lokale uitvoerders en de gemeente, waarbij de gemeente de (financiële) randvoorwaarden creëert voor uitvoering van het initiatief en de lokale uitvoerders de deskundigheid leveren om inwoners te helpen en daardoor bijdragen aan het behalen van beleidsdoelen van de gemeente. Doordat gemeenten initiatieven meerdere jaren financieren, hebben de lokale uitvoerders de kans gehad hun initiatieven verder te ontwikkelen;

- nauwe samenwerking tussen lokale uitvoerders en andere lokale organisaties, waardoor het doorverwijzen van (potentiële) deelnemers naar het initiatief (of andersom van het initiatief naar andere organisaties) eenvoudiger wordt;
- de expertise van de lokale uitvoerders op het gebied van sport en mentale gezondheid. Die helpt bij de werving en begeleiding van deelnemers, maar ook bij het verkrijgen van financiering voor uitvoering van het initiatief bij de gemeente;
- laagdrempeligheid van deelname door activiteiten en begeleiding aan het individu aan te passen waar nodig. Maar ook door de insteek vanuit sporten/bewegen, waardoor mensen er eerder voor openstaan om geholpen te worden:

*'Bij de gemeente hebben mensen het gevoel dat ze iets moeten. Want zij gaan over het geld. Bij Sport-Z is het soms vrijblijvender voor mensen en dan kan je ze ook beter bereiken. Dat kan ook helpen om ze in beweging te krijgen. Wijzelf zitten op een kantoor, nodigen mensen met een officiële brief uit. Bij Sport-Z is een andere setting waardoor mensen opener zijn.'*

Consulent Zaffier – Alkmaar Ontmoet

### Verbeterpunten

De sport- en beweeginitiatieven kennen ook verbeterpunten. Meestal zijn deze erg specifiek voor een bepaald initiatief. De volgende punten zijn vaker genoemd:

- financiering als beperkende factor: het kan altijd meer of beter. Sommige sport- en beweeginitiatieven zijn bijvoorbeeld enorm gegroeid (qua activiteiten, aantal deelnemers), maar verdere groei is afhankelijk van de beschikbaarheid van extra financiële middelen. De afhankelijkheid van subsidies maakt een initiatief ook kwetsbaar, zeker als subsidies minder worden of stoppen;
- De soms beperkte tijd van lokale uitvoerders om deelnemers door te verwijzen nadat een traject eindigt: dit gebeurt wel, maar kan in een aantal gevallen nog meer/beter.



# Ervaringen van deelnemers

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten van de interviews met tien jongeren. We beschrijven wat de jongeren doen aan sporten en bewegen (binnen en buiten het initiatief) en wat hun ervaringen hiermee zijn. Daarnaast gaan we in op wat mentale gezondheid voor hen betekent en hoe zij hun eigen mentale gezondheid beoordelen. Tot slot beschrijven we wat sporten en bewegen met hun mentale gezondheid doet.

De jongeren nemen deel of hebben deelgenomen aan de sport- en beweeginitiatieven Sportzorg, Get Stronger of On The Move Sportvrienden. Aan het eind van dit hoofdstuk staan de portretten van de jongeren Calli en Isabella. Alle portretten zijn te vinden in een losse bijlage bij dit rapport: 'portretten jongeren'.



## Achtergrond geïnterviewde jongeren

Alle tien jongeren wonen nog thuis bij (een van) hun ouders. Acht jongeren gaan op dit moment naar school, maar de soort school verschilt (van praktijkonderwijs tot vwo). Twee jongeren gaan niet naar school, maar willen wel een opleiding gaan doen. Zij werken op dit moment.

De jongeren doen verschillende activiteiten in hun vrije tijd, zoals sporten en bewegen, muziek maken, creatieve activiteiten en fotograferen.

Bijna allemaal hadden ze mentale problemen voordat ze deelnamen aan het sport- of beweeginitiatief. Denk aan moeite met het herkennen en uiten van emoties, weinig zelfvertrouwen, zich alleen voelen en druk zijn in het hoofd. Dit kwam door verschillende oorzaken, zoals een scheiding van ouders, een verhuizing of een verleden van pesten. Vier deelnemers hadden (daarnaast) gedragsproblemen. Eén deelnemer deed vooral mee om af te vallen.

De jongeren zijn op verschillende manieren bij het sport- of beweeginitiatief terechtgekomen, zoals door doorverwijzing van een POH-GGZ, een psycholoog, een wijkteam of iemand van school.

## 4.1 Sporten en bewegen

### Bij het sport- of beweeginitiatief

De jongeren doen verschillende sport- en beweegactiviteiten bij de initiatieven, zoals voetbal, basketbal, padel, boksen en beweegoefeningen. Soms is dit in combinatie met bepaalde opdrachten om gedachten of emoties op te roepen of vaardigheden aan te leren. Trainers gebruiken de activiteiten ook om met de jongeren over hun gedachten en emoties in gesprek te gaan.

Vijf jongeren begeleiden daarnaast zelf sport- en beweegactiviteiten en/of helpen in de organisatie. Zij leren op deze manier ook allerlei andere vaardigheden (bv. plannen, een sportles voorbereiden, begeleiden van jongeren). In hoofdstuk 3 en de bijlagen 1-6 is meer informatie te vinden over deze sport- en beweeginitiatieven. We belichten hier het perspectief van de jongeren.

Alle deelnemende jongeren hebben positieve ervaringen met de sport- en beweeginitiatieven. Drie onderdelen die voor de jongeren erg belangrijk zijn en die vaak ook echt een meerwaarde zijn ten opzichte van andere plekken waar de jongeren sporten of bewegen, zijn:

- fijne trainers/begeleiders: zij zijn voor alle jongeren erg belangrijk en bepalend. De jongeren zijn erg positief over hun trainers/begeleiders en omschrijven ze als 'leuk', 'aardig' en 'goed'. De jongeren krijgen van hen persoonlijke aandacht en adviezen. Daardoor voelen de jongeren zich gezien en gehoord;
- een veilige sportgroep: voor een groot deel van de jongeren die wij spraken, is de groep waarin ze sporten bij het sport- of beweeginitiatief erg belangrijk. Een aantal jongeren noemt de trainers/begeleiders als aanstichter daarvan. Zij zorgen dat het in de groep veilig is en dat de jongeren zich vrij voelen om te praten over hun problemen. Bovendien is de sfeer in de groep goed: jongeren helpen elkaar en ze luisteren naar elkaar. Dat maakt dat het een veilige plek voor hen is;
- werken aan jezelf: sommige jongeren voelden zich op een bepaalde manier niet goed, en door samen met de trainers/begeleiders en de medesporters het traject aan te gaan, hadden ze het gevoel dat ze aan hun problemen werkten en het vertrouwen dat hun problemen zouden verminderen.

Deze drie onderdelen komen samen in het vignet van Roos:



### Vignet Roos (18 jaar)

Roos is anderhalf jaar geleden begonnen met [naam initiatief]. In eerste instantie voelde ze niet veel voor groepsactiviteiten, maar omdat een individueel traject niet hielp, pakte ze deze kans toch aan.

En ze heeft geen spijt van haar deelname, integendeel! Ze vond [naam initiatief] echt heel leuk. Ze vond het een hele gezellige groep en ondanks dat zij een van de oudsten was, voelde dat niet zo: **'Het was allemaal gewoon heel laagdrempelig en ik had het gevoel dat iedereen zijn best deed om zich open te stellen. En dat samen met dat de begeleiders ook goed op de groep aansloten en er echt goed op in konden werken. Er was gewoon een hele veilige sfeer, waardoor je er eigenlijk zin in had, terwijl je wist dat je aan het einde van de dag weer zat te huilen.'**

Ze omschrijft de trainingen ook als **'intens'**. Maar wel op een positieve manier, want ze had elke keer veel zin om te gaan. Na een training was ze

vaak moe en sliep ze **'als een roosje'**, maar die dagen erna voelde ze zich weer beter. Heel fijn vond ze het idee **'dat je een veilige plek hebt en bezig bent. Het komt weer goed. Ik ben weer bezig om het beter te maken.'**

Ook vond ze het fijn dat er mensen waren die haar hielpen. Niet alleen de andere deelnemers, maar ook de twee trainers. Die laatste vond ze geweldig. De trainers waren goed op elkaar ingespeeld en op de groep. Ze hadden van tevoren heel goed door waar iedereen behoefte aan had en hoe iedereen zich voelde. Ze zorgden voor een veilige en vertrouwde sfeer, waardoor Roos zich open durfde te stellen: **'Je mag delen wat je wilt delen. Als je het niet wilt delen, mag het ook. Als je het met een van ons [de trainers] wilt delen, mag het ook. Als je het met een van deze mensen uit de groep wilt delen, mag het ook. Het staat allemaal gewoon open en er wordt je nooit iets verplicht. Omdat je die vrijheid krijgt, maar ook veiligheid, ga je er makkelijker in en durf je het ook sneller te doen.'**

De jongeren die betrokken zijn bij de organisatie van activiteiten en/of het begeleiden van andere jongeren, geven aan dat de verantwoordelijkheid die daarbij komt kijken, iets is wat ze motiveert. Amir (14 jaar) vertelt bijvoorbeeld dat hij een goed voorbeeld wil zijn voor de mensen met wie hij werkt. Hij ziet zichzelf daar als rolmodel en wil anderen inspireren zich goed te gedragen. De jongeren die dergelijke activiteiten doen, krijgen bovendien een spiegel voorgehouden, omdat zij met gedrag van anderen moeten omgaan vanuit een rol als trainer of begeleider.

De jongeren noemen nauwelijks negatieve ervaringen met de sport- en beweeginitiatieven. Een enkele keer vindt een jongere een bepaalde sport niet leuk en gaat deze een andere sport binnen dat initiatief doen.

### **Sporten en bewegen in de vrije tijd**

Er zijn twee jongeren die op dit moment niet sporten buiten het sport- of beweeginitiatief. Dit komt omdat zij het te druk hebben met school of werk. Zij vinden sport niet vervelend om te doen en hebben in het verleden wel op een sport gezeten. Zij bewegen wel in hun vrije tijd, zoals fietsen naar het werk of bewegen met vrienden buiten.

De meeste jongeren die wij spraken hebben veel affiniteit met sport. Acht van de tien doen ook aan sport buiten het sport- of beweeginitiatief, zoals voetbal, fitness, paardrijden en basketbal. Zij noemen veel dingen die ze fijn vinden aan sporten, zoals je energie kwijt kunnen, jezelf kunnen zijn bij een leuk team, een positieve invulling van de dag hebben of beter kunnen worden en daarmee iets kunnen bereiken in je leven.

Er zijn weinig negatieve ervaringen met het sporten of bewegen. Soms kan het sporten wat druk of chaotisch zijn. Maar meestal belemmert dat niet of helpen anderen om het op te lossen. Een jongere heeft in het verleden ervaren dat

medesporters niet aardig waren en is toen gestopt. Een andere jongere vindt het soms lastig om zichzelf te motiveren om te sporten:

*'Als je een boksak ziet staan of een zak chips, ga je toch naar die zak chips. Al denk je, ik ga naar die boksak.'*

Sara (24 jaar)

## 4.2 Mentale gezondheid

### Betekenis mentale gezondheid

Op de vraag wat mentale gezondheid voor hen betekent, antwoorden de jongeren verschillend. Maar veel jongeren hebben hier wel een specifiek beeld bij. Zij zeggen dat mentale gezondheid te maken heeft met hoe het met ze gaat en hoe ze zich daarbij voelen.

Veel jongeren zien ook een directe link met hun fysieke gezondheid en dat het betekent dat je goed voor jouw lichaam moet zorgen. Ook voor de langere termijn:

*'[Mentaal gezond zijn betekent] dat je je gewoon goed voelt en in staat bent om een goede balans te hebben tussen rust houden, maar ook bewegen. En jezelf blij maken, maar op een gezonde manier. [Daarnaast is het belangrijk om] een balans te hebben tussen leuke dingen doen en niet-leuke dingen doen en ook zorgen dat je hoe je op dit moment leeft, lang vol kunt houden.'*

Roos (18 jaar)

Wat een aantal jongeren ook noemt, is dat mentale gezondheid te maken heeft met zelfcontrole en kunnen omgaan met tegenslagen: dat je jezelf rustig kunt maken en houden als het even niet goed gaat. En jouw eigen gedachten en emoties kunt beheersen.

### Eigen mentale gezondheid

De jongeren beoordelen hun mentale gezondheid op dit moment met een voldoende of goed. Voor aanvang van het sport- of beweeginitiatief was dit meestal slechter. Sommige jongeren vinden dat hun mentale gezondheid nog beter kan zijn en zijn bezig hieraan te werken.

Deelname aan het sport- en beweeginitiatief heeft de jongeren met hun mentale gezondheid geholpen of doet dit nog steeds (zie ook paragraaf 4.3 over hoe sporten en bewegen hun mentale gezondheid versterkt). Sommige jongeren die hun traject hebben afgerond, hebben nog wel af en toe contact met een trainer van dat sport- of beweeginitiatief.

De jongeren hebben ook zelf verschillende manieren om zich goed te (blijven) voelen. Ze geven een aantal tips:

- sociale omgeving inzetten: veel jongeren vinden het belangrijk om vrienden en familie te hebben bij wie ze terecht kunnen en met wie ze kunnen praten als ze dat nodig hebben;

- stoom afblazen bij emoties: dat kan door juist de rust op te zoeken (bv. rustige ruimte), maar ook door fysiek bezig te gaan: door hard te gaan rennen of door letterlijk alles van je af te slaan op een bokskussen:

*'Gewoon alles eruit meppen en laten voelen hoe fijn dat is.'*

Eline (16 jaar)

- afleiding zoeken bij negatieve gedachten of gevoelens: door intensief met iets bezig te zijn, zoals met sporten, ben je niet of minder bezig met negatieve gedachten of gevoelens.

### 4.3 Sporten, bewegen en mentale gezondheid

De geïnterviewde jongeren noemen verschillende manieren waarop sporten en bewegen helpt hun mentale gezondheid te verbeteren. Hieronder beschrijven we deze werkingsmechanismen, op volgorde van hoe vaak ze zijn genoemd.

#### Fijn gevoel

Veel geïnterviewde jongeren zeggen dat ze gewoon blij worden van sporten en bewegen. Ze kunnen daarbij niet altijd precies uitleggen waardoor dat komt, maar ze vinden het prettig om ermee bezig te zijn. Het geeft ze een goed gevoel:

*'Ik voel me gewoon blij, lekker mezelf en actief [als ik sport]. Ik houd gewoon van sport.'*

Mauritz (15 jaar)

Dit geldt zowel bij het sport- of beweeginitiatief als bij het sporten en bewegen daarbuiten. Bijvoorbeeld bij een sportvereniging of gewoon in de wijk of natuur.

Ook vindt een aantal jongeren het gewoon een heerlijk gevoel om intensief bezig te zijn of juist het gevoel van lichamelijk uitputting na een intensieve activiteit te ervaren. Dit zorgt er bijvoorbeeld voor dat ze de dag erna weer meer energie hebben en/of het gevoel hebben weer alles aan te kunnen:

*'Als ik echt goed flink hard ga sporten, dan voel ik mij de volgende dag eigenlijk best wel kapot. Maar dat voelt gewoon echt lekker. Als je dat steeds doet, krijg je uiteindelijk ook meer energie, waardoor ik meer dingen wil gaan doen.'*

Pieter (13 jaar)

#### Afleiding

Veel jongeren geven ook aan dat ze tijdens het sporten met niets anders bezig kunnen zijn. Vooral intensieve sporten en sporten waarbij de aandacht nodig is werken goed (bv. hardlopen, mountainbiken, paardrijden). De jongeren hebben dan even geen negatieve gedachten of negatieve emoties en worden daardoor rustig in hun hoofd.

Veel van de ondervraagde jongeren hebben in het normale leven juist veel aan hun hoofd, dus zo'n positieve afleiding is dan heel fijn. Zo helpt het paardrijden bij deze jongere bij het onderdrukken van negatieve emoties:

***'Vooral paarden kunnen jouw emoties spiegelen. Dus het heeft ook geen zin als je boos of verdrietig bent om op een paard te stappen, want dan gaat het helemaal fout. Dat helpt dan om die gevoelens te onderdrukken, om die uit je hoofd te zetten, [te denken] dat is niet voor nu.'***

Eline (16 jaar)

Dit geldt met name tijdens het sporten, maar sommige jongeren ervaren ook na het sporten nog positieve effecten. Door 'het er lekker allemaal uit te gooien' tijdens het sporten, ervaren jongeren de rest van de dag ook minder negatieve emoties.

Maar naast dat het sporten zelf aandacht vraagt, heeft de sportomgeving voor de jongeren ook minder afleidingen dan bijvoorbeeld op school of thuis. In een sportomgeving ligt de focus volledig op de sport, en doordat iedereen met hetzelfde bezig is, is de aandacht minder gauw afgeleid. Zoals deze jongere, die rustig wordt van voetbal spelen en dan nergens anders aan denkt. Dit helpt hem ook in zijn gedrag:

***'Ik maak nooit ruzie met voetbal. Ik ben daar gewoon om te spelen.'***

David (14 jaar)

Daarnaast is er vaak een trainer/begeleider die met hetzelfde bezig is (namelijk sporten) en aandacht voor de jongeren heeft. In een schoolklas is dat bijvoorbeeld veel minder, omdat er meer kinderen in een klas zitten dan in een sportteam.

### **Leren omgaan met emoties**

Verschillende jongeren hebben door het sporten en bewegen geleerd om hun emoties te herkennen en daarmee om te gaan. Zo kunnen ze ook hun gedrag beter sturen. Dit leren ze specifiek bij de sport- en beweeginitiatieven en niet zozeer in de sportomgeving buiten het initiatief.

Wat belangrijk is in dit leerproces zijn bepaalde sport- of beweegoefeningen die emoties oproepen (zie in het kader het voorbeeld 'rennen met blokkade'), een omgeving waar ze zich vrij en veilig voelen en deskundige trainers/begeleiders die het leerproces begeleiden.

Wat de jongeren leren tijdens het sport- of beweeginitiatief, kunnen ze in andere aspecten van hun leven ook goed gebruiken. Sommige jongeren durven bijvoorbeeld meer te bespreken met hun ouders en weten hoe ze kalm moeten reageren op situaties die ze boos maken.



### Rennen met blokkade

In deze oefening moet een persoon zo snel mogelijk naar de overkant van de zaal rennen, terwijl die door een andere persoon wordt tegengehouden. Het gaat om de persoon die vooruit wil rennen. Een ander persoon gaat letterlijk aan die persoon hangen en maakt het daardoor erg moeilijk om vooruit te komen.

Bij de renner kunnen daardoor emoties loskomen als boosheid en frustratie. Deze emoties worden gekoppeld aan eerdere gebeurtenissen die de deelnemer heeft ervaren en waarbij dit soort emoties ook loskwamen.

Vervolgens kan diegene hierover spreken met een trainer/begeleider en/of andere deelnemers. Zo kan iemand emoties leren herkennen en leren hiermee om te gaan.

Voor Calli (14 jaar) was dit een manier om zijn emoties eruit te gooien en hierover te praten. Hierdoor was hij alle negatieve emoties ook de rest van de dag kwijt.

### Zelfvertrouwen opbouwen

Een aantal jongeren benoemt dat ze door te sporten en bewegen meer zelfvertrouwen krijgen. Dat ligt soms aan het fysiek sterker worden. Maar het kan ook door succeservaringen op te doen, bijvoorbeeld een bepaalde sport- of beweegopdracht goed uitvoeren (zie in het kader het voorbeeld 'elkaar omduwen') of een vaardigheid beheersen.

Maar zelfvertrouwen kan ook vergroten door de sociale component van het sporten en bewegen. Sommige jongeren hadden weinig vrienden of vriendinnen en hebben door het sporten en bewegen nieuwe mensen ontmoet. Mensen waarbij ze zich fijn voelen en zichzelf kunnen zijn.



### Elkaar omduwen

Dit is een oefening waarbij je in tweetallen op een mat staat en moet proberen elkaar daarvan af te duwen. Daarbij kan hard duwen een tactiek zijn, maar kan een duw van de ander ontwijken net zo effectief zijn.

Roos (18 jaar) zegt dat ze normaal erg passief is, maar dat ze in deze oefening juist flink ging duwen. Ze had niet verwacht dat ze dat kon. Daardoor ervoer ze dat ze veel kracht in zich had en ook kon **'strijden'** als dat nodig is.

### Sociale contacten

Deelnemen aan sporten en bewegen in groepsverband helpt om nieuwe mensen te ontmoeten en vrienden te maken. Veel van de ondervraagde jongeren noemen

nieuwe sociale contacten opdoen als een positieve uitkomst van sporten en bewegen.

Behalve dat sportvrienden kunnen helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen, zoals hiervoor beschreven, is het hebben van sportvrienden ook positief voor andere aspecten van de mentale gezondheid. Zo kunnen de jongeren allerlei zaken met hun sportvrienden bespreken en is het 'samen zijn' voor veel jongeren een belangrijk aspect van hun leven.

Binnen de sport- en beweeginitiatieven zijn specifieke sport- of beweegoefeningen die de deelnemers leren hoe ze met anderen kunnen omgaan, samenwerken en hoe ze op anderen kunnen vertrouwen. Zie in het kader het voorbeeld 'parcours geblinddoekt afleggen'.



