

GGD Zeeland: 'Het enige probleem is dat kinderen soms niet meer naar huis willen!'



GGD Zeeland: ‘Het enige probleem is dat kinderen soms niet meer naar huis willen!’

Natuurlijk: bewegen is gezond en goed voor de motorische ontwikkeling. Maar het doet veel méér, aldus jeugdverpleegkundigen Maja de Koeijer en Kristine de Regt van GGD Zeeland. Met hun collega's toverden zij het consultatiebureau in Kapelle om tot een beweegstulerende omgeving. Ze delen hun verhaal.

‘Het idee ontstond dankzij een stagiair’, vertelt De Koeijer. ‘Zij deed haar eindopdracht over beweegstimulerende consultatiebureaus. Het idee sprak me erg aan. Toch bleef het plan in de waan van de dag nog even liggen. Tot we werden we uitgenodigd voor Kapelle Gezond, met allerlei andere disciplines. Een van de pijlers was bewegen. Ik sprak het idee uit en raakte in gesprek met de gemeente. Die wilde een financiële prikkel geven, omdat dit aansloot op de beleidsambities. Onze manager steunde het idee ook. En toen ging het snel.’

Volgens haar was de beweegstimulerende inrichting een logische stap, omdat bewegen raakt aan de thema's waarmee ze zich bezighouden als consultatiebureau. De Regt vult aan: ‘Bovendien werken we met kinderen - met en zonder overgewicht. Jong leren is jong winnen. We hebben dit idee daarom echt als kans gezien.’

→ De boodschap centraal

Eind 2023 was het zover: het consultatiebureau in Kapelle werd omgetoverd tot een beweegstimulerende ruimte. Er kwamen een beweegspiegel met dobbelsteen, vloerstickers, en stickers met oefeningen voor op het aankleedkussen. Daarnaast kochten ze zelf een wobbel en speeltoestel. Deze verrijking van de ruimte bleef niet onopgemerkt: Omroep Zeeland kwam een kijkje nemen. Een mooie kans om het idee verder te verspreiden, aldus De Koeijer. ‘Bij zo'n interview letten we goed op wat we communiceren. De inrichting ziet er natuurlijk super leuk uit, maar het gaat om de boodschap die we willen overbrengen. Namelijk: bewegen is leuk en gezond. Het draagt niet alleen bij aan de motoriek, maar ook aan mentaal welzijn, sociale vaardigheden, ontspanning en plezier.’

→ Plezier en inspiratie

Vooraf plezier ontstaat met de nieuwe inrichting al direct. Dat blijkt uit hoe ouders en kinderen ermee omgaan. De Regt: 'Ouders reageren heel enthousiast. Wachten is hier niet vervelend, kinderen hebben plezier. Het enige probleem is dat ze soms lastig de spreekkamer in te krijgen zijn of niet naar huis willen!' Dit beweegplezier levert bovendien een extra voordeel op, merkt De Koeijer op. 'Kinderen zien hierdoor het consultatiebureau als iets positiefs in plaats van iets stoms of engs. De associatie verandert.' Ook ouders raken geïnspireerd door de beweegattributen, gaat ze verder. 'Zij zeggen regelmatig: hee, wat leuk, misschien kunnen wij ook wat bedenken. Zoals een hinkelbaan met stoepkrijt. Of ze willen hun kind zo'n speeltoestel geven en vragen waar ze dat kunnen kopen.'

'Ouders reageren heel enthousiast. Wachten is hier niet vervelend, kinderen hebben plezier.'

Kristine de Regt

→ Vanzelf in gesprek

Praten de professionals ook eerder met ouders over bewegen nu de omgeving daartoe uitnodigt? De Regt: 'Jazeker, bewegen verweven in het werk gaat nu heel natuurlijk. Je ontvangt kinderen terwijl ze spelen, in plaats van dat ze op schoot zitten. Dan heb je het er makkelijker over. En voor jezelf is het een reminder.'



Bovendien: de beweegstimulerende inrichting maakt het onderwerp tastbaar en zichtbaar. Volgens De Koeijer is dat een groot voordeel ten opzichte van bijvoorbeeld folders. 'Nu is het thema bewegen echt aanwezig in de ruimte. Daardoor stel je als professional bijna automatisch een vraag: doen jullie ook aan peutergym en zwemles? Je voert gelijk het gesprek.' En dankzij zo'n logisch, zichtbaar aanknopingspunt blijft het onderwerp niet beperkt tot kinderen met overgewicht, vult De Regt aan. 'Het opent met iederéén het gesprek over bewegen.'

