

Van wachten naar bewegen: inspiratie van JGZ-locaties Alkmaar-Zuid en Koggenland

Meer **beweging** in je dag:
Belangrijk, makkelijk en leuk!

Breng
beweging
in je dag
Pak en speel!



Van wachten naar bewegen: inspiratie van JGZ-locaties Alkmaar-Zuid en Koggenland

Gaan ouders en professionals vaker met elkaar in gesprek over het stimuleren van bewegen wanneer de inrichting daartoe uitnodigt? En zorgt een wachtruimte met beweegmaterialen ervoor dat kinderen meer gaan bewegen? Onder leiding van clusteraanvoerder Elise Wendel en betrokken collega's, onder andere jeugdverpleegkundige Renée Bleeker, nam GGD Hollands Noorden de proef op de som. Twee wachtruimten op locaties Koggenland en Alkmaar-Zuid werden beweegstimulerend ingericht.

→ Geboorte van...

De nieuwe JGZ-locaties in Koggenland en Alkmaar-Zuid waren de aanleiding om aan de slag te gaan met een beweegstimulerende inrichting van de wachtruimten, vertelt Wendel. 'Er was vanuit mijzelf al interesse in de [Inspiratiegids beweegstimulerende inrichting JGZ](#), maar er was ook een heel betrokken beleidsmedewerker jeugd. Zij kende de Inspiratiegids al en heeft hart voor het stimuleren van het bewegen. Dat hielp erg mee.'

'We bespraken met elkaar dat het mooi zou zijn om het bewegen meer tot de verbeelding te laten spreken', vervolgt Wendel. 'En dat het belangrijk is om de boodschap uit te stralen om al vroeg te beginnen met bewegen.' Wendel gelooft dat je niet alles in woorden moet willen uitdrukken, maar moet uitstralen wat je pretendeert te zijn, oftewel: *practice what you preach*.

Ook het management JGZ en andere belangrijke personen, bijvoorbeeld hoofd Huisvesting, waren enthousiast over het initiatief. Zeker toen zij met Wendel op werkbezoek gingen in de regio Amsterdam, om meer beeld te krijgen van een beweegstimulerende wachtruimte. Toen Wendel vanuit de gemeente te horen kreeg dat er financiële middelen beschikbaar waren voor het beweegstimulerend inrichten van de twee wachtruimten op locaties Koggenland en Alkmaar-Zuid, was dat het startsein.

'Ik vind dat je moet uitstralen wat je pretendeert te zijn, ofwel: practice what you preach'

Clusteraanvoerder

→ **Eén kartrekker, samen met het team**

Hoewel er op de prioriteitenkalender van de GGD geen directe mogelijkheid was voor de start van nieuwe projecten, liet Wendel zich niet ontmoedigen. Vanuit eigen gedrevenheid ging zij toch aan de slag. Haar motto was: 'Ik ga niet veel van mensen vragen, ik heb met de beweegstimulerende inrichting juist iets te bieden'. Ze wierp zich op als de kartrekker, de persoon bij wie iedereen terecht zou kunnen met vragen of ideeën over de beweegstimulerende inrichting. Maar ook de persoon die de taak heeft om de inrichting levendig te houden, kapotte stickers te vervangen en die nadenkt over toekomstplannen rondom beweegstimulering.

'Ik heb, na afstemming met het management en de gemeente, ook het hele team meegenomen in de plannen omdat zij direct enthousiast waren', vertelt Wendel. 'Om mensen mee te krijgen hoefde ik niet eens erg mijn best te doen.' In Koggenland heeft het hele team meegedacht over de plek van de beweegstickers.' Bleeker vult aan: 'We zijn allemaal betrokken en waren direct enthousiast. In eerste instantie werd getwijfeld of het misschien wat druk zou worden met alle spelende kinderen. Maar toen we waren gestart, viel dit eigenlijk heel erg mee'.

Bleeker vertelt dat je ziet dat de kinderen veel spelen met de materialen, vooral de klossen en de hoepel zijn in trek. 'Ook de flyers die horen bij het aankleedkussen worden heel goed meegenomen, zonder dat wij er als verpleegkundigen heel veel aandacht aan besteden', aldus Bleeker. 'Die twee moeten denk ik wel samen', vult Wendel aan. 'Ouders kunnen thuis aan de slag met de beweegoefeningen'.



→ **Borging in huisvestingplan**

De gemeente gaf weliswaar financiering voor het beweegstimulerend inrichten van de twee wachruimten op locaties in Koggeland en Alkmaar-Zuid, maar daarmee waren ze er nog niet. Was er bijvoorbeeld nagedacht over een goede borging? Stapje voor stapje gingen ze te werk, vertelt Wendel. Na de twee succesverhalen is ze gaan kijken of het idee van de beweegstimulerende inrichting standaard kon worden opgenomen in het huisvestingsplan. En dat was het geval. Hierin staat nu beschreven dat alle nieuwe locaties beweegstimulerend worden ingericht. 'En voor het 'hoe' kunnen zij dan terecht bij mij als aanspreekpunt', geeft Wendel aan. 'We hebben wel gekozen om niet alle bestaande locaties met terugwerkende kracht beweegstimulerend in te richten. Alleen de nieuwe locaties krijgen een beweegstimulerende wachruimte.'

→ **Communicatie**

Communicatie is erg belangrijk, vertellen Bleeker en Wendel. Er zijn mooie openingen geweest bij de JGZ locaties Alkmaar-Zuid en Koggenland. Tijdens de opening in Alkmaar-Zuid werd uitgebreid stilgestaan bij de beweegstimulerende inrichting. Ook de wijk werd uitgenodigd en verschillende netwerkpartners.

Daarnaast zijn de interne en externe communicatiekanalen van de GGD gebruikt.



→ Toekomstplannen

In het ideale geval is deze beweegstimulerende inrichting onderdeel van een bredere aanpak, geeft Wendel aan. 'Je zou het dan ook moeten koppelen aan wat er in de wijk allemaal wordt georganiseerd aan beweegactiviteiten. Zodat, indien het gesprek gaat over het belang van bewegen, de jeugdverpleegkundige hier gelijk op in kan spelen en op de hoogte is van het aanbod in de wijk.'

'Ook zouden wij kunnen nadenken over de buitenruimte die beweegvriendelijker kan worden ingericht', gaat Wendel verder. Er is buiten een mooie plek te vinden, waar gemakkelijk speeltoestellen kunnen worden neergezet. Dat zou iets voor de toekomst zijn.

→ Tips

Als tip geeft Wendel mee: 'Buit het uit, in positieve zin'. Dan kan het alleen maar meer opleveren. Daarmee doelt zij op de eerder genoemde brede aanpak, waarbij je verder kijkt dan alleen het beweegstimulerend inrichten van de wachtruimte. 'En intern', vult zij aan, 'is het belangrijk om mensen al in een vroeg stadium te betrekken.' We concluderen met elkaar in het gesprek dat het belangrijk is om het hele team in een vroeg stadium te bespreken hoe je ervoor kunt zorgen dat het bewegen preventief besproken wordt met ouders. Dus niet wanneer er al sprake is van overgewicht. Dan ben je eigenlijk al te laat'.

Bleeker geeft aan dat zij wel goed zou moeten nadenken hoe je dit dan kunt verwoorden in het gesprek met ouders. Standaardzinnen, haakjes zouden helpend kunnen zijn in het preventieve gesprek met ouders over bewegen.