#### **Parcours geblinddoekt afleggen**

Bij deze oefening moet een persoon geblinddoekt een obstakelparcours afleggen, terwijl een andere persoon helpt om de weg te vinden en aanwijzingen geeft. Degene die niets kan zien moet er daarbij op vertrouwen dat de ander de juiste aanwijzingen geeft om zonder te vallen door het parcours te komen.

Eline (16 jaar) vond deze opdracht heel lastig. Ze voelde stress opkomen alleen al door het dragen van een blinddoek. Dat komt doordat ze dan minder controle heeft. Na een gesprek met een trainer heeft ze het geprobeerd zonder blinddoek, maar wel met haar ogen dicht. Zo voelde ze toch iets meer controle, omdat ze op elk moment haar ogen open kon doen, mocht dat nodig zijn. Ondanks dat ze heel langzaam liep en steeds vroeg hoe het ging, durfde ze zo wel het parcours aan. Dat voelde voor haar als een overwinning.

## **4.4 Portret Calli**



Calli (14 jaar) woont bij zijn moeder en stiefvader, samen met zijn zusje, stiefzusje en stiefbroertje. Zijn ouders zijn gescheiden. Af en toe is hij ook bij zijn vader en stiefmoeder. Daar heeft hij een broertje, een stiefbroertje en een stiefzusje.

Calli is de oudste van alle kinderen. Hij is van Nederlandse afkomst en doet een bouwopleiding. Hij is graag buiten met zijn vrienden. Hij heeft astma en kan daarom geen huisdieren hebben.

#### **Sporten en bewegen**

Calli heeft één tot anderhalf jaar geleden aan [naam initiatief] meegedaan. Hij deed daar vooral '**krachtoefeningen**' met andere kinderen. Hij omschrijft dit

als oefeningen waarbij ze fysiek tot het uiterste moesten gaan om bepaalde gedachtes en emoties op te roepen en deze vervolgens los te laten.

Na afloop van een oefening praatten ze soms in de groep en met de trainers over hoe ze zich voelden en of er iets was veranderd. Daarnaast mochten de kinderen activiteiten doen die ze zelf leuk vonden en die afleiding gaven.

Calli is bij [naam initiatief] terecht gekomen via het wijkteam. Hij had veel moeite met de scheiding van zijn ouders en was ook bezorgd om de hartproblemen van zijn vader. Hij vond deelname aan [naam initiatief] erg fijn: **'Het was voor mij vooral goede afleiding en ze [de trainers] konden de gedachtes die je had gewoon echt uit je halen, zodat je er even niet aan hoeft te denken.'** Hij vond de trainers daarom ook erg goed. Ze deden erg hun best en wisten ook wat de kinderen heel leuk vonden.

Calli vindt sporten en bewegen erg leuk. Hij heeft een tijd gevoetbald, maar daarmee is hij gestopt. Dit is alweer anderhalf jaar geleden. Hij doet nu geen andere sporten, omdat hij het druk heeft met school.

Als het mooi weer is, beweegt hij veel met zijn vrienden buiten. Ze gaan dan fietsen in de wijk, crossen op een crossbaan of voetballen. In de winter, als het slecht weer is, zitten ze liever binnen. Dan gaan ze **'chillen'**, uitrusten en gamen. Als hij niks te doen heeft, gaat hij uit zichzelf zijn kamer opruimen.

Bewegen met vrienden is voor hem wel anders dan bewegen bij [naam initiatief]: **'Omdat ik dan met mijn eigen vrienden ben die ik ook al veel langer ken. Dan weet ik ook wat daar de grens is, hoe ver ik kan gaan. Wat hun leuk vinden.'**

Zijn vrienden geven duidelijk aan wat zij wel of niet leuk vinden. Ook Calli kan dit bij zijn vrienden aangeven. Van de kinderen van [naam initiatief] wist hij niet goed wat hun grenzen waren. **'Misschien doe ik dan iets wat ze niet leuk vinden, maar dat kan ik dan niet weten.'**

### **Mentale gezondheid**

Volgens Calli heeft mentale gezondheid te maken met wat zijn lichaam aankan, hoe ver hij kan gaan. Door zijn astma is dit voor hem beperkt. Mentale gezondheid gaat volgens hem ook over hoe je je in bepaalde situaties voelt en dat kan voor iedereen anders zijn. Als voorbeeld noemt hij boven op zijn slaapkamer tv kijken. Hij vindt dat zelf erg leuk en voor hem voelt dat als **'chillen'**. Maar iemand anders kan zich druk voelen of het saai vinden.

Hij beoordeelt zijn eigen mentale gezondheid met een 7,5 of 8 (op een schaal van 1-10). Zijn lichamelijke conditie is nu niet zo goed, maar als hij iets heel

graag wil, dan gaat hij ervoor en doet hij het. Soms gaat dat ten koste van zijn gezondheid.

Zo vindt hij het heel erg leuk om bij zijn opa en oma te logeren, maar dat kan niet altijd. Zij hebben namelijk een hond en daar is hij allergisch voor. Soms zegt hij dat het wel gaat, terwijl dit eigenlijk niet zo is, omdat hij heel graag wil logeren. Op dat soort momenten is zijn wil belangrijker en sterker dan zijn lichamelijke gezondheid.

Toen hij begon met [naam initiatief] was zijn mentale gezondheid een 6. Hij heeft een periode gehad dat hij het erg moeilijk vond om met zijn moeder te praten, vooral als hij ergens mee zat. Bij [naam initiatief] heeft hij geleerd dat hij alles kan uiten en vertellen, ook aan zijn ouders. Dat doet hij nu vaker, maar hij vertelt nog niet alles. Het geeft hem wel een fijn gevoel dat hij nu meer durft te vertellen.

### **Sporten, bewegen & mentale gezondheid**

Sporten en bewegen doet Calli's mentale gezondheid goed. Het geeft hem afleiding. Dan is hij lekker bezig en denkt hij niet aan dingen die hij niet leuk vindt.

Bij [naam initiatief] heeft hij door te bewegen (en door andere oefeningen) ook geleerd om zijn emoties te uiten. Hij vond het fijn om **'het er lekker allemaal uit te gooien'**. Dit zorgde ervoor dat hij de rest van de dag alle negatieve emoties kwijt was.

De trainers speelden hierin een belangrijke rol: **'Ik wist dat ik gewoon mijn emoties bij hun kon uiten en dat was heel fijn.'** Ook gaven de trainers advies hoe hij met zijn emoties kan omgaan in bepaalde situaties. Dat probeert hij ook toe te passen.

Soms vindt Calli het nog lastig om zijn emoties te uiten. Dit is vaak in situaties wanneer er iets voorvalt bij zijn vader thuis en hij het niet aan zijn moeder durft te vertellen. Gelukkig gaat dit steeds beter.

Calli vond het ook wel fijn dat er bij [naam initiatief] andere kinderen waren die ook problemen hadden: **'Dat ik eigenlijk niet de enige ben die zich zo voelt. En dat er ook andere kinderen zijn die nog ergere gebeurtenissen hebben [meegemaakt]. Het is fijn om te weten dat ik niet de enige ben.'**

Er zijn eigenlijk weinig momenten dat hij zich niet fijn voelt tijdens het sporten en bewegen. Behalve als hij te lang doorgaat, zoals in de zomerperiode, wanneer hij langer buiten is met zijn vrienden. Dan wordt hij benauwd en krijgt hij moeilijker adem. Dan moet hij een pufje nemen.

Toen hij nog voetbalde bij een vereniging, bewoog hij meer. Hij had toen een goede conditie. Nu is hij sneller uitgeput en kan hij niet zoveel meer aan als toen. Dat vindt hij jammer.

## 4.5 Portret Isabella



Isabella (14 jaar) woont thuis met haar moeder, stiefvader, zus en twee stiefbroertjes. Ze is van Nederlandse afkomst en zit in 3 mavo (theoretische leerweg). In haar vrije tijd spreekt ze graag met haar vrienden af en vindt ze het leuk om te sporten.

### Sporten en bewegen

Een klein jaar geleden heeft Isabella meegedaan aan [naam initiatief]. Tien weken lang kwam ze daar om via sport aan haar mentale gezondheid te werken. Voor Isabella was dit wel sporten, maar op een hele andere manier dan bijvoorbeeld voetbal, wat ze vroeger deed. Het was erg duidelijk dat het daar ging om het leren herkennen van en omgaan met emoties.

Ze is bij [naam initiatief] terecht gekomen via doorverwijzing van een psycholoog. Bij een training van [naam initiatief] werd altijd eerst besproken hoe iedereen week was geweest en hoe iedereen zich voelde. Daarna kwamen verschillende '**doe-opdrachten**' die bepaalde gevoelens konden oproepen.

Isabella beschrijft een oefening waar een deelnemer probeert naar de andere kant van de zaal te rennen, terwijl een andere deelnemer aan diegene gaat hangen en met alle macht probeert te zorgen dat die niet vooruit komt. Zo'n oefening kon dan bijvoorbeeld boosheid oproepen bij deelnemers, die vervolgens moesten leren om die op de goede manier te uiten.

Als een deelnemer tijdens de training een sterke negatieve emotie kreeg, nam een van de trainers die vaak even apart om één-op-één te praten over waar dat gevoel vandaan kwam en hoe diegene daarmee om kon gaan.

Isabella vond [naam initiatief] leuk om te doen, omdat ze zich daar vrij voelde en bepaalde gevoelens echt van haar schouders afgleden tijdens de trainingen.

Sinds een maand of twee doet Isabella aan fitness, samen met een vriendin. Daarvoor heeft ze jarenlang gevoetbald. Omdat ze een blessure kreeg aan haar achillespees, kan ze dat nu helaas niet meer doen. Voetbal vindt ze erg leuk.

Ondanks dat ze niet kan voetballen, blijft ze wel betrokken bij het team. Ze is regelmatig aanwezig bij een training of wedstrijd en ze spreekt haar teamgenoten vaak. Ze voelt zich nog steeds onderdeel van het team. Ze verwacht dat haar blessure nog wel even duurt, misschien wel een jaar. Zodra het kan, wil ze weer gaan voetballen.

### **Mentale gezondheid**

Isabella vindt mentale gezondheid: **'Hoe het met me gaat. Wat er gebeurt en hoe ik me daarbij voel.'** Op dit moment geeft ze haar mentale gezondheid een 7 (op een schaal van 1-10). Net voordat ze met [naam initiatief] begon, maar ook nog wel tijdens [naam initiatief], was haar mentale gezondheid op z'n laagst: een 5. Ze was toen boos, verdrietig en bang dat mensen haar niet aardig zouden vinden.

Dat kwam voort uit haar thuissituatie. Haar ouders zijn een tijd geleden gescheiden. Ongeveer anderhalf jaar geleden verhuisde Isabella naar een andere plaats, omdat haar moeder ging samenwonen met haar stiefvader. Daardoor moest ze haar school, voetbalteam en vrienden achterlaten. Dat vond ze erg moeilijk. Het was een hele grote stap in haar leven.

Toen ze net was verhuisd, ging het niet goed op school en was ze soms agressief. Dat kwam doordat het haar niet lukte om haar boze en verdrietige gevoelens te herkennen en daarmee om te gaan. Isabella heeft ADHD, waardoor ze erg druk kan zijn. Dat speelde ook mee in haar gevoelens, omdat ze in het verleden situaties heeft meegemaakt waar mensen haar door haar **'drukheid'** niet accepteerden. Ze was bang dat dit op haar nieuwe school ook zou gebeuren.

Op dit moment voelt ze zich weer beter. Ze heeft vrienden gevonden, en daardoor de juiste mensen om zich heen. Ook kan ze haar drukheid nu beter controleren en haar emoties beter herkennen, controleren en uiten. Dat heeft ze geleerd bij [naam initiatief] en door de gesprekken met de trainster daar. Maar het komt waarschijnlijk ook doordat ze nu wat ouder is en meer heeft geleerd op school. Isabella vindt **'andere mensen om je heen waar je goed mee kunt'** en sport (zowel het sociale als het fysieke stuk) belangrijk om zich mentaal gezond te voelen.

### **Sporten, bewegen & mentale gezondheid**

Bij [naam initiatief] heeft Isabella veel geleerd over het (her)kennen, uiten en controleren van haar emoties. Ze herkende wanneer ze bepaalde gevoelens kreeg, welke dingen haar triggerden om die gevoelens te krijgen en hoe ze ermee om moest gaan. Ze heeft geleerd dat ze emoties niet op moet kroppen: **'Je kan ze wel wegstoppen maar dat helpt toch niet. Het is beter als ik erover ga praten.'**

Ze heeft hele goede ervaringen met haar trainster, met wie ze tijdens de trainingen, maar ook daarbuiten (ook nadat de tien weken klaar waren), goed kon praten en bij wie ze altijd terecht kon. Ze noemt haar: **'Een lief persoon, echt een geweldig persoon. Altijd als er wat is kan ik nog naar haar toe.'**

Dat de training in groepsverband was vond Isabella prima, maar ze had niet het gevoel dat ze veel met de andere deelnemers had. Met één meisje spreekt ze nu nog wel eens af. Maar de meesten waren jonger dan zij en zaten toen nog op de basisschool. Met hen had ze niet zo veel.

Ook voetbal vindt Isabella belangrijk voor haar mentale gezondheid. Ze heeft een leuk team nu. Toen ze net verhuisd was en het wat minder goed met haar ging, begon ze bij dit team. Omdat ze toen de teamgenoten nog niet goed kende, heeft dat niet veel invloed gehad op haar mentale gezondheid, niet positief en niet negatief. Later leerde ze haar teamgenoten wel goed kennen en nu is het een belangrijke factor voor waarom ze zich fijn voelt in haar nieuwe woonplaats.

Haar beste vriendin zit ook in dat team. Dat het een hecht en fijn team is, komt onder andere doordat een van de trainers heel betrokken is en echt kijkt hoe het met iedereen gaat. Die trainer **'brengt ons meer bij elkaar'**. Omdat ze nu ze geblesseerd is wel betrokken blijft en zich nog onderdeel voelt van het team, heeft dat geen negatieve invloed op haar mentale gezondheid.

Isabella heeft vooral positieve associaties als het gaat om sporten en mentale gezondheid. Soms heeft ze geen zin om naar een voetbaltraining te gaan, maar als ze er eenmaal is, wordt ze door het team meegenomen en kan ze haar energie goed kwijt.

Vroeger heeft Isabella wel eens negatieve ervaringen gehad bij het sporten. Dat zat hem vooral in dat mensen met wie ze samen sportte dan negatief over haar gingen praten. Dat zorgde bij haar voor verdriet en boosheid en dat ze uiteindelijk stopte met die sport.



# Slotbeschouwing en aanbevelingen

**In dit hoofdstuk combineren we de resultaten uit beide deelonderzoeken in een korte slotbeschouwing en doen we aanbevelingen voor gemeenten, sport- en beweegaanbieders en mentale-gezondheidszorgprofessionals.**

Het doel van dit onderzoek was om meer inzicht te krijgen in hoe sporten en bewegen succesvol kan worden ingezet om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren. Daarvoor hebben we groepsinterviews uitgevoerd met betrokkenen van zes lokale sport- en beweeginitiatieven. Daarnaast hebben we interviews gehouden met tien deelnemende jongeren.

## 5.1 Slotbeschouwing

De zes sport- en beweeginitiatieven die in dit onderzoek centraal staan, zijn behoorlijk succesvol als het gaat om de verschillende onderdelen van het RE-AIM-model: ze weten hun doelgroepen te bereiken, ze zorgen voor positieve (mentale) resultaten bij deelnemers en er is veel draagvlak voor de initiatieven bij de gemeenten en andere lokale partijen. Daarnaast hebben de lokale uitvoerders veel ervaring opgedaan met de implementatie van hun initiatieven en weten ze goed wat werkt. Ook worden bijna alle initiatieven de komende jaren voortgezet.

### Netwerk en samenwerking

Dit 'succes' komt door de nauwe samenwerking met de gemeenten, die bijna alle initiatieven over een langere periode hebben ondersteund: met financiering, maar ook bijvoorbeeld door inzet van buurtsportcoaches. Hierdoor hebben de lokale uitvoerders de kans gehad hun initiatieven door te ontwikkelen en een breed netwerk op te bouwen.

Dit netwerk bestaat vaak uit verschillende zorg-, welzijns- en maatschappelijke organisaties. Zij verwijzen potentiële deelnemers naar de initiatieven door. Dit netwerk biedt ook de mogelijkheid om deelnemers op te vangen die niet binnen de initiatieven passen. Verder is er vaak samenwerking met andere sport- en beweegaanbieders, die deelnemers een vervolgtraject kunnen bieden.

### Expertise van uitvoerders en trainers

Maar het 'succes' is ook te wijten aan de expertise van de lokale uitvoerders en de trainers/begeleiders. Meestal begeleiden twee trainers de sport- en beweegactiviteiten: een met expertise op het gebied van sport en een met expertise op het gebied van mentale gezondheid. Door de combinatie van deze expertises kunnen zij deelnemers goed begeleiden. Maar het zorgt er ook voor dat andere partijen, zoals de gemeente, veel vertrouwen in de initiatieven hebben.

## Inhoudelijke werkzame elementen

Tot slot zijn deze initiatieven succesvol omdat er actief gewerkt wordt aan de mentale gezondheid van deelnemers. Hierbij maken de trainers/begeleiders gebruik van een aantal 'inhoudelijke werkzame elementen' om de mentale gezondheid van deelnemers te stimuleren:



### Inhoudelijke werkzame elementen

- > oprechte persoonlijke aandacht voor deelnemers (zowel tijdens de activiteit als daarbuiten), zodat deelnemers zich gezien en gehoord voelen;
- > deelnemers successen laten ervaren tijdens het sporten/bewegen, zodat hun zelfvertrouwen toeneemt;
- > sporten en bewegen combineren met aandacht voor mentale-gezondheidsthema's, waardoor deelnemers deze ook in de praktijk kunnen ervaren;
- > een omgeving creëren waarin deelnemers zich veilig voelen om te sporten en bewegen en hun verhaal te vertellen;
- > maatwerk bieden en flexibel zijn als de situatie daarom vraagt;
- > sporten en bewegen en andere oefeningen in groepsband doen, zodat deelnemers elkaar kunnen steunen en daardoor het leerproces versterken;
- > een vertrouwensband met deelnemers opbouwen en deze tussen deelnemers onderling actief stimuleren;
- > ervoor zorgen dat samen plezier beleven centraal staat.

Ook de geïnterviewde jongeren onderschrijven deze inhoudelijke werkzame elementen. Zij noemen de fijne trainers/begeleiders, het kunnen sporten/bewegen en praten in een veilige sportgroep en het werken aan zichzelf (samen met anderen) als belangrijke onderdelen van de initiatieven.

## Positieve effecten

Voor de jongeren heeft deelname aan de sport- en beweeginitiatieven hun mentale gezondheid geholpen of doet het dit nog steeds. Dit geldt ook voor het sporten en bewegen in hun vrije tijd, wat de meesten doen.

Het sporten en bewegen zorgt voor afleiding van negatieve gedachten en helpt ze om te leren omgaan met emoties, meer zelfvertrouwen te krijgen en een sociaal netwerk op te bouwen.

## Kanttekeningen

Het is wel belangrijk om te beseffen dat de zes sport- en beweeginitiatieven zich op specifieke doelgroepen richten en verschillen qua inhoud van de activiteiten. Dat betekent dat een bepaald initiatief mogelijk niet voor iedereen werkt. Het is daarom belangrijk dat een deelnemer met specifieke (mentale) problemen ook bij het initiatief past.

Verder zagen we dat de meeste geïnterviewde jongeren veel affiniteit met sporten en bewegen hebben. Het is daarom mogelijk dat er andere of minder/geen positieve veranderingen optreden bij jongeren die dit minder of niet hebben. Daarnaast bestaat de kans dat wij door het selectieproces alleen jongeren met positieve ervaringen hebben geïnterviewd.

### **Lessen**

Toch kunnen we veel van de zes sport- en beweeginitiatieven leren. Dit kan op basis van de voorbeelden in de hoofdstukken 3 en 4, de casusbeschrijvingen in bijlagen 1-6, de portretten van deelnemers in een aparte bijlage bij dit rapport en de aanbevelingen in de volgende paragraaf.

## **5.2 Aanbevelingen**

Op basis van de resultaten van dit onderzoek doen wij de volgende aanbevelingen voor gemeenten, sport- en beweegaanbieders en mentale-gezondheidszorgprofessionals als zij sport- en beweeginitiatieven gericht op de mentale gezondheid willen opzetten, ondersteunen en/of inzetten.

### **Gemeenten**

- Wees je ervan bewust dat sporten en bewegen een positieve bijdrage kan leveren aan de mentale gezondheid van inwoners en inventariseer welke doelgroepen binnen de gemeente daar mogelijk (extra) baat bij hebben.
- Neem de inzet van sporten en bewegen voor het stimuleren van de mentale gezondheid van specifieke doelgroepen op in beleidsdoelen, zodat er aandacht voor is en (financiële) middelen voor vrijgemaakt worden.
- Inventariseer of er binnen de gemeente al succesvolle sport- en beweeginitiatieven worden uitgevoerd, zodat inwoners daarnaartoe verwezen kunnen worden.
- Zet buurtsportcoaches voor de initiatieven in: zij kunnen helpen met de begeleiding van deelnemers, het verbinden van lokale uitvoerders met andere partijen in de gemeente en/of het doorverwijzen van deelnemers naar passend vervolgaanbod.
- Werk nauw samen met lokale uitvoerders en evalueer initiatieven om ervoor te zorgen dat ze aan gemeentelijke beleidsdoelen bijdragen.