Kortom, de inrichting werkt goed als gespreksstarter. Daarnaast willen de professionals nog verder onderzoeken hoe ze de beweegattributen in ieder consult kunnen integreren. Want, zo stellen ze: het liefst laat je mensen op een praktische, ervaringsgerichte manier ervaren wat iets is of doet. Daar leent de beweegstimulerende omgeving zich goed voor. De Koeijer: 'We zoeken nog een beetje hoe we dat snel en effectief kunnen doen. Maar we merken nu al de winst: dat we het er vaak over hebben.'

→ **Steun en creativiteit**

Wat zijn succesfactoren voor een beweegstimulerende inrichting? De Koeijer antwoordt meteen: 'Steun! Intern en extern. Zorg voor een klankbord en vraag tips. Betrek je leidinggevende of teammanager en maak duidelijke afspraken binnen het team wie voor wat verantwoordelijk is en hoeveel uur hiervoor vrijgemaakt mag worden. Zo zijn we zelf opgetrokken met andere GGD'en, gemeente, paramedici zoals fysiotherapeuten, en Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ). Dat heeft enorm geholpen.' Vraag waar nodig ook financiële steun. 'De hulp van de gemeente was heel waardevol', aldus De Regt. 'Anders had het maar deels gekund.'



Maar: staar je niet blind op het financiële plaatje, voegt De Koeijer daaraan toe. 'Wees creatief. Natuurlijk, over het aanbod van de [Inspiratiegids beweegstimulerende inrichting JGZ](#) van Kenniscentrum Sport & Bewegen is goed nagedacht: het is veilig en goed schoon te maken. Maar heb je weinig budget? Ook dan kan het lukken. We hebben zelf bijvoorbeeld een rekje erbij gekocht. Het gaat erom dat het beweegvriendelijk is.'

Kijken naar wat wél kan, is in sommige gevallen extra belangrijk. De Regt: 'Wij hebben bijvoorbeeld veel ruimte. Dat was ook een succesfactor. Sommige consultatiebureaus zijn veel kleiner of minder praktisch ingedeeld, waardoor je minder mogelijkheden hebt voor een beweegstimulerende inrichting. Maar met wat creativiteit lukt ook dan meer dan je misschien denkt. Een hinkelbaan kun je zelfs op de gang leggen.'

'Als je er eenmaal mee bezig bent, gaat het leven en wordt het steeds leuker.'
Maja de Koeijer

→ **Gewoon doen**

Hebben de professionals nog een tip voor JGZ-professionals die de inrichting beweegstimulerender willen maken? 'Gewoon doen!' roept De Koeijer enthousiast. 'Lees je eerst in, kijk wat mogelijk is. Zo hebben wij veel gebruikgemaakt van de inspiratiegids, voor achtergrondinformatie en materialen. Praat er vervolgens eens over met je collega's en daarna de gemeente. En dan: starten.' Ze geeft aan dat het wel wat tijd vroeg om het project op te zetten. 'Maar je kijkt gewoon wat past. En als je er eenmaal mee bezig bent, gaat het leven en wordt het steeds leuker.'

→ **Het thema leeft**

Als afsluiter een blik op de toekomst: krijgen ook de andere locaties een beweegstimulerende inrichting? De Regt: 'We hebben het nu eerst klein aangepakt, in Kapelle. We gaan erover vertellen in het gezamenlijke overleg met GGD Zeeland. Dat is onze vakgroep met alle jeugdverpleegkundigen, jeugdartsen, enzovoorts. Als we er meer over delen, kunnen ook anderen ermee aan de slag. Het staat sowieso al op onze website'. De Koeijer wil in ieder geval collega's blijven inspireren. 'Bijvoorbeeld met tips over relevante webinars. En we zijn in contact met iemand van de gemeente die voor ons een sociale kaart maakt. Die gaan we delen, zodat ouders makkelijk zien waar het lokale beweegaanbod is, zoals peutersport. Dan hoeven ze niet te zoeken. Zo maken we de drempel om te bewegen steeds een stukje lager.'