

Hink-stap-sprong in het consultatiebureau: bij GGD Hart van Brabant gebeurt het al



Hink-stap-sprong in het consultatiebureau: bij GGD Hart van Brabant gebeurt het al

Een wachtkamer vol stilzittende ouders en kinderen? Met als enige lichaamsbeweging: bladeren door een stapel oude tijdschriften? Dat kán anders, vond ook GGD Hart van Brabant. Al haar consultatiebureaus zijn inmiddels beweegstimulerend ingericht. 'Kinderen komen nu blij hinkelend naar binnen.'

Van inspiratiegids tot beweegspiegel aan de muur: zo kan het lopen, vertelt Majorie van den Berg. Zij is beleidsadviseur Publieke Gezondheid bij GGD Hart van Brabant. Haar thema's zijn mentale gezondheid en gezonde leefstijl. 'We begonnen in 2021 met de beweegstimulerende inrichting, nadat we enthousiast werden van de [Inspiratiegids beweegstimulerende inrichting JGZ](#). We dachten: met zo'n inrichting kunnen jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen en teamassistenten de link maken met de vragen die ze krijgen. Bijvoorbeeld door de stickers te gebruiken bij het aankleedkussen. En we wilden uitstralen dat bewegen belangrijk, makkelijk en normaal is. Bovendien: hoe leuk is het om hiermee de wachtkamers op te fleuren?'

→ Klein beginnen

Het eerste doel was het beweegvriendelijk maken van de 8 consultatiebureaus in de gemeente Tilburg. 'Het werkgebied van GGD Hart voor Brabant omvat 19 gemeenten. Heel veel, dus we wilden klein beginnen: in Tilburg.' Voor een goede start maakte Van den Berg de koppeling met lopende initiatieven en werkzaamheden. 'De timing was goed: het moment viel samen met het Lokale Preventieakkoord en Sportakkoord. Daarin hebben wij een rol. Ook is Tilburg een JOGG-gemeente. En we doen als GGD al veel met gezonde leefomgeving: we denken bijvoorbeeld mee met omgevingsplannen en de herinrichting van speeltuinen en wijkpleintjes. We zagen dus veel haakjes om dit goed neer te zetten.'

→ Samenwerken

Van den Berg was kartrekker van het project, maar zocht vanaf het begin de samenwerking op. 'Zo heb ik meteen team Facilitair erbij betrokken. Het was soms even zoeken, omdat we moesten kijken: wat mag en kan er? Het was belangrijk hen goed mee te nemen. Zij moeten

de spullen bijvoorbeeld goed kunnen schoonmaken. En ze regelen inkoop en onderhoud.' Het kostte wel wat tijd om alles te regelen, aldus Van den Berg. 'Je moet de juiste lijntjes leggen: wie heb je nodig in welk team? En goed afstemmen: wie doet wat?'

→ **Alle locaties beweegstimulerend**

Uiteindelijk was het zover in Tilburg: er kwamen beweegstickers, een beweegspiegel en hinkelpad. 'Zodra het af was, deelden we het verhaal met foto's op intranet. Toen zeiden andere consultatiebureaus van andere gemeenten binnen het werkgebied: dat willen wij ook! Dat was mooi. Het liet zien: er is meer interesse.' Dat was het startsein voor een bredere uitrol. Team Facilitair had hierin een belangrijke rol. Per team werd er een contactpersoon aangewezen. Zo werden taken en rollen goed verdeeld.

→ **Draagvlak**

Vervolgens mocht ieder team beweegstimulerende attributen kiezen om in te zetten. Deze werkwijze creëerde draagvlak, doordat al de verschillende locaties al vanaf de start meebesloten. 'Ook dachten ze mee over de vraag: hoe zorgen we dat we dit in de praktijk gaan gebruiken?' Als antwoord op die vraag maakten ze onder meer een handreiking, samen met de Gezonde School-adviseur collega's die ook binnen de GGD werkzaam zijn. 'Hierin staat hoe je de materialen kunt gebruiken, maar heel beeldend beschreven, als een verhaaltje. Bijvoorbeeld: er komt een kind binnen, zo ga je speels aan de slag met de vloerstickers. En: zo link je het aan je consult. Een mooie aanvulling op de inspiratiegids.'