Als er nog geen passend aanbod voor een specifieke doelgroep is:

- Stimuleer en faciliteer de samenwerking tussen lokale sport- en beweegaanbieders en mentale-gezondheidszorgprofessionals om sport- en beweeginitiatieven voor specifieke doelgroepen samen op te zetten.
- Denk na over en zoek mee naar langdurige financiering (evt. vanuit gemeentelijke middelen of landelijke financiële regelingen) van initiatieven, zodat lokale uitvoerders de tijd hebben hun initiatief (door) te ontwikkelen en een lokaal netwerk op te bouwen. Dit geldt ook voor de inzet van bestaande (erkende) interventies in een specifieke context (zoals de erkende interventie Liever bewegen dan moe in de gemeente Berg en Dal).

### **Sport- en beweegaanbieders**

- Werk samen met een mentale-gezondheidszorgorganisatie of -professional bij de ontwikkeling en uitvoering van een initiatief. Dit helpt bij de begeleiding van deelnemers en zorgt voor meer vertrouwen in het initiatief bij de gemeente en andere lokale partijen. Hierdoor zijn zij mogelijk ook eerder bereid om potentiële deelnemers door te verwijzen en/of trajecten te financieren.
- Zorg dat de sport- en beweegactiviteiten door twee trainers begeleid worden: een met expertise op sportgebied en een met expertise op het gebied van mentale gezondheid.
- Houd bij de ontwikkeling en uitvoering van een initiatief rekening met de inhoudelijke werkzame elementen in het kader in de vorige paragraaf.
- Werk nauw samen met de gemeente, die kan helpen bij het creëren van de (financiële) randvoorwaarden voor uitvoering van het initiatief. De gemeente kan ook dienen als sparringpartner en helpen bij het verbinden met andere organisaties en partijen in de gemeente.
- Besteed tijd aan het bekendmaken van het initiatief binnen de gemeente en het opbouwen en onderhouden van een lokaal netwerk (bv. met partijen vanuit zorg, welzijn, onderwijs en sport). Dit netwerk kan potentiële deelnemers naar het initiatief doorverwijzen. Andersom kun je het netwerk gebruiken om deelnemers die niet binnen het initiatief passen, naar een relevante hulpverlener door te verwijzen. Ook kun je het netwerk gebruiken om deelnemers die een traject doorlopen hebben, te begeleiden naar passend vervolgaanbod.
- Denk na over verschillende mogelijkheden voor (langdurige) bestendige financiering van het initiatief, zodat het niet alleen van subsidies afhankelijk is.

### **Mentale-gezondheidszorgprofessionals**

- Wees je ervan bewust dat sporten en bewegen mogelijk een positieve bijdrage kan leveren aan de mentale gezondheid van cliënten.
- Zoek op dit gebied samenwerking met een lokale sport- of beweegaanbieder of een bestaand sport- en beweeginitiatief gericht op de mentale gezondheid waarnaar je cliënten kunt doorverwijzen. Essentieel is dat cliënten door een persoon met kennis op sportgebied en een persoon met kennis op het gebied van mentale gezondheid worden begeleid.
- Als een andere mentale-gezondheidszorgprofessional de begeleiding doet: zorg dat je zelf ook af en toe bij de sport- en beweegactiviteiten van jouw cliënt aanwezig bent. Het samen zijn of samen iets leuks doen kan helpen om een gesprek met jouw cliënt aan te gaan.



# Bronnen

Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: an integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832-850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>

Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, 48, 1068-1083. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002653>

Centraal Bureau voor de Statistiek (2021). *Mentale gezondheid in eerste helft 2021 op dieptepunt*. Geraadpleegd op 22 januari 2024, van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/35/mentale-gezondheid-in-eerste-helft-2021-op-dieptepunt>

Centraal Bureau voor de Statistiek (2022a). *Mentale gezondheid jongeren afgenomen*. Geraadpleegd op 22 januari 2024, van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/22/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen>

Centraal Bureau voor de Statistiek (2022b). *Psychische klachten volwassenen 2022*. Geraadpleegd op 22 januari 2024, van: <https://www.vzinfo.nl/mentale-gezondheid/mentale-klachten>

Dedding, C., Jurrius, K., Moonen, X., & Rutjes, L. (2013). *Kinderen en jongeren actief in wetenschappelijk onderzoek: ethiek, methoden en resultaten van onderzoek met en door jeugd*. LannooCampus.

Dellas, V., Stuij, M., & Hagedoren, B. (2023). *De leefwereld van mensen in armoede*. Mulier Instituut.

Dienst Uitvoering Subsidies aan Instellingen (DUSI) (2023). *Brede SPUK-regeling (specifiek uitkering)*. Geraadpleegd op 26 maart 2024, van <https://www.dusi.nl/subsidies/brede-spuke-specifieke-uitkering>

Dopheide, M., Dellas, V., & Stuij, M. (2023). *Bi-culturele tienermeiden en hun ouders over geldzorgen en niet sporten: een verdiepend kwalitatief onderzoek*. Mulier Instituut.

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>

Glasgow, R. E., Vogt, T. M., & Boles, S. M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: the RE-AIM framework. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1322-1327. <https://doi.org/10.2105/AJPH.89.9.1322>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2023). *GALA: Gezond en Actief Leven Akkoord*.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG), Nederlands Olympisch Comité\*Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF) & Platform Ondernemende Sportaanbieders (POS) (2022). *Hoofdlijnen Sportakkoord II: sport versterkt*.

Ooms, L., Ten Tije, T., & Van Stam, W. (2023). *Mentale gezondheid in gemeentelijk beleid: sporten en bewegen om de mentale gezondheid van inwoners te verbeteren* [Factsheet 2023/13]. Mulier Instituut.

Ooms, L., Van Stam, W., & Van Kalmthout, J. (2023). *Aandacht voor mentale gezondheid binnen sportverenigingen* [Factsheet 2023/9]/ Mulier Instituut.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

Rijksoverheid (2022). *Aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'*.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Richards, J., Ward, P. B., Veronese, N., Solmi, M., Cadore, E. L., & Stubbs, B. (2016). Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(3), 247-254. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-1915>

Stevens, G., Rombouts, M., Maes, M., Zondervan, A., Van Dorsselaer, S., Schouten, F., & Scheffers-van Schayck, T. (2023). *Jong na corona: welzijn van jongeren tussen 2017 en 2022 en inzet van NP Onderwijsmiddelen door scholen*. Universiteit Utrecht.

Van den Dool, R. (2023). *Lidmaatschap sportclubs en sportdeelname 2022: kernindicatoren clublidmaatschap en RSO-deelname* [Factsheet 2023/24]. Mulier Instituut.

Van Stam, W. (2022). *De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid* [Factsheet 2022/16]. Mulier Instituut.

Wereldgezondheidsorganisatie (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*.

# Casus 1 Alkmaar - Alkmaar Ontmoet

Tabel B1.1

Sport- of beweeginitiatief	Omschrijving
Gemeente	Alkmaar
Naam	Alkmaar Ontmoet
Doel	Andere mensen ontmoeten, werken aan eigen vitaliteit & gezondheid, sociale vaardigheden en succeservaringen opdoen
Doelgroep	Kwetsbare volwassenen met een afstand tot de maatschappij. Vaak is er sprake van multiproblematiek.
Website	<a href="http://www.sport-z.org/alkmaarontmoet">www.sport-z.org/alkmaarontmoet</a>
Lokale uitvoerder	Stichting Sport-Z
Andere betrokken organisaties	Zaffier, gemeente Alkmaar (beleidsdomeinen Sport, Wmo en Participatie), lokale zorg- en maatschappelijke organisaties, Life Goals

Bron: Groepsinterview met betrokkenen van het initiatief Alkmaar Ontmoet (november 2023). Mulier Instituut.

## Situatie gemeente

In 2012 is de gemeente begonnen met inzetten van sport als middel voor kwetsbare groepen. Dit was gericht op de doelgroepen 'mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt' en 'mensen met een beperking'.

Er is een sportvisie uit 2012, waarin staat dat ze kwetsbare doelgroepen in beweging moeten krijgen. Toen was er nog niet heel veel aandacht voor mentale gezondheid. Later zijn ze daar in het Masterplan Sport en Bewegen dieper op ingegaan. Het thema mentale gezondheid in relatie tot sporten en bewegen heeft in de loop der tijd steeds meer aandacht gekregen, onder andere door de decentralisatie van het sociaal domein in 2015 en recenter het lokaal sportakkoord en GALA.

Nu zet Alkmaar vanuit het gemeentelijk beleid in op verschillende sport- en beweeginitiatieven voor de mentale gezondheid (waaronder Alkmaar Ontmoet). Stichting Sport-Z voert deze initiatieven uit. Daarbij genereert de gemeente ook aandacht voor het thema sporten, bewegen en mentale gezondheid.

Maar in de uitvoering komt dit thema beter tot uiting dan in het beleid zelf: door alle initiatieven werkt Stichting Sport-Z aan het terugdringen van gezondheidsverschillen en aan het verminderen van leefstijlgerelateerde aandoeningen en problematieken.

## Implementatie

### Omschrijving initiatief

Het project Alkmaar Ontmoet is ontstaan uit behoefte. Eerst was er een ander initiatief van Stichting Sport-Z, gericht op dezelfde doelgroep: IkSTART. IkSTART is een laagdrempelig beweeg- en coachprogramma waarbij deelnemers werken aan hun eigen doelen en uitdagingen.

Deelnemers worden een-op-een begeleid. Tijdens bewegen (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) gaat de begeleider met de deelnemer in gesprek over diens problemen of uitdagingen. Deelnemers worden letterlijk thuis opgehaald. Dit traject duurt acht weken.

Voor IkSTART is er samenwerking met Zaffier (zie ook: samenwerking & financiering). Maandelijks is er een overleg met een consultant van Zaffier of dit traject wordt verlengd.

IkSTART liep goed, maar er was ook behoefte aan een training in een groep. Juist dat groepsproces is iets waar deelnemers veel aan kunnen hebben. Daarom is Alkmaar Ontmoet naast IkSTART opgestart.

Een aanmelding voor Alkmaar Ontmoet komt meestal telefonisch of online binnen, waarna men samen (met de persoon zelf, de aanmeldende organisatie en Sport-Z) kijkt of de persoon een plekje krijgt in een van de groepen van Alkmaar Ontmoet. Dat is afhankelijk van wat de persoon nodig heeft en wil (is Alkmaar Ontmoet wel het juiste op dat moment?) en of er plek is in de groepen. Als de persoon gaat deelnemen, wordt die specifiek gekoppeld aan een groep en een trainer die het beste past.

Alkmaar Ontmoet bestaat uit verschillende structurele groepsactiviteiten die wekelijks het hele jaar door worden aangeboden. De meeste activiteiten bevatten sport en bewegen (denk aan sport en spel, fitness, wandelen, voetbal), maar er is ook een creatieve activiteit. Die is later toegevoegd, omdat bleek dat er vanuit de aangemelde deelnemers een creatieve behoefte lag.

Deelnemers doen minimaal aan één activiteit mee, maar soms ook aan meerdere. Om dit mogelijk te maken worden de activiteiten op verschillende dagen georganiseerd.

Tijdens Alkmaar Ontmoet gebruikt Stichting Sport-Z sport/bewegen en creatieve activiteiten om bepaalde (levens)vaardigheden aan te leren. Hierbij hanteert ze een eigen werkwijze, waarin ze de Life Goals-methodiek heeft geïntegreerd.

Voorbeelden van vaardigheden zijn goed communiceren, van je angsten afkomen, jezelf presenteren, anderen leren vertrouwen en omgaan met verlies. Dit zijn vaardigheden die de deelnemers ook nodig hebben in hun normale leven, bijvoorbeeld bij het zoeken naar werk.

Thema's worden regelmatig herhaald. Om ze goed aan te leren, maar ook omdat de samenstelling van de groep wisselt over de tijd heen. Die herhaling gebruiken de trainers ook weer om deelnemers die er al langer zijn, een andere rol te geven. Zo laten de trainers soms een deelnemer die wil leren voor een groep te staan, de warming-up geven.

Daarnaast staat ontmoeten centraal, zowel tijdens de activiteit (samen bewegen/creatief bezig zijn met anderen) als ervoor of erna (samen een kopje koffie/thee drinken). Als deelnemers niet komen opdagen, belt de trainer/coach ze achteraf. Dat verhoogt de betrokkenheid. Ook heeft elke trainingsgroep een eigen appgroep, waarin ze zaken delen over de activiteit, maar ook daarbuiten.

Dit laat zien dat het aspect van ontmoeten erg belangrijk is. Door de groepsactiviteiten van Alkmaar Ontmoet komen mensen bovendien hun huis uit en leren ze sociale vaardigheden die ze (later) in bijvoorbeeld de werksetting of op andere plekken in de maatschappij nodig hebben.

Bij een activiteit zijn altijd twee trainers aanwezig: een met een sportachtergrond en een met een zorgachtergrond. Als het met een deelnemer niet zo goed gaat, is er daardoor ruimte om even een-op-een in gesprek te gaan. Om ervoor te zorgen dat deelnemers hun verhaal durven te vertellen, is vertrouwen opbouwen erg belangrijk.

Gemiddeld zijn er twaalf personen per groep. Dit zijn ongeveer zeventig mensen per week.

Deelnemers betalen geen financiële bijdrage voor deelname. Voor cliënten vanuit Zaffier (zie ook: samenwerking & financiering) betaalt Zaffier deelnamekosten. Voor andere deelnemers worden deelnamekosten vergoed uit een subsidie van de gemeente.

Voor deelnemers die Zaffier doorstuurt, duurt een Alkmaar Ontmoettraject acht maanden. Maar er zijn ook mensen bij de activiteiten van Alkmaar Ontmoet die al 2,5 jaar komen. Waar dat kan, werkt Sport-Z aan doorstroming. Waar nodig blijven ze vanuit Alkmaar Ontmoet een veilige plek aanbieden.

Meestal stromen deelnemers na een bepaalde tijd uit. Het lukt soms om door te stromen naar een reguliere sportvereniging, vrijwilligerswerk (bv. op een sportvereniging) of werk.

Ook is binnen Sport-Z soms doorstroom mogelijk. Zo is recent een oud-deelnemer van Alkmaar Ontmoet ervaringsdeskundige geworden bij Sport-Z. Diegene gaat vanuit zijn eigen ervaring nu andere deelnemers helpen. Ook zijn er vier oud-deelnemers die op dit moment meelopen met de trainers en zo worden opgeleid tot assistent-trainer.

Soms gebeurt het dat mensen uitvallen omdat het niet goed met ze gaat. Bijvoorbeeld als ze moeten worden opgenomen in een verslavingskliniek. Op een later moment mogen ze dan weer aansluiten bij de activiteiten als dat wenselijk is.

Soms blijkt Alkmaar Ontmoet toch niet goed te passen bij deelnemers. Dan heeft Sport-Z contact met de doorverwijzende organisatie. Die gaat vervolgens met de deelnemer in gesprek om te kijken of die op een andere plek terecht kan. Het is echt maatwerk. Het lukt niet altijd om iemand te helpen, maar de betrokkenen proberen altijd het maximale eruit te halen.

### **Lokale uitvoerder**

Stichting Sport-Z voert Alkmaar Ontmoet uit. Sport-Z zet sport- en beweegactiviteiten en cultuuractiviteiten in om kwetsbare doelgroepen gezonder (fysiek, mentaal, sociaal) te krijgen. Hierbij richt ze zich vooral op inwoners voor wie deelname aan de samenleving niet vanzelfsprekend is (bv. vanwege gedrag, mentale of sociale problemen, of economische redenen).

Sport-Z bestaat zo'n vijf jaar en is opgericht toen de gemeente uitvoeringskracht nodig had door de decentralisatie van het sociaal domein. Sport-Z heeft op dit moment zo'n zeventig structurele activiteiten verspreid over zeven gemeenten, waaronder Alkmaar.

IkSTART en Alkmaar Ontmoet vallen samen in hun programmalijn Participatie. Naast deze programmalijn hebben ze ook nog de lijnen Jeugd en Sociale Basis. Sport-Z heeft zeventien mensen vast in dienst en daaromheen een flexibele schil van medewerkers.

### **Samenwerking & financiering**

Sport-Z werkt voor de uitvoering van Alkmaar Ontmoet met verschillende organisaties samen, zoals Zaffier, lokale zorg- en maatschappelijke organisaties, gemeente Alkmaar en Life Goals.

Zaffier is de uitvoerende organisatie voor gemeente Alkmaar op het gebied van werk en inkomen, met als doel om mensen te laten participeren en re-integreren in de samenleving. Zij ondersteunt inwoners bij werk, geldzaken en inburgering. Dit is maatwerk: wat nodig is, verschilt per persoon. Veel mensen die Zaffier ondersteunt, hebben ook mentale problemen.

De uitvoering van specifieke trajecten besteedt Zaffier soms uit aan samenwerkingspartners, zoals Sport-Z. Sport-Z kan, onder andere met de initiatieven IkSTART en Alkmaar Ontmoet, mensen (letterlijk) in beweging krijgen. Zaffier en Sport-Z kijken samen wat bij het individu past.

Er is meestal een gezamenlijke intake met de consulent participatie van Zaffier, Sport-Z en de deelnemer. Dan matchen ze de deelnemer met het juiste aanbod en de juiste trainer/coach. Ook dat laatste is erg belangrijk. Zaffier is naast

sparringpartner ook gedeeltelijk financier van de trajecten van hun cliënten bij Sport-Z.

Naast Zaffier zijn er ook andere lokale zorg- en maatschappelijke organisaties die mensen doorsturen naar Alkmaar Ontmoet. Bijvoorbeeld het Leger des Heils, de nachtopvang voor daklozen en de GGZ. Sport-Z onderhoudt met verschillende zorg- en maatschappelijke organisaties goed contact. Deze organisaties betalen ook deelnemersbijdragen.

De gemeente Alkmaar is de grootste financier van Stichting Sport-Z in haar geheel. De gemeente heeft afspraken met Sport-Z over kritieke prestatie-indicatoren (KPI's), monitoring en rapportages. De gemeente heeft ook als doelstelling om iedereen in beweging te krijgen. Sport-Z heeft hier ideeën over en in samenspraak met de gemeente werken ze deze ideeën uit. Er is dus in die zin wel sprake van co-creatie.

De gemeente is op de achtergrond betrokken bij Alkmaar Ontmoet. Er is wekelijks overleg tussen de gemeente en Sport-Z, onder andere over Alkmaar Ontmoet, om het initiatief te laten aansluiten bij de gemeentelijke doelen. Alkmaar Ontmoet en IkSTART worden voornamelijk als traject ingekocht door Zaffier. Gemeente Alkmaar geeft vanuit het sociaal domein (Sport, Wmo en Participatie) beperkt subsidie op deze initiatieven.

Tot slot heeft Sport-Z een samenwerkingsverband met Life Goals. Life Goals is een landelijke organisatie die met sport kwetsbare mensen probeert te versterken. De Life Goals-methodiek hebben de trainers van Alkmaar Ontmoet geïntegreerd in hun trainingen. Een van de trainers heeft de opleiding van Life Goals tot maatschappelijk sportcoach afgerond.

## **Draagvlak**

Er is veel draagvlak voor uitvoering van Alkmaar Ontmoet. Meerdere lokale partijen en gemeenten zien de meerwaarde van sporten en bewegen voor de gezondheid (fysiek, mentaal en sociaal) van inwoners. Alkmaar Ontmoet is bovendien een goed voorbeeld van een nulstelijnsaanbod.

Stichting Sport-Z ziet het als haar taak om kwetsbare doelgroepen in beweging te brengen. Alkmaar Ontmoet is een activiteit waarmee ze veel mensen op een positieve manier kan helpen.

De geïnterviewde consultant van Zaffier is sportminded en weet wat sport, zoals deelname aan Alkmaar Ontmoet, kan doen voor de gezondheid en participatie. Deelname aan Alkmaar Ontmoet is daarnaast voor veel cliënten laagdrempeliger dan een zorgtraject.

Vanuit de gemeente is er steeds meer aandacht voor mentale (en sociale) gezondheid. Dat is ook in het huidige en toekomstige beleid opgenomen. Alkmaar Ontmoet past daar goed in.

Verder is er draagvlak voor Alkmaar Ontmoet bij andere lokale partijen. Zij weten Sport-Z en Alkmaar Ontmoet goed te vinden en verwijzen potentiële deelnemers door (zie ook: bereiken doelgroep).

## Bereiken doelgroep

Deelnemers aan Alkmaar Ontmoet worden doorgestuurd door zorg- en maatschappelijke organisaties in de omgeving. Vanuit Zaffier komen veel deelnemers, maar ook bijvoorbeeld vanuit het Leger des Heils, de nachtopvang voor daklozen en de GGZ.

Alkmaar Ontmoet is gericht op kwetsbare volwassenen met een afstand tot de maatschappij. Vaak is er sprake van multiproblematiek rondom vitaliteit, eenzaamheid, gezondheid, enzovoort. Deelnemers hebben bijvoorbeeld een GGZ-achtergrond, een verslavingsachtergrond, geldproblemen of geen werk of zijn dak-/thuisloos. Omdat de achtergronden zo verschillend zijn en ze niemand willen uitsluiten, zijn er niet echt criteria om deel te nemen. Wel is een harde eis dat deelnemers niet onder invloed zijn tijdens de activiteit.

Sport-Z en Alkmaar Ontmoet staan goed bekend in de gemeente en het netwerk van doorverwijzers is groot. Daardoor zitten de groepen op dit moment behoorlijk vol.

## Ervaren effecten

Betrokkenen vanuit Sport-Z merken dat deelnemers aan Alkmaar Ontmoet op het sociale vlak stappen maken, maar ook andere persoonlijke vaardigheden ontwikkelen. Het groepsproces speelt hierin een belangrijke rol:

***'Toch het stukje sociale wat ze gaan krijgen met elkaar. Bij de een is dat vertrouwen [in anderen], bij de andere communicatie. Weer een ander ontwikkelt discipline, wat ze vaak eerst niet hadden. Het is niet in één woord te vangen. Ieder ontwikkelt zijn eigen kwaliteit als ze bij Alkmaar Ontmoet komen. En dat komt niet alleen door de trainers, maar ook door de groep.'***

Projectcoördinator en trainer Alkmaar  
Ontmoet

Maar ook op mentaal vlak zien ze vooruitgang bij de deelnemers. Zo voelen deelnemers zich lekkerder in hun vel zitten, krijgen ze weer structuur in hun leven en hebben ze het gevoel nuttig bezig te zijn. De veranderingen verschillen per persoon, maar dat komt ook doordat er mensen met veel verschillende achtergronden en behoeften deelnemen.

Een vertegenwoordiger van Zaffier ziet bij deelnemers dezelfde positieve veranderingen. Daarnaast kan een activiteit als Alkmaar Ontmoet helpen om in te

schatten hoe iemand is, bijvoorbeeld of iemand afspraken nakomt. Dat is in een werksituatie ook belangrijk.

Verder merken de betrokkenen dat de activiteiten van Alkmaar Ontmoet soms goed helpen voor mensen met meerdere jaren ervaring met GGZ-zorg. Zij zien Sport-Z als een sportaanbieder en niet als een zorgverlener, wat deelname voor hen laagdrempeliger maakt.

Behalve dat betrokkenen vooruitgang zien bij de deelnemers, is er ook een monitor die dit cijfermatig in beeld probeert te brengen. Met de monitoringtool van Stichting Life Goals houdt men per deelnemer een logboek bij met daarin aanwezigheid en gesteldheid van de deelnemer (hoe vinden ze het, hoe laten ze zich in de groep zien, etc.).

### **Wat werkt?**

Betrokkenen benoemen een aantal succesfactoren of 'inhoudelijke werkzame elementen' voor het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers door sporten en bewegen:

- deelname laagdrempelig maken, zodat iedereen mee kan doen (al is het maar een deel van de training). Zo passen ze de training aan de wensen en behoeften van deelnemers aan. Er zijn bijvoorbeeld vaak deelnemers die weerstand hebben tegen zwaardere fysieke inspanning. Daarom doen ze soms in plaats van basketbal wandelbasketbal. Ook hebben ze de naam van een activiteit aangepast van Wandelbootcamp naar Wandelfitness, omdat deelnemers dit minder 'zwaar' vonden klinken. Soms komt iemand in een spijkerbroek naar de training, maar ook deze persoon mag gewoon meedoen;
- deelnemers successen laten ervaren en daarbij af en toe uit hun comfortzone halen, waardoor ze meer zelfvertrouwen krijgen;
- oprechte aandacht voor deelnemers (zowel tijdens de activiteit als daarbuiten) door de trainers/coaches, zodat zij zich gezien en gehoord voelen. Via regelmatig persoonlijk en appcontact delen ze ervaringen gedurende de week;
- het groepsproces en het vertrouwen in elkaar, wat het leerproces (bv. van angsten afkomen, vertrouwen in anderen krijgen) bevordert. Ze sporten of bewegen niet alleen met elkaar: als een bepaalde vaardigheid centraal staat, bespreken ze deze ook met elkaar en kunnen deelnemers elkaar daarin steunen. Deelnemers moeten elkaar daarvoor leren kennen, elkaar vertrouwen en zich naar elkaar openstellen. Ze gebruiken ook spellen die ze een-op-een of met twee tot vier personen doen om de verbinding binnen de groep te vergroten.

### **Kenmerken en vaardigheden trainer/begeleider**

De trainer/coach speelt een belangrijke rol bij het stimuleren van de (mentale) gezondheid van deelnemers. Bij Alkmaar Ontmoet staat er altijd een trainer met een zorgachtergrond en een trainer met een sportachtergrond (bij de creatieve activiteit een creatieve achtergrond) voor de groep. Samen hebben zij veel kennis op

beide domeinen en kunnen ze deelnemers dus op die verschillende vlakken begeleiden.

Zij hebben bovendien kennis op het gebied van (onbegrepen) gedrag en beschikken over didactische vaardigheden (hoe sta je in de groep, hoe ga je met een bepaalde groep om, welke spellen kun je aanbieden om het onderlinge vertrouwen op te bouwen, etc.). Dat is nodig om de doelgroep in groepsverband te kunnen begeleiden. Doordat er twee trainers zijn, is het ook mogelijk om deelnemers waar nodig individuele aandacht te geven.

## **Borging**

Voor de toekomst zien de betrokkenen Alkmaar Ontmoet als een belangrijk initiatief voor mensen met een variatie aan problemen.

Vanuit Sport-Z zien ze Alkmaar Ontmoet als een activiteit die heel belangrijk is voor verschillende groepen mensen. Ze willen zich er graag voor blijven inzetten.

De vertegenwoordiger vanuit Zaffier is positief over Alkmaar Ontmoet en hoopt dat collega's het nut van sport als middel (nog) meer inzien, zodat ze de samenwerking tussen Zaffier en Sport-Z kunnen versterken. Dan kunnen ze sport voor nog meer mensen inzetten, mogelijk ook als een eerste stap naar werk/integratie.

Ook vanuit Sport-Z zien ze daarin kansen, en gezien de ontwikkeling van zowel IkSTART als Alkmaar Ontmoet lijkt deze aanpak goed toekomstgericht. Bovendien werken steeds meer Sport-Z-collega's binnen de Participatie-programmalijn, omdat daar steeds meer doorverwijzingen van deelnemers komen.

Met het akkoord vanuit GALA gaat de gemeente investeren in sport als middel op de verschillende (gezondheids)thema's. De gemeente heeft vertrouwen in Alkmaar Ontmoet en wil hier graag mee doorgaan met GALA-middelen en andere gelden.

Daarnaast is vanuit het gemeentelijk beleid een doel om zorgkosten terug te dringen. Dus sport en bewegen daarvoor inzetten is dan logisch. Omdat sportverenigingen vaak de expertise missen om zo'n taak zelf op te pakken, is en blijft een organisatie als Sport-Z en een project als Alkmaar Ontmoet nodig.

Maar ook buiten het voortzetten van het bestaande aanbod liggen kansen. Onlangs heeft een woningcorporatie bijvoorbeeld interesse getoond in het aanbieden van een Ontmoetproject binnen hun wijk met sociale huurwoningen, om de leefbaarheid in de wijk en het woonplezier te vergroten. Dat is iets waar voor de toekomst naar gekeken wordt.

## **Succesfactoren**

Belangrijke succesfactoren (of praktische werkzame elementen) in de uitvoering van Alkmaar Ontmoet zijn:

- nauwe samenwerking tussen Sport-Z en de gemeente, waarbij de gemeente de randvoorwaarden creëert voor uitvoering van Alkmaar Ontmoet en Sport-Z de deskundigheid levert om inwoners te helpen en daardoor bijdraagt aan het behalen van beleidsdoelen van de gemeente;
- nauwe samenwerking tussen Sport-Z en andere lokale organisaties, waardoor het doorverwijzen van deelnemers naar Alkmaar Ontmoet (of andersom van Sport-Z naar andere organisaties) eenvoudiger wordt. Als netwerk probeer je samen het probleem op te lossen;
- de combinatie van deskundigheid van de trainers van Sport-Z, waardoor zij deelnemers op zowel sport- als zorggebied ondersteuning kunnen bieden. De begeleiders staan bovendien dicht bij de deelnemers, waardoor ze deze goed kennen en goed kunnen inschatten wat ze nodig hebben. Daarnaast heeft de gemeente door de deskundigheid van de trainers veel vertrouwen in de activiteiten van Sport-Z;
- laagdrempeligheid van deelname door activiteiten aan het individu aan te passen waar nodig;
- de insteek vanuit sport, waardoor mensen er eerder voor openstaan om geholpen te worden. Mensen hebben soms het gevoel dat ze iets moeten als het vanuit de gemeente of de zorg komt, terwijl sporten vrijblijvender is:

*'Bij de gemeente hebben mensen het gevoel dat ze iets moeten. Want zij gaan over het geld. Bij Sport-Z is het soms vrijblijvender voor mensen en dan kan je ze ook beter bereiken. Dat kan ook helpen om ze in beweging te krijgen. Wijzelf zitten op een kantoortje, nodigen mensen met een officiële brief uit. Bij Sport-Z is een andere setting waardoor mensen opener zijn.'*

Consulent Zaffier

- continuïteit van de activiteiten, waardoor deelnemers altijd kunnen instromen en blijven meedoen;
- Sport-Z slaat in de gemeente een brug tussen de zorg, welzijn, het sociaal domein en sport, wat essentieel is voor meer grip op de zorgkosten.

## Verbeterpunten

Betrokkenen noemen ook enkele verbeterpunten:

- Financiering is altijd een beperkende factor. Het kan altijd groter, beter, meer.
- Het doorsturen van deelnemers vanuit lokale organisaties, zoals Zaffier, hangt vaak af van of de professionals bekend zijn met Sport-Z en haar initiatieven. Binnen dergelijke organisaties kunnen nog meer collega's overtuigd worden om sport en bewegen in te zetten als middel, om zo de samenwerking met initiatieven als Alkmaar Ontmoet te versterken.

Maar de betrokkenen zien meer kansen dan verbeterpunten. Zo zijn er ook nog veel doelgroepen die ze nog niet bedienen (bijvoorbeeld extra focus op de groep 18-24-jarigen).

# Casus 2 Amsterdam – Sportzorg

Tabel B2.1

Sport- of beweeginitiatief	Omschrijving
Gemeente	Amsterdam
Naam	Sportzorg
Doel	Passend sportaanbod vinden voor kinderen/jongeren met jeugdhulpverlening
Doelgroep	Kinderen/jongeren met jeugdhulpverlening (met en zonder indicatie)
Website	<a href="http://www.stichtingsenb.nl/projecten/ /Sportzorg/">www.stichtingsenb.nl/projecten/ /Sportzorg/</a>
Lokale uitvoerder	Stichting Sports & Behaviour
Andere betrokken organisaties	Altra Jeugd en Opvoedhulp, Ouder- en kindadviseurs (OKA's), (jeugd)hulpverleners van andere organisaties, interne begeleiders en zorgcoördinatoren van scholen, buurtsportcoaches, ouders/verzorgers, gemeente Amsterdam (beleidsdomein: Sport & Bos), sportverenigingen en andere sportaanbieders, sportpedagogen, Jeugdfonds Sport en Cultuur Amsterdam en de Stadspasregeling

Bron: Groepsinterview met betrokkenen van het initiatief Sportzorg (november 2023). Mulier Instituut.

## Situatie gemeente

De laatste jaren is er meer aandacht vanuit de gemeente Amsterdam voor mentale gezondheid in relatie tot sport en bewegen. Eerder viel dit in gemeente Amsterdam meer onder het algemene dossier gezondheid, maar nu wordt dit thema meer expliciet uitgelicht. Dit komt omdat er signalen zijn dat de mentale gezondheid van inwoners (waaronder kinderen en jongeren) is verslechterd.

De gemeente Amsterdam heeft hierbij een overkoepelende rol, waarbij ze de volgende taken heeft:

- in kaart brengen wat er allemaal gebeurt binnen de gemeente op het thema;
- initiatieven financieren;
- zorgen dat partijen elkaar kennen en met elkaar samenwerken, zodat er geen storende overlap is die de effectiviteit negatief beïnvloedt;
- kennisuitwisseling over en tussen de verschillende initiatieven vanuit centrale stad en binnen stadsdelen;
- signaleren als er voor een specifieke doelgroep sport- of beweegaanbod ontbreekt;
- kennisontwikkeling bij organisaties door ervoor te zorgen dat zij zich er bewust van worden tot waar hun invloed effectief is en vanaf waar het noodzakelijk is om door te verwijzen naar bijvoorbeeld de jeugdzorg/GGZ;

- sport- en beweegaanbieders bewust maken van de mogelijkheden en ze handvatten bieden door kennis te delen en handreikingen aan te bieden, om zo meer voor de mentale gezondheid van hun deelnemers te kunnen doen.

Gemeente Amsterdam en de GGD werken op verschillende manieren aan mentale gezondheid in alle wijken van de stad.

- Formele en informele zorgaanbieders ontvangen financiering voor het bieden van preventie-, ondersteuning- en zorgaanbod vanuit de Wmo en de Jeugdwet.
- Vanuit de sociale basis faciliteert de gemeente via stadsdelen aanbod gericht op onder andere het vergroten van veerkracht en het terugdringen van eenzaamheid. Hierbij valt ook te denken aan de inzet op bestaanszekerheid via het armoedebeleid of het inrichten van een groene leefomgeving. Dat draagt ook bij aan mentale gezondheid.

Binnen de gemeente Amsterdam zijn er veel verschillende initiatieven voor verschillende doelgroepen die iets doen met sporten en bewegen en mentale gezondheid. Zo zijn er verschillende jongerenwerkorganisaties die sport en bewegen inzetten, vaak om met jongeren te werken aan hun ontwikkeldoelen of om hen weerbaarder te maken.

Ook is er een coalitie Mentale gezondheid binnen [Amsterdam Vitaal en Gezond](#) en wordt vanuit het programma [Thrive Amsterdam Mentaal Gezond](#) ondersteuning geboden aan initiatieven binnen de sociale basis. Onder andere voor het verbinden van sport, bewegen en mentale gezondheid. Deze casusomschrijving richt zich op het initiatief Sportzorg.

## **Implementatie**

### **Omschrijving initiatief**

Sportzorg is ongeveer vijftien jaar geleden gestart als een landelijk initiatief vanuit het ministerie van VWS, voor een periode van drie jaar. In de gemeente Amsterdam is het na die drie jaar voortgezet. Het is begonnen voor kinderen en jongeren die bij een jeugdhulpverleningsorganisatie in begeleiding waren en een officiële jeugdzorgindicatie hadden. Maar het is al vrij snel opengezet voor kinderen en jongeren zonder indicatie, maar waarvoor duidelijk is dat Sportzorg kan helpen.

Sportzorg is een initiatief waarin voor kinderen en jongeren met onder andere mentale problemen naar passend sport- en beweegaanbod wordt gezocht. In gesprek met de Sportzorgcoördinator kijken ze samen met de deelnemers wat die kunnen en nodig hebben en welk sportaanbod daarbij past. Ze zoeken naar de juiste sportaanbieder en/of trainer die kan zorgen dat de deelnemers zich op hun plek voelen en met plezier kunnen sporten. Maatwerk is hierbij belangrijk.

In de meeste gevallen verwijzen ze de deelnemers door naar een reguliere sportvereniging. Dit is een bewuste keuze, omdat het voor kinderen en jongeren belangrijk is om in een normale omgeving te sporten en aan te sluiten bij

leeftijdsgenoten. Bij Sportzorg willen ze bovendien niet in de hulpverleningshoek gaan zitten, maar het vanuit de sporthoek aanpakken. Bij hulpverlening staan problemen centraal, terwijl het bij sporten gaat om ontspanning, plezier maken en samen iets doen:

*'Ik denk dat een kind echt oprecht meer leert als hij twee à drie keer in de week bij een sportclubje mee kan doen dan wanneer die bij mij als psycholoog een socialevaardigheidstraining volgt. Zo erg ben ik overtuigd van de meerwaarde van meedoen.'*

Sportzorgcoördinator

Voor sommige deelnemers is de stap naar een reguliere sportvereniging nog te groot. Daarom zijn er ook een paar aparte (kleine) groepen (bv. een kickboks- en een meidengroepje) waarin zij eerst kunnen sporten. Ook is een-op-een-begeleiding mogelijk. Dan is er meer sprake van mentale coaching (bv. zelfvertrouwen vergroten bij iemand die gepest wordt op school).

Na het plaatsen blijven ze vanuit Sportzorg de deelnemer volgen. Als plaatsing niet lukt, kijken ze of ze kinderen en jongeren kunnen doorverwijzen naar andere projecten of organisaties in de gemeente op het gebied van mentale gezondheid.

Als deelnemers gaan sporten bij een sportvereniging, betalen zij de reguliere contributie. Als ze die niet kunnen betalen, zijn er armoederegelingen vanuit de gemeente waarbij kinderen/jongeren financiële tegemoetkoming krijgen om te kunnen sporten.

De Sportzorgcoördinator is ook contactpersoon voor sportverenigingen en trainers en helpt ze bij vragen over of problemen met deelnemers. Voor intensievere begeleiding is er samenwerking met sportpedagogen (zie: samenwerking & financiering).

### **Lokale uitvoerder**

De Stichting Sports & Behaviour voert Sportzorg in de gemeente Amsterdam uit. De Sportzorgcoördinator heeft dat destijds samen met Altra Jeugd en Opvoedhulp opgezet. In verband met wat verschuivingen gaat Sportzorg vanaf 2024 verder onder Sports & Behaviour en niet meer onder de vlag van Altra. Er is wel nauw contact met Altra voor toeleiding van deelnemers.

De Sportzorgcoördinator is projectleider en eindverantwoordelijke van Sportzorg en collega's helpen waar nodig.

### **Samenwerking & financiering**

Voor Sportzorg is er samenwerking met Altra Jeugd en Opvoedhulp, de gemeente en diverse andere lokale partijen.

Altra Jeugd en Opvoedhulp biedt gespecialiseerde jeugd- en opvoedhulp. Zij verwijst potentiële deelnemers naar Sportzorg door. Er is ook samenwerking met andere organisaties en personen op dit gebied. Doorverwijzing van potentiële deelnemers gebeurt ook door bijvoorbeeld Ouder- en kindadviseurs (OKA's), (jeugd)hulpverleners van andere organisaties, interne begeleiders en zorgcoördinatoren van scholen, buurtsportcoaches en ouders/verzorgers.

Gemeente Amsterdam financiert de activiteiten voor Sportzorg vanuit SPUK/GALA.

Daarnaast is er samenwerking met sportverenigingen en andere sportaanbieders om deelnemers te kunnen plaatsen. De Sportzorgcoördinator kent bijna alle sportverenigingen in Amsterdam. Dit is erg belangrijk om ervoor te zorgen dat deelnemers dicht bij huis kunnen sporten en bij een sportvereniging die bij ze aansluit:

***'Nou ja, kijk, hier om de hoek zitten twee kickboksverenigingen. De ene past heel erg bij externaliserende jongeren met een beetje straatmentaliteit. Dat is top voor die gasten. 200 meter verderop zit de andere kickboksvereniging. Die heeft een hele lieve zachte trainer, ja, daar stuur ik misschien wat meer jongere meiden naartoe, die wat weerbaarder moeten worden. Het is ook goed om echt daarin te kunnen differentiëren en ik zie dat ook echt als mijn rol om dat te weten.'***

Sportzorgcoördinator

Verder is er in het kader van Sportzorg samenwerking met sportpedagogen om reguliere sportverenigingen en trainers die deelnemers opvangen te begeleiden. Begeleiding is op pedagogisch vlak. Dit gebeurt in samenwerking met sportpedagogen van [De Sportpedagoog](#)<sup>8</sup> (naast Sportzorg een initiatief van Sports & Behaviour) en [De Assistent](#) (een initiatief van gemeente Amsterdam, waar Sports & Behaviour ook workshops verzorgt).

Ondersteuning is er in de vorm van workshops (bv. over positief coachen en hoe elk kind mee kan doen). Daarnaast is er individuele begeleiding mogelijk voor trainers, waarin zij tips en kennis aangereikt krijgen. De begeleiding varieert van intensief tot minder intensief, afhankelijk van de behoeften van de sportvereniging en trainer.

Tot slot is er de regeling sportvergoedingen jeugd in Amsterdam, bestaande uit twee routes: het Jeugdfonds Sport en Cultuur Amsterdam en de Stadspasregeling. Dit zijn onmisbare schakels in het geheel. Dit zijn twee armoederegelingen vanuit de gemeente waarbij kinderen/jongeren uit minimahuishoudens een financiële tegemoetkoming krijgen om te kunnen sporten.

<sup>8</sup> De gemeente subsidieert Stichting Sports & Behaviour (buiten Sportzorg om) voor uitvoering van De Sportpedagoog.

## **Draagvlak**

Vanuit de Sportzorgcoördinator (en dus Sports & Behaviour) is er veel draagvlak voor Sportzorg. De overtuiging is dat er veel jongeren zijn die wat minder lekker in hun vel zitten en met Sportzorg kunnen worden geholpen: door op de juiste plek te sporten en wat extra aandacht te krijgen.