Overigens werden ook de gemeenten betrokken bij de uitrol. 'In Tilburg koppelden we de beweegstimulerende inrichting vooraf aan lopende initiatieven. Dat gebeurde in de andere gemeenten minder, maar we hebben hen wel goed meegenomen. In onze reguliere gesprekken met beleidsadviseurs vertelden we wat we in Tilburg hadden gedaan, en dat we zouden uitbreiden naar de andere gemeenten.'

→ Evaluatie

Dat uitbreiden is inmiddels gelukt: alle negentien locaties zijn beweegvriendelijk ingericht. GGD Hart van Brabant financierde dit zelf. De meeste locaties hebben: stickers, een vloerposter, een hinkelpad en de beweegspiegel - al heeft niet iedere locatie plaats voor de spiegel. De attributen staan vooral in gedeelde ruimtes zoals hal en wachtkamer.

De reacties zijn positief. 'Na drie maanden deden we een evaluatie', vertelt Van den Berg. 'Vooral de teamassistenten zijn heel enthousiast. Kinderen komen nu blij hinkelend naar binnen, baby's kruipen naar de stickers. De assistenten doen zelf het meest met de stickers. En sommigen dansen met kinderen voor de beweegspiegel.' Ook ouders vinden het leuk. Ze moedigen hun kinderen aan om te bewegen en te spelen met de spullen. 'Medewerkers merken dat ouders en kinderen inderdaad meer bewegen in de wachtkamer. Vooral onbewust, doordat de ruimte ertoe uitnodigt.'

Hoe gebruiken jeugdartsen en -verpleegkundigen de nieuwe ruimte? 'Omdat de attributen meestal niet in de spreekkamer zijn, gebruiken zij het minder. Als daar wél iets is, zoals de spiegel, gebruiken ze het eerder. Vooral om het gesprek over bewegen te beginnen.'



→ Mensen meenemen

Om de beweegstimulerende inrichting tot een succes te maken, moet je volgens Van den Berg vooraf goed nadenken over het hele proces. 'Neem geleidelijk iedereen mee die er iets mee te maken heeft. Zo hielp het echt dat ik meteen afstemde met team Facilitair. Betrek ook vanaf het begin de teams zelf erbij. Ik had bijvoorbeeld per team één contactpersoon die 'eigenaar' werd. Dan kun je taken en rollen verdelen.'

Een ander idee: maak ook ná oplevering per team iemand ambassadeur. 'Bij ons verdween het eigenaarschap eigenlijk toen het af was. Enerzijds hoort het nu gewoon bij de inrichting, dus hoeft het niet meer echt 'van iemand' te zijn. Maar je kunt het met een ambassadeur wel meer levend houden. Bijvoorbeeld doordat diegene initiatief neemt voor nieuwe items of toepassingen.'

'Koppel de beweegstimulerende inrichting aan lopende programma's of projecten. Elke gemeente doet wel iets op dit gebied.'
Majorie van den Berg

→ Communicatie

Ook slimme communicatie is belangrijk voor een succesvol project. 'Wij communiceren intern veel en delen kleine en grote successen. Belangrijk, want daardoor werden andere locaties enthousiast.' Ook externe communicatie speelt een rol. 'We hebben het via LinkedIn en Facebook verspreid. En we koppelden het aan lopende zaken: zo plaatste de gemeente Tilburg hierover een artikel, waarin de link werd gelegd met JOGG, het Sportakkoord en beleidsambities. Ook hebben we erover gecommuniceerd via de nieuwsbrieven van JOGG en het Sportakkoord.' Sowieso is haar tip: 'Koppel de beweegstimulerende inrichting aan lopende programma's en projecten. Elke gemeente doet wel iets op dit gebied. Of je nu bezig bent met JOGG, de ketenaanpak overgewicht of beweegstimulering.'

→ Blick op de toekomst

Tot slot: zijn er nog toekomstplannen rond dit onderwerp? 'De beweegstimulerende inrichting staat inmiddels in het beleid: het is de standaard voor locaties die worden heringericht en voor nieuwe locaties. Verder hebben we niet echt plannen. Het hoort nu gewoon bij ons. Misschien kunnen we wel weer iets extra's toevoegen en het opnieuw onder de aandacht brengen. Ons doel is hoe dan ook bereikt: een gezond leven makkelijker en gewoner maken, al vanaf jonge leeftijd. Met deze inrichting geven we het goede voorbeeld. En het signaal richting partners is: jazeker, je kunt bewegen leuk en laagdrempelig maken!'