De gemeente ziet in dat Sportzorg een toegevoegde waarde heeft. Bovendien is er steeds meer aandacht in het beleid voor sport in relatie tot mentale gezondheid.

Ook onder andere lokale partijen is er draagvlak voor Sportzorg. Zo verwijzen zij bijvoorbeeld potentiële deelnemers door (zie ook: bereiken doelgroep).

## **Bereiken doelgroep**

De doelgroep die Sportzorg wil helpen, is kinderen en jongeren met jeugdhulpverlening (met en zonder indicatie). Bij hen is vaak sprake van multiproblematiek, waaronder mentale klachten. Deze mentale klachten variëren van je af en toe niet fijn voelen tot denken aan zelfdoding. Een groot deel kan bij een reguliere sportvereniging sporten.

Deelnemers komen soms zelf, maar meestal meldt iemand anders ze aan bij Sportzorg: een OKA, (jeugd)hulpverlener, intern begeleider, zorgcoördinator, mentor, buurtsportcoach of ouder/verzorger.

Aanmelders weten Sportzorg goed te vinden. Vanuit Sports & Behaviour doen ze er ook veel aan om Sportzorg onder de aandacht te blijven brengen, zodat mensen eraan denken en ook nieuwe mensen het initiatief weten te vinden.

In 2023 waren er 107 aanmeldingen. Hiervan zijn er 82 uiteindelijk gaan sporten. Sommige kinderen en jongeren zijn uiteindelijk niet gaan sporten. Soms is er geen passend sportaanbod. Dit is afhankelijk van of ze een geschikte vereniging, trainer, locatie en een geschikt moment kunnen vinden. Ook vormt het halen en brengen van jongere kinderen door ouders soms een extra uitdaging.

## **Ervaren effecten**

Om te laten zien wat Sportzorg oplevert, levert de Sportzorgcoördinator elk jaar aan de gemeente een jaarverslag. In dit verslag ligt de nadruk op verhalen en aantallen (hoeveel deelnemers zijn doorgestroomd). De activiteiten worden daarnaast onderbouwd met grotere onderzoeken (buiten Sportzorg om).

Het meten van (mentale) veranderingen is weerbarstig. Sportzorg zet niet in op het vormen van aparte groepjes, maar op het vinden van passend sportaanbod bij reguliere sportverenigingen. In een apart groepje ligt de focus vaak op het verbeteren van een specifieke mentale uitkomst. Aparte groepjes zijn geschikter voor kinderen en jongeren met ernstige problematiek.

De Sportzorgcoördinator ziet positieve veranderingen bij deelnemers. Deelnemers komen weer de deur uit en gaan sporten. Ze zijn bezig, doen iets met leeftijdsgenoten en worden blijer.

Sportzorg zorgt ervoor dat deelnemers (ook):

- iets doen waardoor ze hun hoofd kunnen leeg maken en ontspannen;
- positieve rolmodellen hebben;
- complimentjes ontvangen;
- succeservaringen opdoen;
- werken aan hun zelfvertrouwen;
- werken aan hun sociale vaardigheden door met anderen bezig te zijn;
- leren door te zetten;
- weten hoe het is om gemist te worden als je er niet bent;
- ergens onderdeel van zijn.

Verder zien deelnemers hun sportvrienden meestal meerdere keren per week. Dit helpt om onderling zaken bespreekbaar te maken.

### **Wat werkt?**

Sportzorg werkt aan het verbeteren van de mentale gezondheid. Hieronder wordt een aantal 'inhoudelijke werkzame elementen' genoemd.

In de eerste plaats is het belangrijk dat deelnemers gaan en blijven sporten en een activiteit doen met leeftijdsgenoten.

Het is ook belangrijk dat zij zich fijn voelen bij de sportvereniging en in hun team. Dat heeft een positieve uitwerking op hun mentale gezondheid: ze hebben een uitlaatklep, kunnen ontspannen, maken geluksstofjes aan waardoor ze zich fijn voelen, doen succeservaringen op, enzovoort.

In die zin werken ze met sport als middel aan de mentale gezondheid van deelnemers, ook door trainers/sportverenigingen tips te geven over hoe zij jongeren bij het sporten goed kunnen begeleiden.

### **Kenmerken en vaardigheden trainer/begeleider**

De trainer speelt een belangrijke rol bij het stimuleren van sporten en de mentale gezondheid van deelnemers. Bewustwording bij coaches dat zij deze invloed (kunnen) hebben is essentieel. Bijvoorbeeld door positief te coachen, een rolmodel te zijn, ervoor te zorgen dat iedereen mee kan doen, enzovoort. Ook persoonlijke aandacht voor deelnemers is belangrijk, door af en toe een praatje met ze te maken.

## **Borging**

Sportzorg krijgt steeds een subsidie voor een jaar. Elk jaar beoordeelt de gemeente opnieuw of Sports & Behaviour de subsidie nog krijgt. Maar zowel de gemeente als Sports & Behaviour is erg tevreden over Sportzorg en wil het graag voortzetten. De

gemeente Amsterdam heeft bovendien steeds meer aandacht voor sport in relatie tot mentale gezondheid, dus het vooruitzicht voor dit initiatief is goed.

Verder heeft Sportzorg inmiddels een netwerk opgebouwd waarnaar ze deelnemers kunnen doorverwijzen. Ook komen potentiële deelnemers vanuit het netwerk naar Sportzorg.

## Succesfactoren

Belangrijke succesfactoren (of praktische werkzame elementen) in de uitvoering van Sportzorg zijn:

- de nauwe samenwerking tussen de lokale uitvoerder en gemeente, die helpt bij de verdere ontwikkeling en financiering van het initiatief;
- de mogelijkheid om sneller met een Sportzorgtraject te starten dan een regulier GGZ-traject, waardoor kinderen en jongeren meteen het plezier van sporten en bewegen ervaren en een zinvolle invulling hebben, terwijl zij wachten op een GGZ-traject;
- een betrokken deelnemer en betrokken trainer/sportvereniging, waardoor de kans groter is dat de deelnemer blijft sporten;
- continue aandacht vanuit de Sportzorgcoördinator voor het behouden van een netwerk (tussentijds bellen, even langsgaan bij de vereniging, etc.), zodat deze deelnemers snel naar de juiste plek kan doorverwijzen;
- de Sportzorgcoördinator als contactpersoon voor verenigingen, zodat zij weten wie ze kunnen benaderen als er vragen of problemen zijn. De Sportzorgcoördinator regelt bovendien allerlei zaken voor verenigingen en neemt hen dus zaken uit handen;
- de ervaring van trainers/sportverenigingen dat de begeleiding wel meevalt: niet alle deelnemers hebben te maken met zware problematiek.

## Verbeterpunten

Er zijn ook nog verbeterpunten in de uitvoering:

- Bij Sportzorg is het doel dat de jongeren structureel gaan sporten. Dit lukt helaas niet altijd, omdat een deelnemer soms toch minder gemotiveerd is en niet altijd komt. Of omdat er andere drempels of redenen zijn waardoor de aanwezigheid niet lukt. Uiteraard proberen ze drempels weg te nemen, maar dit lukt niet altijd.
- Trainers hebben soms handvatten nodig om het kind/de jongere goed te kunnen begeleiden. De meeste trainers zijn vrijwilligers en zij hebben niet altijd zin of tijd om bijvoorbeeld workshops te volgen.
- Soms kan het lastig zijn voor sportverenigingen om tijd vrij te maken voor Sportzorg/mentale gezondheid, omdat ze al veel andere zaken aan hun hoofd hebben. Soms hebben ze een verkeerd beeld en denken ze dat het alleen gaat om kinderen en jongeren met zware mentale klachten, terwijl dat bij het merendeel niet het geval is. Financiële hulp vanuit de gemeente via de subsidie 'Sterke sportclubs' kan hierbij helpen. Daarmee krijgen verenigingen ruimte en capaciteit om hun maatschappelijke opgave te doen. En naast deze subsidie biedt de gemeente Amsterdam sportverenigingen veel andere

ondersteuningsmogelijkheden, onder andere via de inzet van buurtsportcoaches en clubkadercoaches. Zij kunnen voor sportverenigingen aanbod voor specifieke doelgroepen creëren of doorontwikkelen.

# Casus 3 Berg en Dal – Liever bewegen dan moe

Tabel B3.1

Sport- of beweeginitiatief	Omschrijving
Gemeente	Berg en Dal
Naam	Liever bewegen dan moe
Doel	Meer beweging en een gezondere leefstijl; beter omgaan met spanningen; somberheid verminderen
Doelgroep	Mensen vanaf 20 jaar die moeilijk in beweging komen, last hebben van negatieve gedachten en veel piekeren en/of onverklaarbare lichamelijke klachten hebben
Website	<a href="http://www.propersonaconnect.nl/aanbod/cursussen/preventie/liever-bewegen-dan-moe">www.propersonaconnect.nl/aanbod/cursussen/preventie/liever-bewegen-dan-moe</a>
Lokale uitvoerders	Pro Persona Connect (preventiemedewerker GGZ), externe beweegdocent en diëtist
Andere betrokken organisaties	Gemeente Berg en Dal (beleidsteam Maatschappelijke Ontwikkeling)

Bron: Groepsinterview met betrokkenen van het initiatief Liever bewegen dan moe (oktober 2023). Mulier Instituut.

## Situatie gemeente

Gemeentebreed is mentale gezondheid een onderbelicht thema. Binnen het beleidsteam Maatschappelijke Ontwikkeling, waar sport ook onderdeel van is, is (in)direct aandacht voor mentale gezondheid. Mentale gezondheid komt bijvoorbeeld terug als thema in het GALA.

Het sport- en beweegstimuleringsbeleid richt zich op 0- tot en met 100-jarigen, met extra aandacht voor jongeren, senioren en mensen met een beperking. Deze groepen bewegen vaak minder en ervaren mogelijk vaker mentale problemen. Ook binnen het lokale sport- en beweegakkoord is aandacht voor deze kwetsbare doelgroepen.

Daarnaast is er aandacht voor mentale problemen bij jongeren in het onderwijs. In samenwerking met het jongerenwerk is het doel om mentale problemen bij jongeren bespreekbaar te maken. Voor het 'normaliseren' van problemen, waaronder mentale problemen, is binnen het sociaal domein veel aandacht.

De sociale teams van de gemeente spelen hierin een belangrijke rol. Hierin zitten consulenten die hulpvragen van inwoners oppakken over bijvoorbeeld jeugdzorg, werk en inkomen, maar ook mentale problemen. De consulenten hebben over de te bieden ondersteuning afstemming met de verantwoordelijke ambtenaren binnen

het beleidsteam Maatschappelijke Ontwikkeling. Ze kunnen iemand met mentale problemen bijvoorbeeld doorsturen naar Pro Persona Connect.

Verder financiert de gemeente diverse initiatieven op het gebied van mentale gezondheid en is zij opdrachtgever van organisaties (zoals Pro Persona Connect) die (preventief) werken aan de mentale gezondheid van inwoners.

## Implementatie

### Omschrijving initiatief

‘Liever bewegen dan moe’ is een bestaande erkende sport- en beweeginterventie<sup>9</sup>. De interventie combineert voorlichting over gezonde leefstijl en mentale gezondheid met bewegen.

De interventie start met een individuele intake waarin de motivatie en doelen van de deelnemer centraal staan. Vervolgens zijn er zeven groepsbijeenkomsten van twee uur. In het eerste uur bespreekt een preventiemedewerker van de GGZ een gezondheidsthema, zoals spanning en ontspanning, piekeren en stemming, of bewegen. Een diëtist vertelt de deelnemers wat over het thema gezonde voeding.

In het tweede uur gaan de deelnemers met een beweegdocent bewegen. Het bewegen gebeurt in eigen tempo en bestaat onder meer uit losmaak oefeningen, sportief wandelen, een spel en conditie-, kracht- en ontspanningsoefeningen.

Daarbij komt het thema van de sessie waar mogelijk ook terug in het beweegdeel en andersom. Zo kan de beweegdocent de deelnemers vragen hoe zij zich tijdens of na het bewegen voelen (bv. qua spanning/ontspanning). Tijdens de voorlichting kan de preventiemedewerker aangeven dat wandelen kan helpen om uit een negatieve spiraal te komen. Het gaat vooral om:

*‘Dingen aanwakkeren en zaadjes planten, die deelnemers hopelijk zelf laten bloeien.’*

Preventiemedewerker GGZ

Na afloop van de interventie kunnen de deelnemers bij de beweegdocent blijven bewegen.

Er mogen maximaal twaalf mensen per keer deelnemen. Deelname is gratis.

### Lokale uitvoerders

Pro Persona Connect (een preventiemedewerker van de GGZ) verzorgde de gezondheidsvoorlichting binnen de interventie. Zij heeft de interventie al vaker

<sup>9</sup> De interventie is erkend op het erkenningsniveau ‘Goed Onderbouwd’. Dit betekent dat de werkzaamheid van de interventie is onderbouwd op basis van wetenschappelijke modellen, theorie en/of literatuur.

(vanaf 2017) in de gemeente Berg en Dal aangeboden. Daarnaast biedt ze de interventie aan in andere gemeenten, zoals Nijmegen en Beuningen.

Pro Persona Connect is de 'preventietak' van de grootste GGZ-instelling in de regio en biedt diverse cursussen en voorlichtingen voor mensen met mentale problemen, zoals over stress en piekeren. Zij is actief in onder andere de gemeenten Berg en Dal, Geldermalsen, Arnhem, Wageningen en Nijmegen.

Er was een externe beweegdocent ingehuurd om het beweeggedeelte te verzorgen. Ook was er voor het eerst een externe diëtist betrokken om wat te vertellen over het thema gezonde voeding.

### **Samenwerking & financiering**

Pro Persona Connect werkt al een tijd samen met de gemeente Berg en Dal. De organisatie krijgt (structureel) gelden om aanbod (vier cursussen) in de gemeente aan te bieden. Daarnaast is zij aangesloten bij het lokaal preventieakkoord in gemeente Berg en Dal. Hierbinnen heeft zij een subsidieaanvraag gedaan voor uitvoering van de interventie. Dit was in het kader van het stimuleren van een gezonde leefstijl.

De gemeente financiert hiermee de interventie als extra aanbod binnen de gemeente. Daarnaast helpt de gemeente bij het leggen van relevante contacten met personen of organisaties die kunnen helpen bij de interventie. Zowel in de werving (denk aan de sociale wijkteams) als in de uitvoering (bv. een beweegdocent).

### **Draagvlak**

Pro Persona Connect heeft de interventie vaker uitgevoerd. Er is duidelijk draagvlak voor de interventie binnen de organisatie, mede vanwege de combinatie van theorie en actief bewegen. Actief bewegen komt in haar andere cursussen niet terug.

De gemeente heeft veel vertrouwen in de expertise van Pro Persona Connect op het gebied van mentale gezondheid en denkt dat de interventie zowel aan een gezonde leefstijl als aan de mentale gezondheid kan bijdragen. Daarnaast is er (impliciet) aandacht voor mentale gezondheid binnen het gemeentelijk (sport)beleid (zie: situatie gemeente).

Er is ook landelijk draagvlak voor de interventie, want het is een erkende sport- en beweeginterventie. De interventie is opgenomen in de landelijke databanken voor [erkende leefstijlinterventies](#) en [sport- en beweeginterventies](#).

### **Bereiken doelgroep**

Pro Persona Connect verspreidt informatie over de interventie (mondeling en via flyers) binnen de eigen organisatie en bij relevante lokale partijen, zoals de sociale wijkteams, welzijnsorganisaties, buurtsportcoaches en huisartsen. Daarnaast konden de beweegdocent en diëtist de interventie promoten via hun eigen kanalen en bijeenkomsten.

Deelnemers konden dus op verschillende manieren bij de interventie terecht komen. Het is niet duidelijk hoe de meeste deelnemers zijn geworven binnen de gemeente Berg en Dal.

De interventie trekt vooral mensen aan met lichte mentale klachten (bv. somberheid, angst) of die minder goed in hun vel zitten en weer in beweging willen komen. Daarnaast zijn er deelnemers vanuit migrantendoelgroepen en mensen met een lage sociaaleconomische status. De interventie is initieel ontwikkeld voor deze laatste doelgroepen.

De werving van de doelgroep blijft lastig. In Berg en Dal is de interventie op één locatie uitgevoerd. Hier waren zeven deelnemers. Twee hiervan zijn bij de beweegdocent blijven bewegen. Meer naamsbekendheid van het initiatief in de gemeente zou een volgende keer kunnen helpen bij het werven van deelnemers.

## Ervaren effecten

Na afloop hebben de deelnemers een korte vragenlijst ingevuld over deelname aan de interventie. Daarin werd ze gevraagd het initiatief en de begeleiders een rapportcijfer te geven, wat ze aan het aanbod hadden gehad en of ze nog iets gemist hadden.

Uit de resultaten bleek dat de deelnemers het sporten en in beweging komen fijn vonden. Ze waren na afloop gemotiveerder om te blijven sporten. Daarnaast vonden ze het fijn om met de andere deelnemers en begeleiders in gesprek te gaan. Ze gaven ook aan dat ze naar de bijeenkomsten uitkeken. Ze beoordeelden de groep en begeleiders respectievelijk met een 9 en een 9,3.

In de vragenlijst is niet direct gevraagd naar mentale veranderingen. Deze zijn wel tijdens de trainingen zelf waargenomen. Deelnemers durven bijvoorbeeld weer naar de toekomst te kijken, hebben weer het gevoel dat ze er mogen zijn, zijn rustiger geworden en praten meer. De sociale component van de training was hierin erg belangrijk:

*'Dat je mensen bij elkaar zet en dat ze voelen dat ze niet alleen zijn en dat ze erover mogen hebben hoe het met ze gaat en horen van anderen hoe het met hen gaat. Dat geeft een gevoel van saamhorigheid.'*

Preventiemedewerker GGZ

Het is overigens lastig te bepalen of de waargenomen veranderingen daadwerkelijk door de interventie komen.

### Wat werkt?

Betrokkenen noemen een aantal succesfactoren of 'inhoudelijke werkzame elementen' voor het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers door sporten en bewegen:

- het benadrukken van ‘successen’ tijdens het bewegen: oefeningen die deelnemers niet durfden, maar wel hebben gedaan;
- beweegactiviteiten doen en terug laten komen die deelnemers leuk vinden;
- bewegen combineren met muziek, zodat deelnemers extra afgeleid worden en niet bezig zijn met negatieve gedachten;
- een omgeving creëren waarin deelnemers zich veilig voelen om te bewegen en hun verhaal te vertellen;
- persoonlijke aandacht geven aan deelnemers, zodat zij zich ‘gezien en gehoord’ voelen – ook het groepsaspect speelt hierin een rol;
- de expertise vanuit de docent (voorlichter, diëtist, beweegdocent) om theorie of het bewegen aan te passen aan de deelnemers als de (fysieke of mentale) situatie daarom vraagt;
- de combinatie van theorie over mentale onderwerpen en daadwerkelijk bewegen, waardoor deelnemers de theorie in de praktijk kunnen ervaren.

### **Kenmerken en vaardigheden trainer/begeleider**

De (beweeg)docent speelt een belangrijke rol als het gaat om het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers. Belangrijke kenmerken of vaardigheden zijn:

- persoonlijk aandacht aan deelnemers kunnen geven;
- kunnen inspelen op veranderende groepsdynamieken;
- kennis hebben van mentale klachten en ziektebeelden;
- weten wanneer je iets met een deelnemer kunt bespreken of wanneer je het moeten laten rusten;
- zicht hebben op partijen of organisaties waarnaar je deelnemers kunt doorverwijzen of die je kunt inschakelen als dat nodig is (bv. als het gaat om specifieke mentale problemen of doorverwijzing naar een geschikte sportaanbieder).

### **Borging**

Pro Persona Connect ziet deze versie van de interventie als een ‘pilot’, omdat er voor het eerst een diëtist meedeed. De interventie is aanvullend aan de reguliere opdracht van Pro Persona Connect gefinancierd vanuit de gelden van het lokaal preventieakkoord. Voor voortzetting zijn daarom extra financiële middelen nodig. Deze kunnen vanuit de gemeente of mogelijk de regio komen.

De resultaten van de evaluaties met deelnemers worden als verantwoording richting de gemeente meegenomen. Er zijn in ieder geval contacten met een beweegdocent en diëtist en er zijn diverse lokale partners in beeld, wat voortzetting van de interventie bevordert.

Voor de gemeente is het nog niet zeker of zij de interventie blijft financieren. Dit is mede afhankelijk van de resultaten en of Pro Persona Connect het wil voortzetten. Er zijn de komende jaren wat meer financiële middelen (o.a. binnen het GALA-plan) om activiteiten projectmatig door te zetten.

De interventie zou ook structureel in de opdracht van Pro Persona Connect kunnen worden meegenomen. Maar de structurele financiering van activiteiten binnen het sociaal domein blijft lastig door (landelijke) bezuinigingen en andere taken die uitgevoerd moeten worden. Verder wil men binnen het sociaal domein verschillende programma's voor een doelgroep (zoals Liever bewegen dan moe) beter (financieel) op elkaar laten aansluiten, waardoor de impact groter wordt.

## Succesfactoren

Belangrijke succesfactoren (of praktische werkzame elementen) in de uitvoering van de interventie zijn:

- de expertise van Pro Persona Connect op het gebied van mentale gezondheid: die helpt bij de werving en begeleiding van deelnemers, maar ook bij het verkrijgen van financiering voor uitvoering van de interventie bij de gemeente;
- de eerdere ervaringen van Pro Persona Connect met de interventie, waardoor zij weet wat nodig is om de interventie succesvol uit te voeren;
- de samenwerking tussen Pro Persona Connect en de gemeente, die de werving van deelnemers en het opzetten van een netwerk faciliteert;
- de combinatie van theorie over (mentale) gezondheidsthema's en bewegen: dit trekt een diverse groep mensen aan (mensen die meer willen bewegen, mensen die aan hun (mentale) gezondheid willen werken) en zorgt ervoor dat ze theorie direct in de praktijk kunnen ervaren;
- de persoonlijke intake met potentiële deelnemers: deze helpt om motivatie en doelen van deelnemers inzichtelijk te krijgen. En om in te schatten of iemand past binnen de interventie en groep (of juist niet). Door het persoonlijke contact met de docent is de drempel voor deelname lager.

## Verbeterpunten

Er zijn ook nog verbeterpunten in de uitvoering:

- De interventie duurt relatief kort en vervolgaanbod (buiten het aanbod van de beweegdocent) ontbreekt, waardoor deelnemers mogelijk weer 'terugvallen'. In andere gemeenten waar de interventie is aangeboden, is bijvoorbeeld een buurtsportcoach uitgenodigd om over het reguliere sport- en beweegaanbod te vertellen of zijn terugkombijeenkomsten gehouden. Door gebrek aan tijd en financiële middelen is dat in de gemeente Berg en Dal niet gedaan.
- De doelgroep is divers en kwetsbaar. Dat vraagt soms om specifieke aandacht of begeleiding (waarvoor niet altijd de tijd of expertise is) en kan de groepsdynamiek negatief beïnvloeden.
- Deelnemers vonden het niet fijn dat tijdens de voorlichtingsbijeenkomsten verschillende mensen voor de groep stonden (preventiemedewerker of diëtist). Ook was het daardoor lastiger voor de voorlichters zelf om de voortgang van deelnemers te monitoren.

# Casus 4 Leusden – Get Stronger

Tabel B4.1

Sport- of beweeginitiatief	Omschrijving
Gemeente	Leusden
Naam	Get Stronger
Doel	Jongeren die vastlopen in hun gedrag en niet goed kunnen omgaan met hun emoties preventief ondersteunen om te voorkomen dat zij in de geïndiceerde jeugdhulp belanden
Doelgroep	Jongeren van 12 t/m 18 jaar (verdeeld over twee groepen: 12 t/m 14 jaar en 15 t/m 18 jaar) die vastlopen in hun gedrag en niet goed kunnen omgaan met hun emoties
Website	<a href="http://www.lariks-leusden.nl">www.lariks-leusden.nl</a> en <a href="http://www.kiyoco.nl">www.kiyoco.nl</a>
Lokale uitvoerders	Lariks, Kiyoco
Andere betrokken organisaties	Gemeente Leusden (Sociaal domein: Jeugd(hulp) en Passend onderwijs). POH-GGZ Jeugd, wijkteam

Bron: Groepsinterview met betrokkenen van het initiatief Get Stronger (november 2023). Mulier Instituut.

## Situatie gemeente

De afgelopen jaren heeft de gemeente Leusden een uitvraag gedaan naar de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Dat deden ze met Rijksmiddelen die door de coronaperiode vrijkwamen (zoals vanuit het Nationaal Programma Onderwijs<sup>10</sup> en het steunpakket sociaal en mentaal welzijn en leefstijl<sup>11</sup>). Hieruit bleek dat het niet goed gesteld was met de mentale gezondheid van die doelgroepen.

Samen met de oplopende zorgkosten voor de jeugdzorg was dit aanleiding voor de gemeente om mentale gezondheid als speerpunt te benoemen in het nieuwe beleid Sociaal Domein dat in maart 2023 is vastgesteld. Sporten, bewegen en ontmoeten koppelen ze daarbij aan mentale gezondheid.

De gemeente heeft als uitgangspunt van haar beleid dat sporten en bewegen bijdraagt aan een betere mentale gezondheid. Ze zet sporten en bewegen als middel in om de mentale gezondheid te stimuleren.

<sup>10</sup> Nationaal Programma Onderwijs is een financieel steunpakket om schade als gevolg van corona bij leerlingen te herstellen.

<sup>11</sup> Doel van het steunpakket sociaal en mentaal welzijn en leefstijl is het verminderen van de langdurige gevolgen van de coronaperiode voor het sociaal en mentaal welbevinden en de gezondheid.

## Implementatie

### Omschrijving initiatief

Get Stronger is in 2020 ontstaan. Er kwamen verschillende signalen bij de gemeente binnen (vanuit onder andere Lariks, scholen, huisartsen) dat jongeren vastliepen in hun gedrag. De gemeente heeft Lariks toen gevraagd om een preventieve interventie te ontwikkelen voor jongeren met een verhoogd (zorg)risico.

Lariks heeft contact gezocht met Kiyoco. Dat is een zorgorganisatie die bewegen inzet voor het behandelen en coachen van jongeren met mentale problemen. Dat zou wellicht passen bij de signaleerde problematiek bij jongeren.

Vervolgens hebben Lariks en Kiyoco, in overleg met de gemeente, samen een plan uitgewerkt. Daarna mochten ze met financiering van de gemeente een pilot starten.

Get Stronger bestaat uit tien trainingen van anderhalf uur voor een groep van zo'n zes tot acht jongeren. Twee keer per jaar (in februari en september) starten er twee nieuwe groepen: een voor 12-14-jarigen en een voor 15-18-jarigen. In het begin zaten er vooral jongens in de groepen, maar nu is het gemengd (jongens en meisjes).

Voordat de jongeren in een groep starten, krijgen ze een intakegesprek met de trainers. Al tijdens dat intakegesprek proberen ze een band met de jongere op te bouwen.

Een zorgprofessional van Kiyoco en een buurtsportcoach van Lariks geven de trainingen samen. Zo kunnen zij de jongeren op een breed vlak (vanuit zorg en sport) ondersteunen. Omdat er twee trainers zijn, kan een trainer een jongere even apart nemen tijdens een training als dat nodig is.

Jongeren kunnen ook buiten de trainingen om een of meerdere individuele gesprekken voeren met een trainer. In sommige gevallen zijn de ouders hier ook bij.

In de trainingen komen verschillende thema's aan bod. De eerste paar keer gaat het vooral om het ontwikkelen van het lichaamsbewustzijn. Dit vormt de basis van emotieregulatie. De trainers doen dit door de jongeren te laten focussen op hun ademhaling, via bewegen 'uit het hoofd en in het lijf te komen' en ze stevig te leren staan. Daarbij observeren ze de jongeren en maken gebruik van het groepsproces.

Vervolgens behandelen de trainers verschillende thema's, zoals faalangst, voor jezelf opkomen, samenwerken, vertrouwen, grenzen stellen, seksualiteit, identiteit, ouders en emoties. Vaak komt een thema in meerdere trainingen terug.

Bij het behandelen van specifieke thema's krijgen de jongeren psychofysieke handvatten (hoe zijn lichamelijke en mentale aspecten met elkaar verbonden). Zo leren ze omgaan met de emoties die daarbij komen kijken.

Het beweeggedeelte wordt gecombineerd met groepsgesprekken of individuele gesprekken die voortkomen uit emoties die tijdens de oefeningen ontstaan. Verder zijn er ouderbijeenkomsten halverwege en aan het eind van het traject.

De trainingen vinden plaats in een afgesloten gymzaal, zodat niemand mee kan kijken. Een gevoel van veiligheid en verbinding (met de andere jongeren en trainers) is essentieel. De trainers proberen dit te creëren door zich kwetsbaar op te stellen en 'echt' te zijn. Daarbij helpt het dat sport op zich al verbindt.

Alles wat de jongeren vertellen of doen binnen de trainingen is vertrouwelijk. Soms is het handig als een trainer een situatie kan voorleggen aan een externe zorgverlener van de jongere (bv. psycholoog, POH-GGZ Jeugd, contactpersoon wijkteam). Dit gebeurt alleen met toestemming van de jongere.

Jongeren kunnen gratis aan de trainingen deelnemen. Voor deelname is geen beschikking nodig en deelnemers (evt. met ouders) mogen zichzelf inschrijven.

Na afloop van de trainingen zijn deelnemers (als het goed is) mentaal weerbaarder geworden. Hierdoor heeft een groot deel van de deelnemende jongeren geen zorgtraject (meer) nodig. Soms heeft een jongere nog wel een behandeling in de jeugdzorg nodig. Dit is vaak een verkort behandeltraject, omdat de jongeren al veel door de Get Stronger-trainingen geleerd hebben en ze de hulpverlener (een van de trainers) al kennen.

Tijdens en soms na de trainingen kijken de trainers of ze de jongeren ook naar ander cultuur- of sportaanbod kunnen laten doorstromen. Bijvoorbeeld activiteiten van jongerenwerkers of regulier sport- of cultuuraanbod. Als jongeren na Get Stronger bijvoorbeeld met andere jongeren structureel gaan poolen of muziek maken, hebben zij een vaste plek om te ontspannen en bezig te zijn. Daar kunnen zij hun geleerde vaardigheden verder ontwikkelen.

Het doel is om minstens de helft van de deelnemers door te laten stromen naar dergelijk aanbod. De trainers kijken per individu wat nodig is. Ook jongeren zelf kunnen daarin initiatief nemen.

Soms passen de trainingen van Get Stronger niet bij een jongere. Dan proberen de trainers de jongere door te verwijzen naar een geschikte zorgprofessional.

### **Lokale uitvoerders**

Get Stronger wordt uitgevoerd door Lariks en Kiyoco.

Lariks is een welzijns- en zorgorganisatie. Zij geeft in opdracht van gemeente Leusden uitvoering aan het welzijnswerk, de Wmo en de Jeugdwet. Ze helpt inwoners weer op weg door te adviseren over de vele (zorg)mogelijkheden in Leusden en mensen daarnaartoe te begeleiden.

Een buurtsportcoach van Lariks verzorgt de trainingen. Deze buurtsportcoach heeft bovendien nauw contact met andere partijen in de gemeente waar jongeren terecht kunnen tijdens en na de trainingen. Denk aan sport- en cultuuraanbieders en jongerenwerkers.

Kiyoco is een praktijk voor jongerencoaching, kinder- en jeugdtherapie, behandeling en diagnostiek. Bij Kiyoco is bewegen een belangrijke component van de behandeling en coaching. De betrokken zorgprofessional en trainer bij Get Stronger werkt bij Kiyoco.

### **Samenwerking & financiering**

De gemeente is opdrachtgever van Get Stronger en financiert het initiatief. Het begon als een pilot en er is een businesscase opgesteld.

Op basis van de resultaten was het voldoende aannemelijk dat de training echt iets bijdraagt aan het mentale welzijn van de jongeren en een effect heeft op de instroom in de jeugdzorg. Get Stronger wordt daarom vanaf 2023 structureel ingezet om jongeren in Leusden te ondersteunen.

Daarnaast heeft de gemeente een rol in het faciliteren van plekken waar de deelnemers aan Get Stronger naar kunnen doorstromen. De gemeente maakt zich bijvoorbeeld hard voor voldoende sport- en cultuuraanbod voor de jeugd en geeft opdracht aan het jeugd- en jongerenwerk binnen de gemeente.

Er is ook samenwerking met een POH-GGZ Jeugd en het wijkteam, die potentiële deelnemers doorverwijzen (zie ook: bereiken doelgroep).

### **Draagvlak**

Er is veel draagvlak bij de lokale uitvoerders voor het initiatief. Maar ook verwijzers zoals huisartsen en praktijkondersteuner (POH-GGZ Jeugd) zijn enthousiast over dit preventieve aanbod voor de jeugd.

De buurtsportcoach vanuit Lariks Welzijn heeft veel ervaring in de sport en vindt het waardevol om een verbinding te leggen tussen sport en hulpverlening in samenwerking met de zorgprofessional vanuit Kiyoco.

Kiyoco is ervan overtuigd dat je door lichamelijke beweging ook beweging op andere vlakken (zoals mentaal) in gang zet. Zij gebruiken sporten en bewegen, maar ook creatieve activiteiten om de mentale gezondheid van jongeren te stimuleren.

Voor de gemeente is Get Stronger onderdeel van een groter geheel van preventieve ondersteuning van de jeugd in Leusden. De gemeente heeft als ambitie dat jeugdigen kansrijk opgroeien en zich gezond en veilig ontwikkelen. Daarvoor willen ze dat meer jeugdigen een kansrijke start krijgen en dat jongeren de activiteit of ondersteuning kunnen vinden die zij nodig hebben.

Get Stronger richt zich specifiek op jongeren met een verhoogd (zorg)risico. Maar ook andere leeftijdsgroepen en mensen die nog niet zoveel problemen hebben wil de gemeente graag ondersteunen als dat nodig is. Get Stronger is een klein initiatief naast alle andere projecten die de gemeente faciliteert. Toch ziet de gemeente dit als aanvullend aanbod:

*'Bij Get Stronger komt lichaamsbewustzijn, sport en mentaal welzijn samen en dat is heel waardevol voor de ontwikkeling van jongeren. Er zit zoveel kracht in dit aanbod, dat vind ik heel mooi.'*

Beleidsmedewerker gemeente

## Bereiken doelgroep

Deelnemers worden vaak doorverwezen naar Get Stronger door een POH-GGZ Jeugd (ruim de helft van de deelnemers), vanuit het wijkteam of via Kiyoco. Zo'n 10 procent komt zelf of op een andere manier naar het initiatief toe.

Alle deelnemers zijn jongeren die moeite hebben hun eigen emoties te (her)kennen en daarmee om te gaan. Ondertussen heeft Get Stronger voldoende bekendheid bij deze zorgpartners, waardoor steeds genoeg deelnemers worden doorgestuurd en de groepen vol zitten.

## Ervaren effecten

Per jaar houdt Get Stronger een aantal basisgegevens bij, zoals het aantal jongeren dat deelneemt en hun achtergrondkenmerken. Ook kijken ze op welke manier ze uitstromen: zijn jongeren weerbaarder en kunnen zij zelfstandig verder (bv. bij een sportvereniging of cultuuraanbieder)? Of hebben ze nog zorg nodig in de nabije toekomst?

Op basis van de resultaten volgt een kosten-batenanalyse om te kijken of er zorgkosten zijn bespaard. Daarbij stellen ze de vraag: wat had het gekost als de jongere niet mee had gedaan en direct was ingestroomd in de jeugdzorg? Tot nu toe kwam Get Stronger daar positief uit.

De gemeente geeft aan dat de financiële prikkel belangrijk is, maar niet het belangrijkste. Het is altijd lastig om bij preventieve initiatieven een kosten-batenanalyse te doen. Daarom zijn andere factoren, zoals hoe deelnemers en trainers het ervaren, ook van groot belang.

De trainers zien bijvoorbeeld dat deelnemers door de trainingen beter weten waar bepaalde emoties (spanning, angst, boosheid) vandaan komen, hoe ze deze kunnen herkennen en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Ook geven sommige jongeren aan dat ze beter met hun ouders kunnen communiceren, duidelijker kunnen aangeven wat zij nodig hebben en eerder signalen herkennen als ze bijvoorbeeld overprikkeld raken.

Verder zijn er elke training wel een of twee jongeren die voor het eerst vertellen over trauma's of zelfmoordgedachten of -pogingen. Verder heeft de helft van de deelnemers geen specialistische GGZ-hulp nodig direct na afloop van de trainingen.

Maar het meten van (ervaren) effecten is lastig en gebeurt niet op de langere termijn. Met Get Stronger werken ze aan een bepaalde basis van mentale weerbaarheid bij de jongeren. Maar dat betekent niet dat jongeren ook op latere leeftijd mentaal gezond zijn en blijven.

### **Wat werkt?**

De trainers benoemen een aantal succesfactoren of 'inhoudelijke werkzame elementen' voor het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers door sporten en bewegen:

- de inzet van (intensieve) beweegactiviteiten om emoties bij jongeren los te maken en aan de hand daarvan met jongeren in gesprek te gaan. De trainers gaan bijvoorbeeld met de jongeren boksen. Ook is er een oefening waarbij een deelnemer een andere deelnemer letterlijk en fysiek moet tegenhouden. Hierdoor komen bij sommige jongeren emoties los die te maken hebben met bepaalde levensgebeurtenissen. Als dat gebeurt, gaan de trainers met de jongeren in gesprek en leren ze hun vaardigheden om met die emoties om te gaan;
- het creëren van een vertrouwensband tussen de trainers en jongeren en tussen de jongeren onderling, wat jongeren helpt bij het tonen van en omgaan met emoties;
- het doen van de oefeningen en het bewegen in groepsverband, waardoor jongeren sociale interactie hebben en onderling steun ervaren. Veel jeugdzorgtrajecten zijn individuele trajecten waarbij een jongere alleen met een hulpverlener aan tafel zit. Get Stronger is met de groepsactiviteiten daarop een goede aanvulling.

De twee laatste punten worden volgens de trainers ook onderschreven door deelnemende jongeren en/of hun ouders.

### **Kenmerken en vaardigheden trainer/begeleider**

De trainer speelt een belangrijke rol bij het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers. Om de kwaliteit van de training te waarborgen maken ze gebruik van minimaal een trainer geregistreerd in het Stichting Kwaliteitsregister Jeugd (SKJ) of in het Beroepen in de Individuele Gezondheidszorgregister (BIG).

Daarnaast is het belangrijk dat een trainer:

- een vertrouwensband met de jongeren kan opbouwen. Daarvoor moet een bepaalde 'echtheid' in de trainingen en het contact zitten:

*'Dat je daar zit met je ziel en zaligheid. [...] Als je dit [Get Stronger] wil doen, zeker met mijn achtergrond, dan moet je daar echt zitten als jezelf. Ook met je eigen ellende als je die al verwerkt hebt. Die moet je kunnen inzetten, zeg maar. Dan hoef je geen zes diploma's te hebben. En wat maakt nou die groep zo hecht? Dat is omdat wij [de trainers] die echtheid daar zelf ook echt inzetten.'*

Trainer Get Stronger 1

- de jongeren het gevoel geeft dat ze serieus worden genomen. Alles wat er gebeurt en wordt gezegd tijdens de trainingen is vertrouwelijk. Jongeren mogen bovendien hun verhalen delen, maar hoeven dat niet als ze dat niet willen;
- een goede klik heeft met de andere trainer, waarbij zowel grapjes als serieuze zaken aan bod komen;
- persoonlijke aandacht heeft voor de jongeren, zowel binnen als buiten de trainingen:

*'Soms zit ik 's avonds laat nog in de app. Juist die momentjes, daarin laat je zien dat je er echt bent.'*

Trainer Get Stronger 1

Voor een zorgprofessional is het belangrijk dat die het belang inziet van sporten en bewegen voor de (mentale) gezondheid en (jeugd)zorg van jongeren. Ook is het van belang dat een zorgprofessional uitgebreide ervaring heeft met lichaamsgericht werken een achtergrond heeft op het gebied van sporten en bewegen om dergelijke trainingen te kunnen opzetten en uitvoeren. Beide trainers hebben de [Rots en Water-training](#)<sup>12</sup> gedaan.

Daarnaast is het relevant dat een zorgprofessional groepstrainingen kan geven. Dit is namelijk heel anders dan het doen van individuele behandelingen.

## **Borging**

Alle betrokkenen (Lariks, Kiyoco en de gemeente) zien toekomst in Get Stronger. De trainingen zorgen voor positieve resultaten bij de jongeren en daarmee worden (hoge) jeugdzorgkosten bespaard.

De lokale uitvoerders evalueren het initiatief jaarlijks samen met de gemeente en passen het waar nodig aan. Zo zijn de individuele gesprekken met deelnemers buiten de trainingen om er in de loop van de tijd bijgekomen.

De gemeente ziet dit initiatief ook als iets om van te leren hoe ze jongeren preventiever kan ondersteunen.

<sup>12</sup> Rots en Water is een psychofysische sociale-competentietraining.

Get Stronger is voor sommige zorgaanbieders en POH'ers een voorbeeld. Ook zij leren van wat er bij Get Stronger gebeurt. Bijvoorbeeld hoe je op een andere manier met jongeren in gesprek kunt gaan (in een informelere setting en tijdens bewegen).

## Succesfactoren

Belangrijke succesfactoren (of praktische werkzame elementen) in de uitvoering van Get Stronger zijn:

- een preventieve visie vanuit de gemeente, waarin ook het belang van de verbinding tussen sport en mentale gezondheid staat. Dit stimuleert de samenwerking van verschillende beleidsdomeinen op dit gebied en het zoeken naar en ondersteunen van passende oplossingen (zoals Get Stronger);
- nauwe samenwerking tussen gemeente en de lokale uitvoerders, wat heeft geholpen om Get Stronger uit te voeren en verder te ontwikkelen. Daarnaast zorgt het voor goede monitoring en faciliteert het de uitwisseling van de resultaten (zowel cijfers als inhoud), wat de meerwaarde van het initiatief inzichtelijk maakt:

***'Ik denk dat de interesse van de gemeente gewoon ontzettend belangrijk is geweest, want je kunt de training verantwoorden door te vertellen hoeveel mensen hebben deelgenomen. [...] Maar er is zoveel nuance en er zit zoveel verhaal achter. Daarvoor heb je denk ik wel echt een gemeente nodig die met jou evalueert en die met jou kijkt wat die nuanceverschillen nou zijn. [...] Dat zijn wel hele cruciale dingen geweest, en dat heeft ervoor gezorgd dat onze business case sterk genoeg was. [...] Ja, dat zijn wel hele belangrijke randvoorwaarden om dit te kunnen doen.'***

Trainer Get Stronger 1

- de buurtsportcoach als verbindende schakel tussen beleid, uitvoering en samenwerking met lokale partijen. De buurtsportcoach helpt bij het vertalen van het gemeentelijk beleid naar de praktijk (met Get Stronger). Daarnaast heeft de buurtsportcoach korte lijnen met andere lokale partijen. Deze kunnen potentiële deelnemers naar Get Stronger doorverwijzen. Of andersom kan de buurtsportcoach deelnemende jongeren doorverwijzen naar bijvoorbeeld lokale sport- en cultuuraanbieders. Door de domeinoverstijgende visie vanuit de gemeente (zie hiervoor) en daardoor domeinoverstijgende uitvoering heeft de buurtsportcoach ruimte gekregen om zorgtaken uit te voeren (bv. individuele gesprekken met jongeren voeren, zonder sport- of beweegcomponent) en de hulpverlening te leren kennen. Deze ervaringen helpen bij de verdere begeleiding van jongeren, maar ook bijvoorbeeld bij het adviseren van verenigingen die jongeren opnemen;
- de gezamenlijke expertise (een vanuit de sport en de ander vanuit de zorg) van en goede samenwerking tussen de trainers, die helpt bij het begeleiden van de jongeren en het bereiken van positieve resultaten.

## Verbeterpunten

Betrokkenen noemen ook enkele verbeterpunten:

- De gemeente zou het liefst willen dat Get Stronger op termijn een bewezen effectieve interventie wordt. Maar onderzoek (laten) uitvoeren om de effectiviteit van het initiatief te bewijzen en deze op te laten nemen in de database met erkende effectieve interventies kost veel tijd en geld.
- De beperkte tijd van de buurtsportcoach om deelnemers na Get Stronger door te verwijzen naar een sportvereniging of ander aanbod. Dat gebeurt nu wel, maar kan nog meer/beter.

# Casus 5 Utrecht – On The Move Sportvrienden

Tabel B5.1

Sport- of beweeginitiatief	Omschrijving
Gemeente	Utrecht
Naam	On The Move Sportvrienden
Doel	Jongeren (en jongvolwassenen) van 13-27 jaar voor wie sporten niet vanzelfsprekend is in beweging krijgen
Doelgroep	Jongeren (en jongvolwassenen) van 13-27 jaar uit de jeugdzorg of die enigszins moeite hebben aansluiting te vinden bij het reguliere sportaanbod
Website	<a href="http://www.onthemovesportvrienden.nl">www.onthemovesportvrienden.nl</a>
Lokale uitvoerder	Stichting On The Move Sportvrienden
Andere betrokken organisaties	De Rading (jeugdzorg), gemeente Utrecht (team Sport en Samenleving; team Jeugd, Zorg en Veiligheid), SportUtrecht, hbo- en mbo-opleidingen, reguliere sport- en beweegaanbieders en verschillende maatschappelijke partners

Bron: Groepsinterview met betrokkenen van het initiatief On The Move Sportvrienden (november 2023). Mulier Instituut.

## Situatie gemeente

De gemeente Utrecht heeft een breed landschap aan sport- en beweegaanbieders. Dit varieert van laagdrempelig sport- en beweegaanbod in de wijk tot aan aanbod bij diverse zorgprofessionals.

Het doel van het gemeentelijk sport- en beweegstimuleringsbeleid is om ervoor zorgen dat iedere inwoner een fijne en veilige plek heeft om te sporten en bewegen. Het beleid richt zich vooral op kinderen en jongeren. Dit is vanuit de gedachte: als iemand op jonge leeftijd een positieve sportervaring heeft, is de kans groter dat deze persoon gaat en blijft sporten.

Mentale gezondheid is daar als belangrijk thema bijgekomen, mede vanwege toegenomen mentale problemen bij jongeren na corona. Op het gebied van sporten, bewegen en mentale gezondheid van kinderen en jongeren is er nauwe samenwerking tussen de beleidsdomeinen sport en jeugd. De hoofdfocus blijft om voor iedereen een geschikte en fijne plek te creëren om te sporten en bewegen. Sporten is dan een middel om mentale klachten te verminderen:

*'Sport is goed voor je mentale gezondheid en ontwikkeling en alles wat er met sport komt kijken. Je kunt sport heel goed als middel inzetten om te werken aan problemen.'*

Beleidsmedewerker gemeente

Sinds corona zijn verschillende programma's ontstaan om de mentale gezondheid van inwoners te versterken (door sporten en bewegen). Hoewel kinderen en jongeren een belangrijke doelgroep vormen, zijn er ook programma's voor andere leeftijdsgroepen.

Er zijn diverse programma's die de gemeente financieel ondersteunt, zoals On The Move Sportvrienden, [Weg van de Held](#), [House in Motion](#) en het [Leger des Heils](#). Dit doet zij vanuit buurtsportcoachmiddelen (BRC-regeling) en andere subsidieregelingen, zoals het Utrechtse Sportakkoord en de regeling Herstel en Veerkracht Utrechtse jeugd<sup>13</sup>.

Daarnaast financiert de gemeente de inzet van buurtsportcoaches vanuit SportUtrecht. De buurtsportcoaches spelen een belangrijke rol bij het verbinden van verschillende lokale partijen (o.a. kinderen/jongeren, zorg, sport, onderwijs). Daarnaast organiseren de buurtsportcoaches zelf sport- en beweegaanbod voor kinderen en jongeren die vastlopen en ondersteunen ze sportverenigingen bij het creëren van een pedagogisch sportklimaat.

## Implementatie

### Omschrijving initiatief

On The Move Sportvrienden is in 2010 opgericht omdat er signalen waren dat jongeren vastliepen in de jeugdzorg. Alleen praten hielp voor sommige jongeren niet. Toen kwam het idee dat sport (als aanvulling op therapie) deze jongeren op verschillende vlakken zou kunnen helpen (bv. hoofd leeg maken, vaardigheden aanleren).

Waar de focus eerst lag op jongeren in de jeugdzorg, is het aanbod later uitgebreid en aangepast om een bredere doelgroep in Utrecht te kunnen bedienen. Zoals jongeren waarvoor het reguliere sportaanbod niet geschikt is.

Vroeger boden ze alleen tienweekse sportprogramma's aan en sporten zoals voetbal en tennis. Nu luisteren ze meer naar waar de jongeren behoefte aan hebben. Zo bieden ze nu sporten zoals padel, kickboksen, boulderen en VR-sport (virtual reality) aan. Daarnaast is er meer een-op-een aanbod en de sportvriendenkant.

Sinds 2022 is er een eigen Urban Sport en Cultuurpand pand 'Younity Utrecht', waar jongeren structureel kunnen sporten. Bovendien hebben de jongeren nu een grotere rol binnen het initiatief. Sommige deelnemers zijn bijvoorbeeld zelf (betaald)

<sup>13</sup> De regeling Herstel en Veerkracht Utrechtse jeugd is bedoeld om de negatieve gevolgen van de coronabeperkingen (op mentaal/sociaal-emotioneel vlak) bij kinderen en jongeren tegen te gaan en te herstellen.

trainer. Daarnaast kunnen jongeren 'Younity Utrecht' en zijn zij betrokken geweest bij de inrichting ervan. Op die manier bieden zij jongeren ook een toekomstperspectief.

Een traject start met een intake om de hulpvraag van de jongere duidelijk te krijgen. Dit gebeurt samen met een vertegenwoordiger van On The Move Sportvrienden en een zorgprofessional en/of een ouder. Als er geen geschikt sportaanbod is, kan de jongere worden doorverwezen naar andere initiatieven binnen de gemeente Utrecht. Als er een zorgprofessional bij betrokken is, blijft die verantwoordelijk voor het algehele welzijn en het zorgtraject rondom de jongere.

Het huidige sportaanbod bij On The Move Sportvrienden bestaat uit:

- een-op-een-begeleiding op maat, met als doel dat een deelnemer uiteindelijk doorstroomt naar het groepsaanbod;
- sportprogramma's van tien weken waar jongeren (vanaf ongeveer 13 jaar) in een kleine of grotere groep (van 6 tot maximaal 14 personen) kennismaken met een bepaalde sport – in het eigen pand of bij een sportvereniging;
- Missie030, een programma van 26 weken waar jongeren (vanaf 15 jaar) in groepsverband elke week een andere sport doen en een elke week een bepaald thema aan bod komt (bv. doorzettingsvermogen, samenwerken, je uiten) – sport is dan een middel om te werken aan persoonlijke ontwikkeling;
- Sportvrienden (voor jongeren vanaf ongeveer 13 jaar), waarbij een student of oud-deelnemer één keer per week mee gaat sporten als sportvriend. Het sporten gebeurt in groepsverband (bij de tienweekse programma's of het doorlopende aanbod). De sportvriend heeft de taak om de jongere te blijven motiveren en te helpen waar nodig. De sportvrienden krijgen vooraf een startersles waarin ze leren over de jongeren en hoe ze met hen moeten omgaan;
- doorlopend sporten: jongeren hebben de mogelijkheid om (na een van bovenstaande trajecten) structureel te (blijven) sporten bij 'Younity Utrecht';
- voor kinderen onder de 12 jaar is er Sportzorg: sportlessen in kleine groepen met een focus op plezier. Daarnaast zijn er weerbaarheidstrainingen voor deze doelgroep.

Deelname is voor alle jongeren (deelnemers en sportvrienden) gratis.

Het idee is dat een jongere na een traject van On The Move Sportvrienden doorstroomt naar het reguliere sportaanbod. Jongeren maken al kennis met dit aanbod tijdens de verschillende sportprogramma's. Als dat niet lukt, kan een jongere ook bij 'Younity Utrecht' blijven sporten (doorlopend aanbod). Hier kunnen jongeren ook muziek maken, hun huiswerk doen en andere jongeren ontmoeten.

Naast het aanbod voor jongeren is er in samenwerking met de buurtsportcoaches van SportUtrecht begeleiding voor verenigingen en bonden die tegen pedagogische vraagstukken aanlopen.

## **Lokale uitvoerder**

Stichting On The Move Sportvrienden biedt de verschillende sportactiviteiten aan. De stichting is in 2010 opgericht door drie personen met achtergronden in de jeugdzorg en sport. Zij zien zichzelf als de pedagogische schakel tussen jeugdzorg en sport(verenigingen).

Het begon als vrijwilligerswerk onder de vlag van de Rading (zie: samenwerking & financiering). Maar inmiddels is On The Move Sportvrienden uitgegroeid tot een fulltime taak. Naast Utrecht is er sinds 2020 aanbod in Leusden en Amersfoort. Daar is er een-op-een-begeleiding en het Sportvriendenaanbod.

## **Samenwerking & financiering**

De belangrijkste samenwerkingspartners zijn De Rading (jeugdzorg), de gemeente Utrecht en SportUtrecht.

On The Move Sportvrienden is in samenwerking met De Rading (jeugdzorg) ontstaan. Sporten en bewegen is steeds vaker een belangrijk onderdeel van de therapie van jongeren. Van een klein beetje bewegen in de therapie tot deelname aan (grotere) sportprogramma's, zoals On The Move Sportvrienden.

Gemeente Utrecht financiert On The Move Sportvrienden volledig vanuit twee beleidsdomeinen (Sport en Samenleving; Jeugd, Zorg en Veiligheid) om het sportaanbod te organiseren. De gemeente financiert daarnaast de buurtsportcoaches van SportUtrecht.

De buurtsportcoaches begeleiden jongeren binnen On The Move Sportvrienden en kunnen ze doorverwijzen naar het initiatief. Daarnaast kunnen ze helpen om passend (regulier) sportaanbod voor een jongere te vinden als die een traject bij On The Move Sportvrienden heeft doorlopen.

Verder heeft de gemeente contact met verschillende lokale partijen. Ze houdt in de gaten welke vragen er spelen op het gebied van sporten en mentale gezondheid en of On The Move Sportvrienden of andere partijen daarin een rol kunnen spelen. Daarnaast kijkt de gemeente of en hoe ze op het gebied van sporten en mentale gezondheid een compleet aanbod kan realiseren voor verschillende hulpvragen.

On The Move Sportvrienden werkt ook met verschillende hbo- en mbo-opleidingen samen om studenten te werven als sportvriend. Deze studenten doen dit vrijwillig of in het kader van hun opleiding (stage, praktijkuren maken).

Er is bovendien samenwerking met reguliere sport- en beweegaanbieders. Zij verzorgen bijvoorbeeld aanbod tijdens de tienweekse sportprogramma's, bij hun eigen club of in het pand van On The Move Sportvrienden. Jongeren kunnen na een traject bij On The Move Sportvrienden ook doorstromen naar het reguliere aanbod.

Daarnaast zijn er diverse maatschappelijke partijen waarmee On The Move Sportvrienden samenwerkt. Deze partijen kunnen jongeren doorverwijzen naar het

initiatief (zie ook: bereiken doelgroep). Andersom kunnen deze partijen een rol spelen als er voor een jongere geen geschikt aanbod binnen On The Move Sportvrienden beschikbaar is.

## **Draagvlak**

Er is veel draagvlak voor het initiatief bij de lokale uitvoerder. De oprichters geloven dat sport op een positieve manier bijdraagt aan de mentale gezondheid van jongeren en het ontwikkelen van diverse vaardigheden. Ook vanuit de jeugdzorg is steeds meer aandacht voor sporten en bewegen als onderdeel van de therapie.

De gemeente Utrecht heeft veel vertrouwen in het initiatief, mede door de achtergrond en ervaringen van de oprichters. Ook weten veel lokale partijen het initiatief goed te vinden en verwijzen ze deelnemers door (zie ook: bereiken doelgroep).

## **Bereiken doelgroep**

On The Move Sportvrienden is inmiddels goed bekend in Utrecht en omgeving bij diverse partijen. Deelnemers komen op verschillende manieren bij het initiatief terecht, zoals via de jeugdzorg (Rading), buursportcoaches, scholen, praktijkondersteuners, woongroepen, GGZ en sportverenigingen.

De meeste jongeren komen binnen via de buurtteams. Die komen bij de jongeren thuis en kunnen problemen signaleren. Soms nemen ouders direct contact op omdat zij hulp nodig hebben voor hun kind. Voor deelname van jongeren is geen indicatie of beschikking nodig.

Er vindt dus geen actieve werving van deelnemers plaats. Af en toe wordt het sportinitiatief gepromoot via LinkedIn en door flyers te verspreiden. Daarnaast zijn er regelmatig presentaties over het aanbod bij de buurtteams, omdat daar veel personeelwisselingen zijn en het aanbod zelf ook af en toe wijzigt.

Deelnemers aan het initiatief hebben verschillende problematiek. Initieel ging het om jongeren die vastliepen in de jeugdzorg. Nu zijn er ook jongeren die bijvoorbeeld alleen thuis zitten, moeite hebben om sociale contacten te leggen, te zwaar zijn en/of niet aan het reguliere sport- en beweegaanbod kunnen deelnemen.

De meeste deelnemers (65%) zijn tussen de 13 en 27 jaar. 30 procent van het aanbod richt zich op kinderen onder de 12 jaar. Af en toe is een deelnemer ouder dan 27 jaar.

On The Move Sportvrienden is snel gegroeid. Eerst waren er 40-50 jongeren per jaar, net voor de coronacrisis (2020) 500 jongeren per jaar en nu ruim 300 jongeren per week.

## Ervaren effecten

Deelnemers aan de On The Move Sportvrienden vullen een vragenlijst in bij de start en na tien weken. Daarin geven de jongeren onder meer hun conditie, sociale contacten en motivatie een score. Aan het eind van het programma is er meestal een verbetering op al deze punten.

Daarnaast gaan stagairs als opdracht voor hun opleiding ervaren effecten bij deelnemers in kaart brengen.

De betrokkenen zien zelf ook positieve mentale veranderingen bij de deelnemers. Jongeren zijn zelfverzekerder en mondiger (durven het gesprek aan te gaan) en komen meer buiten de deur. Ze proberen de jongeren van daaruit weer te stimuleren om meer verantwoordelijkheid te nemen. Sommige jongeren gaan bijvoorbeeld zelf lessen begeleiden (zoals VR). Maar het belangrijkste is voor hen:

***'We zien een glimlach bij de jongeren terugkomen. Dat is ook ons doel. We willen voor de jongeren een lichtpuntje zijn. Het merendeel van de jongeren wordt echt wel blijer.'***

Oprichter On The Move Sportvrienden

Dit geldt overigens niet voor alle jongeren. Zeker na de coronacrisis moeten ze veel meer 'trekken' aan de jongeren (zelfs de sportvrienden), zodat ze komen opdagen. Dat komt niet omdat ze het aanbod niet leuk vinden, maar door de thuissituatie. Ook kan een gebrek aan vervoer een belemmerende factor zijn voor jongeren om te komen.

Als het niet goed loopt met een jongere, kijken ze samen met de trainer en doorverwijzers naar andere oplossingen (dan On The Move Sportvrienden). In het algemeen vallen weinig jongeren uit. Dit is minder dan 5 procent.

### Wat werkt?

Betrokkenen benoemen een aantal succesfactoren of 'inhoudelijke werkzame elementen' voor het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers door sporten en bewegen:

- Persoonlijke aandacht voor de jongere, zodat de jongere zich gezien en gehoord voelt. De trainers begroeten de jongeren bijvoorbeeld met een 'boks' aan het begin van elke les. Daarnaast vragen zij regelmatig aan de jongeren hoe het gaat. Ook bellen ze jongeren als ze niet komen opdagen, om afspraken te maken en te achterhalen waarom de jongere er niet was.
- Een veilige sportomgeving, waarin de jongeren zich vertrouwd voelen en fouten mogen maken. Als ze bijvoorbeeld iets niet goed doen bij het sporten, krijgen ze geen negatieve reacties van de trainer of groep. En als ze even geen zin hebben om mee te doen, mogen ze aan de kant gaan zitten. Er is een positieve benadering, zodat jongeren willen komen en het gevoel hebben dat ze zichzelf mogen zijn.

- Maatwerk, waarbij het aanbod en de begeleiding op de wensen en behoefte van de jongere worden aangepast. In die zin kunnen verschillende sportactiviteiten een positieve uitwerking op de mentale gezondheid hebben. Kickboksen is een populaire sport onder jongeren die vanuit de jeugdzorg komen. Veel van deze jongeren worstelen met woede en andere emoties, die ze goed via deze sport kunnen uiten.
- De jongeren eigen verantwoordelijkheid en een gevoel van gelijkwaardigheid geven. De jongeren zijn mede verantwoordelijk voor hun ontwikkeling en het creëren van een fijne (sport)omgeving. In die zin zijn zij 'rolmodel' voor andere jongeren. Jongeren mogen meedenken in het proces en de aangeboden sporten. Sommige jongeren zijn trainer, en jongeren zijn ook betrokken bij de inrichting en het runnen van het eigen pand.
- Samen zijn en plezier beleven. Dat werkt verbindend en opent de weg om met elkaar in gesprek te gaan. Dat geldt bijvoorbeeld voor een jongere en de trainer, maar ook voor een jongere en een jeugdzorgprofessional, die kijkt bij het sporten of af en toe meedoet:

*'In sommige gevallen is het heel goed om samen plezier te beleven omdat het zo verbindend is en je daarmee iets kunt opbouwen.'*

Jeugdzorgprofessional

De sociale interactie met de trainers en de andere jongeren zorgt er ook voor dat de jongeren het gevoel hebben ergens bij te horen. Het sporten gebeurt vaak in groepsverband. Daarnaast biedt Yunity Utrecht allerlei mogelijkheden voor jongeren om elkaar te ontmoeten. Betrokkenen zien het eigen pand als 'een huis voor en [gerund] door jongeren'.

### **Kenmerken en vaardigheden trainer/begeleider**

De trainers bij On The Move Sportvrienden hebben allemaal verschillende achtergronden. Sommige zijn oud-deelnemers (ervaringsdeskundigen), maar er is bijvoorbeeld ook een trainer met een achtergrond in social work. De studenten komen vaak van pedagogische sportopleidingen.

Een specifieke opleiding is niet nodig. Wel is belangrijk dat trainers:

- jongeren kunnen motiveren;
- flexibel zijn (bv. als een jongere even geen zin heeft om mee te doen);
- de veiligheid in een groep kunnen waarborgen;
- over zelfkennis beschikken en hun valkuilen en kwaliteiten kennen, zodat ze daar rekening mee kunnen houden in het contact met de jongeren;
- een gelijkwaardige relatie aangaan met de jongeren, waarin jongere en trainer van elkaar kunnen leren;
- zelf het goede voorbeeld geven (bv. aanwezig zijn, goede houding, meedoen).

De trainers worden op bovenstaande punten begeleid. Als een jongere start met On The Move Sportvrienden, wordt deze altijd bewust gekoppeld aan een specifieke trainer bij een-op-een-begeleiding of groepslessen.

## Borging

Stichting On The Move Sportvrienden gaat zeker door met het aanbod in Utrecht, Amersfoort en Leusden. De gemeente financiert het aanbod in Utrecht volledig.

In de toekomst wil de stichting minder afhankelijk zijn van gemeentelijke subsidies. Daarover zijn de oprichters nu aan het nadenken. Zo biedt het nieuwe pand mogelijkheden om met het bedrijfsleven samen te werken en daar (tegen betaling) sport en workshops voor bedrijven te organiseren.

Verder krijgt On The Move Sportvrienden steeds meer financiering vanuit fondsen (bv. Rabobank Foundation). Dit hebben ze nu eerst gebruikt voor de realisatie van het eigen pand. De verhuurder van het pand is ook bereid om trajecten voor jongeren te sponsoren. Voor jongeren moet het sporten in ieder geval gratis blijven, zodat een gebrek aan financiën geen drempel is voor deelname.

Vanuit de jeugdhulpverlening is een transitie gaande als het gaat om lichaamsgericht werken. Hulpverleners zijn zich steeds meer bewust van het belang van bewegen voor de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Hiermee wordt ook rekening gehouden in de aanvraag van beschikkingen. Dus ook vanuit de zorgkant is er meer ruimte voor het sportieve element.

Ook de gemeente Utrecht is positief over het sportinitiatief en blijft het financieel ondersteunen. Wel moet steeds worden gekeken hoeveel financiële middelen beschikbaar zijn.

## Succesfactoren

Belangrijke succesfactoren (of praktische werkzame elementen) in de uitvoering van On The Move Sportvrienden zijn:

- de nauwe samenwerking met gemeente Utrecht, die naast sparringpartner ook een belangrijke financier is en die de oprichters de ruimte heeft gegeven om te pionieren en het sportinitiatief gedurende de jaren te ontwikkelen;
- de nauwe samenwerking met De Rading, waardoor sport als aanvulling op de therapie van jongeren een mogelijkheid is;
- de achtergrond en expertise van de oprichters (vanuit jeugdzorg en sport), waardoor zij zorg en sport hebben weten te combineren, waardoor ook andere partijen (zoals de gemeente) vertrouwen hebben in het sportinitiatief en waardoor zij jongeren met specifieke hulpvragen kunnen helpen;
- de bekendheid van het sportinitiatief bij lokale partijen, waardoor zij potentiële deelnemers doorverwijzen en bijvoorbeeld de gemeente Amersfoort bereid was financiële middelen in het sportinitiatief te investeren;
- het wegnemen van belemmeringen bij jongeren om te sporten, zoals een gebrek aan geld, vervoer en motivatie – zo is deelname gratis, wordt er (af en toe) vervoer geregeld en laten ze de jongeren elkaar motiveren (rolmodellen);
- een eigen pand: een 'huis' voor de jongeren, waar ze structureel kunnen blijven sporten, maar ook andere jongeren ontmoeten.

## Verbeterpunten

Het aantal deelnemers aan On The Move Sportvrienden blijft groeien. De afhankelijkheid van subsidies maakt het initiatief kwetsbaar, zeker als subsidies minder worden of stoppen. Daarom zijn de oprichters bezig om met Younity Utrecht (het pand) een sociaal ondernemer te worden en andere financiële mogelijkheden te creëren, zodat ze op dit gebied meer zelfvoorzienend zijn.

# Casus 6 Wijk bij Duurstede – Healthy Moves volwassenen

Tabel B6.1

Sport- of beweeginitiatief	Omschrijving
Gemeente	Wijk bij Duurstede
Naam	Healthy Moves volwassenen
Doel	Door rustig (hard)lopen, voeding en ontspanning beter in je vel komen te zitten
Doelgroep	Volwassenen die door bewegen lekkerder in hun vel willen zitten. De communicatie richt zich ook op mensen met een burn-out of mentale klachten
Website	<a href="http://www.stichtingwijk sport.nl/project/healthy-moves-volwassenen">www.stichtingwijk sport.nl/project/healthy-moves-volwassenen</a>
Lokale uitvoerders	Stichting Wijk sport, Runningtherapie Heuvelrug, Fit4All, Voedingsadviesgroep Utrecht en Hardloofysio
Andere betrokken organisaties	Gemeente Wijk bij Duurstede (beleidsdomein Sport & Gezonde leefstijl), huisartsen, wijkondersteuners en andere zorgprofessionals

Bron: Groepsinterview met betrokkenen van het initiatief Healthy Moves volwassenen (december 2023). Mulier Instituut.

## Situatie gemeente

In de gemeente Wijk bij Duurstede is aandacht voor mentale gezondheid binnen alle beleidsdomeinen van het sociaal domein, waaronder sport. Er is een vitaliteitsakkoord<sup>14</sup> waarin mentale gezondheid een belangrijk thema is. Vanuit het vitaliteitsakkoord financiert de gemeente verschillende initiatieven op dit gebied.

Mentale gezondheid heeft een brede definitie en er zijn verschillende initiatieven die hieronder vallen. Zo zet de gemeente in op weerbaarheidstrainingen, maar ook op bijvoorbeeld de methodiek [Join Us](#) vanuit het jongerenwerk. Daarnaast werkt zij veel samen met de organisatie [Natuurlijk heel leuk](#), die zich bezighoudt met bewegen in de natuur.

De gemeente is ervan overtuigd dat bewegen zelf al bijdraagt aan de mentale gezondheid. Dus alles wat vanuit het sportdomein wordt gedaan, draagt hier impliciet aan bij.

Er is geen specifieke groep mensen waarop de gemeente focust als het gaat om mentale-gezondheidsbevordering. De gemeente richt zich op 'inwoners in een kwetsbare positie'. Dit kunnen ook mensen met mentale problemen zijn.

<sup>14</sup> Het lokale sport- en preventieakkoord zijn sinds twee jaar samengevoegd in het vitaliteitsakkoord.

De gemeente heeft meerdere rollen op het thema mentale gezondheid. Ze geeft veel opdrachten en subsidies aan lokale partijen om activiteiten uit te voeren (bv. aan de buurtsportcoaches). Daarnaast houdt ze overzicht (wat is er al?) en faciliteert ze samenwerking tussen lokale partijen.

## Implementatie

### Omschrijving initiatief

Healthy Moves is in eerste instantie ontwikkeld voor jongeren. Healthy Moves voor jongeren bestond uit een beweegprogramma van twaalf weken waarbij het doel was door sporten (hardlopen en kickboksen), ontspannen (yoga) en goede voeding (twee bijeenkomsten) de lichamelijke en geestelijke conditie te verbeteren.

Het bleek lastig om voldoende jongeren te werven. Later waren er verschillende signalen (bv. vanuit zorg-/welzijnsorganisaties) dat er ook behoefte was aan Healthy Moves voor volwassenen. Het beweegprogramma is daarom aangepast aan volwassenen. De focus kwam hierbij meer te liggen op hardlopen en runningtherapie. De sporten kickboksen en yoga zijn geen onderdeel van Healthy Moves voor volwassenen.

Healthy Moves volwassenen (vanaf nu Healthy Moves) start met een kennismakingsgesprek en inspanningstest om de motivatie, doelen en conditie van de deelnemer vast te stellen. Daarnaast kan bepaald worden of het programma voor de persoon geschikt is of dat er een-op-een-begeleiding of iets anders nodig is.

Vervolgens gaan deelnemers twee keer per week in een groep hardlopen onder begeleiding van een runningtherapeut. Twee trainers begeleiden de groep, zodat het ook mogelijk is om iemand even een-op-een te begeleiden. Daarnaast zijn er bijeenkomsten over de rol van voeding bij sporten en bewegen, blessureherkenning, en mindset en ontspanning. Deze bijeenkomsten zijn vaak vóór de hardlooptraining.

Tijdens de hardlooptrainingen is er veel aandacht voor het mentale aspect. De training heeft een vaste structuur. Eerst is er een ademhalingsoefening. Daarna volgt een warming-up bestaande uit een aantal minuten inlopen/wandelen op praattempo en losmaakoefeningen. De kern bestaat uit spelelementen. Tot slot eindigt de training weer met een ademhalingsoefening en cooling-down.

Tijdens de ademhalingsoefening observeren de deelnemers hun eigen gedachten. Dit doen ze als het ware als een toeschouwer, met het idee dat bepaalde gedachten er mogen zijn en dat ze zelf de keuze hebben om hier wel of niet iets mee te doen. Door vervolgens bewust te focussen op de ademhaling zelf, gaat de aandacht weg van deze (negatieve) gedachten.

Deelnemers afleiden van (negatieve) gedachten gebeurt ook tijdens het hardlopen. Ze krijgen verschillende opdrachten, zoals kleine stukjes rennen, focussen op hun ademhaling of looptechniek, en 'blind' lopen. De zintuigen worden op verschillende

manieren geprikkeld door deelnemers specifiek opdracht te geven om naar iets te kijken of te luisteren of iets aan te raken:

*'Dit om maar niet na te denken over andere zaken. Je haalt iemand uit zijn comfortzone, maar laat hem ook stilstaan bij wat hij op dat moment doet. Zodat het hoofd niet continu vol zit, maar even leegloopt, even ontstressen.'*

Runningtherapeut 1

Daarnaast doen de trainers verschillende 'check-ins' met de deelnemers door ze vragen te stellen over wat de training en opdrachten met hen doen. Fysiek (bv. fysieke sensaties, zoals het hart gaat sneller kloppen, zweten), mentaal (welke gedachten roept dit op?) en emotioneel (hoe voelt dat of wat doet het met jou?). Daardoor worden deelnemers zich meer bewust van hun lichaam en mentale toestand.

Het hardlopen gebeurt altijd in de natuur. Een Healthy Moves-groep bestaat maximaal uit 25 mensen.

Deelnemers betalen een eigen bijdrage van 150 euro. Als ze dat niet kunnen betalen, kunnen ze van een miniregeling van de gemeente gebruik maken. Dit wordt tijdens de intake kenbaar gemaakt.

Aan het eind van het programma krijgen de deelnemers een persoonlijk advies over hoe zij kunnen blijven sporten. Omdat deelnemers in het verleden niet makkelijk doorstroomden naar een reguliere hardlooptroep, hebben de runningtherapeuten dit jaar zelf een hardlooptroep gestart. Deelnemers kunnen daar na Healthy Moves wekelijks blijven hardlopen. Deze groep wordt steeds begeleid door één runningtherapeut.

### **Lokale uitvoerders**

Stichting Wijk sport en Runningtherapie Heuvelrug bieden samen Healthy Moves aan.

Stichting Wijk sport exploiteert sportaccommodaties in de gemeente en heeft buurtsportcoaches in dienst. De stichting voert het sport- en bewegestimuleringsbeleid van de gemeente uit. De coördinator van de buurtsportcoaches is een van de runningtherapeuten binnen Healthy Moves.

De coördinator van de buurtsportcoaches had al contact met de runningtherapeuten van Runningtherapie Heuvelrug. Samen hebben zij gekeken hoe ze Healthy Moves voor volwassenen konden opzetten. De andere samenwerkingspartners zijn via het netwerk van de coördinator van de buurtsportcoaches en de runningtherapeuten betrokken en aangesloten.

De runningtherapeuten van Runningtherapie Heuvelrug verzorgen de hardlooptrainingen. Runningtherapie Heuvelrug is twee jaar geleden ontstaan

vanuit een persoonlijke interesse in het geven van hardlooptrainingen en de overtuiging dat bewegen positief werkt voor de mentale gezondheid.

Verder zijn een mindful fysiotherapeut van Fit4All, een sportdiëtist van Voedingsadviesgroep Utrecht en een sportfysiotherapeut van Hardloopfysio betrokken. Zij verzorgen de informatieve bijeenkomsten over respectievelijk mindset en ontspanning, voeding en blessureherkenning.

### **Samenwerking & financiering**

De gemeente is vanaf het begin betrokken bij Healthy Moves (ook al bij Healthy Moves voor jongeren) en is formeel opdrachtgever. De gemeente heeft geen inhoudelijke rol bij Healthy Moves, maar er is regelmatig contact tussen de coördinator van de buurtsportcoaches en de gemeente over Healthy Moves.

Daarnaast financiert de gemeente de uren van de (coördinator van de) buurtsportcoaches en is twee keer een subsidie vanuit het vitaliteitsakkoord voor Healthy Moves verstrekt. De overige financiering van Healthy Moves komt van deelnemersbijdragen.

Verder evalueert de gemeente de resultaten samen met de betrokkenen aan het eind van elk jaar om inzicht te krijgen in wat het heeft opgeleverd.

Naast de gemeente heeft de coördinator van de buurtsportcoaches goede contacten met huisartsen, wijkondersteuners en andere zorgprofessionals in de wijk, die deelnemers kunnen doorverwijzen (zie ook: bereiken doelgroep).

### **Draagvlak**

Er is veel draagvlak bij de lokale uitvoerders voor het initiatief. Tussen de runningtherapeuten was meteen een klik en ze hebben dezelfde passie om anderen via hardlopen te helpen. Daarnaast hebben ze de overtuiging dat bewegen goed is voor de mentale gezondheid.

Ook de gemeente ondersteunt het initiatief. Mede door de achtergrond en expertise van de lokale uitvoerders heeft zij er vertrouwen in dat het initiatief positief kan bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid van inwoners. Verder weten lokale partijen de coördinator van de buurtsportcoaches goed te vinden om potentiële deelnemers door te verwijzen (zie ook: bereiken doelgroep).

### **Bereiken doelgroep**

De werving van deelnemers gebeurt op verschillende manieren. Er zijn flyers beschikbaar. Daarnaast promoot Stichting WijkSport Healthy Moves via haar sociale-mediakanalen. De gemeente deelt deze (promotie)berichten ook weer via haar sociale-mediakanalen. Op deze manier worden veel inwoners bereikt.

Daarnaast verwijzen huisartsen, wijkondersteuners en andere zorgprofessionals in de wijk deelnemers door.

Een aantal weken voor de start van een nieuw programma wordt een artikel in de lokale krant geplaatst. Dit levert altijd de meeste aanmeldingen op. Mond-tot-mondreclame door deelnemers werkt ook goed. De afgelopen drie keren dat Healthy Moves is aangeboden, was het maximaal aantal deelnemers binnen een week bereikt.

Healthy Moves wordt op één locatie in de gemeente aangeboden. In 2022 is het in het voorjaar (17 deelnemers) en najaar (18 deelnemers) aangeboden, in 2023 alleen in het voorjaar (22 deelnemers).

Er zijn nu zo'n vijftien mensen die structureel hardlopen in de door de runningtherapeuten begeleide hardloopgroep.

## **Ervaren effecten**

Voor de start, halverwege en aan het eind van het programma Healthy Moves krijgen de deelnemers een online vragenlijst. Daarin worden ze gevraagd naar verschillende aspecten van hun fysieke en mentale gezondheid (bv. hun fysieke en mentale conditie, de mate van gespannenheid, de lichamelijke en mentale vermoeidheid voor en na de trainingen) en wat ze graag willen bereiken. De meeste deelnemers vullen deze vragenlijsten in.

In het algemeen scoren deelnemers beter op hun fysieke en mentale gezondheid naarmate ze verder in het programma zijn. Dit geldt overigens niet voor iedereen. Sommige deelnemers zitten ook in andere hulptrajecten. Het is daarom niet zeker of de veranderingen door Healthy Moves of door iets anders komen.

De runningtherapeuten zelf zien en horen van deelnemers dat er positieve veranderingen zijn. Zo verbeteren (bijna) alle deelnemers hun conditie. Dat heeft ook weer een positieve invloed op hun mentale gezondheid. Deelnemers zitten bijvoorbeeld lekkerder in hun vel, voelen zich minder gestrest en kunnen beter slapen.

Daarnaast blijven deelnemers hardlopen. Dit gebeurt in de runningtherapiegroep of in zelf opgerichte hardloopgroepen.

Voor sommige deelnemers past het programma niet. Deze deelnemers proberen ze op een andere manier te helpen of door te verwijzen. Zo zijn er nu twee deelnemers gestopt met Healthy Moves. Zij volgen individuele runningtherapie.

## **Wat werkt?**

Betrokkenen benoemen een aantal succesfactoren of 'inhoudelijke werkzame elementen' voor het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers door sporten en bewegen:

- de combinatie van focus op ademhaling, looptechniek en het prikkelen van de zintuigen, waardoor deelnemers afgeleid worden van negatieve gedachten en meer ontspanning ervaren;

- de check-ins met deelnemers, waardoor zij zich bewust worden van hun fysieke en mentale toestand;
- het verbeteren van de fysieke conditie, wat direct de mentale gezondheid stimuleert (fysieke en mentale gezondheid zijn met elkaar verbonden);
- het hardlopen in groepsverband en het ontmoeten van andere mensen: deelnemers steunen elkaar bij het hardlopen, wat het zelfvertrouwen stimuleert, en er is steun op andere vlakken:

*'Ik vind het opvallend dat mensen echt wel elkaar in de gaten houden. Gewoon lief zijn voor elkaar en vragen naar elkaar.'*

Runningtherapeut 2

- het hardlopen in de natuur, wat helpt om stress weg te nemen.

### Kenmerken en vaardigheden trainer/begeleider

De trainer speelt een belangrijke rol bij het stimuleren van de mentale gezondheid van deelnemers. Belangrijke kenmerken of vaardigheden zijn:

- je kunnen inleven in deelnemers en de juiste vragen weten te stellen;
- persoonlijke aandacht aan deelnemers geven en ze weten te motiveren;
- kennis hebben van mentale klachten in relatie tot bewegen (in dit geval hardlopen): alle betrokken hardlooptrainers hebben de opleiding tot runningtherapeut en/of mindful running-instructeur gedaan. Zij weten wat het belang is van hardlopen voor de mentale gezondheid, kennen de verschillende zones waarin getraind kan worden en weten welke effecten deze zones op de mentale toestand van mensen hebben;
- de juiste didactische vaardigheden hebben om deelnemers in een groep te begeleiden.

### Borging

De betrokkenen zijn enthousiast over Healthy Moves en willen het graag voortzetten. De runningtherapeuten werken op een fijne manier samen en het geeft ze energie om mensen op deze manier te kunnen helpen.

De gemeente ziet kansen om met middelen binnen GALA het programma zelfs uit te breiden of te verbreden naar andere doelgroepen (zoals tienermeisjes). Voor de gemeente is het wel belangrijk dat er voldoende deelnemers zijn, het programma aansluit bij de beleidsthema's van de gemeente en voldoende oplevert. Healthy Moves wordt jaarlijks geëvalueerd op deze punten.

### Succesfactoren

Belangrijke succesfactoren (of praktische werkzame elementen) in de uitvoering van Healthy Moves zijn:

- de korte lijnen tussen de coördinator van de buurtsportcoaches en de betrokken beleidsmedewerker bij de gemeente, waardoor ze kunnen sparren als dat nodig is;

- het netwerk van de coördinator van de buurtsportcoaches, dat helpt bij de werving van deelnemers; inwoners en lokale (zorg)professionals weten hem zelf ook goed te vinden als het gaat om (doorverwijzing van mensen naar) Healthy Moves;
- de expertise van de uitvoerders op het gebied van bewegen en mentale gezondheid, waardoor zij kunnen inspelen op verschillende (mentale) situaties, maar ook de gemeente vertrouwen heeft in het programma;
- de samenwerking tussen de runningtherapeuten: ze kunnen goed op elkaar inspelen en vullen elkaar qua expertise aan;
- de opzet van het programma met een duidelijke kop en staart, waardoor deelnemers zich makkelijker aan het programma verbinden;
- de multidisciplinaire aanpak met aandacht voor voeding, blessureherkenning, mentale en fysieke gezondheid, wat van belang is om de mentale en fysieke gezond te verbeteren;
- de positieve resultaten bij deelnemers, wat een reden is voor de betrokkenen, waaronder de gemeente, om het programma voort te zetten.

## **Verbeterpunten**

Betrokkenen noemen ook enkele verbeterpunten:

- De gemeente wil de resultaten van Healthy Moves nog beter evalueren, bijvoorbeeld als het gaat om (verminderd) zorggebruik. Ook is er nog geen duidelijke definitie van mentale gezondheid binnen de gemeente, wat monitoring en evaluatie lastiger maakt. De coördinator van de buurtsportcoaches geeft aan dat ze al veel evalueren, maar dat de communicatie richting de gemeente op dit punt beter kan.
- Het seizoen waarin Healthy Moves wordt aangeboden: in het najaar is het meestal slechter weer en vroeg donker. Deelnemers komen dan minder vaak. Nu wordt Healthy Moves alleen in het voorjaar aangeboden.
- Deelnemers die niet altijd komen. Daar is niet direct een oplossing voor. De deelnamekosten zijn verhoogd (van 50 naar 150 euro), zodat deelnemers meer commitment hebben om te komen. Hierdoor gaat het wel wat beter.
- Betere communicatie tussen de hardlooptrainers over de inhoud van de trainingen: er is communicatie tussen de trainers over wat zij tijdens een training hebben gedaan, maar er zou nog wat meer afstemming kunnen zijn over wanneer welke onderwerpen en opdrachten terugkomen.

A large, thick, orange abstract line that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, dominating the left and center of the page.

Linda Ooms  
l.ooms@mulierinstituut.nl

Wikke van Stam  
w.vanstam@mulierinstituut.nl

Tessa ten Tije  
t.tentije@mulierinstituut.nl