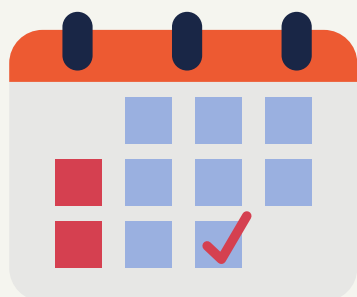


SPORTPROGRAMMA'S VOOR KWETSBARE VOLWASSENEN: EEN KANS OM GEZONDE LEEFSTIJL TE BEVORDEREN?

Gezondheid en Maatschappij, Wageningen University and Research

Emmie Frasa; Güven Alarslan; Kirsten Verkooijen

Stichting Life Goals biedt sportprogramma's voor kwetsbare volwassenen waarbij inclusiviteit voorop staat. Omdat veel gezondheidswinst valt te behalen onder de deelnemers, onderzocht Wageningen University and Research in hoeverre de sportprogramma's kunnen bijdragen aan het bevorderen van een gezondere leefstijl. De resultaten uit de interviews met deelnemers, coaches en Life Goals medewerkers zijn hieronder samengevat.



TOEGANKELIJKHEID

LAAGDREMPELIGHEID ALS LEIDRAAD

Toegankelijkheid wordt gezien als één van de sterke punten van het programma. Het zorgt ervoor dat deelnemers terug blijven komen en wordt daarom vaak belangrijker geacht dan het bevorderen van leefstijl. Sommige coaches gebruiken deze laagdrempelige aanpak echter ook voor het geven van simpel en praktisch advies om zo de gezondheid en leefstijl van deelnemers positief te beïnvloeden.



INVLOED VAN COACH

GROOTS, MAAR TOCH GELIMITEERD

De invloed van coaches is groot, aangezien zij veel vrijheid hebben in het invullen van het sportprogramma. Een aantal van hen schenkt aandacht aan leefstijl en past dit aan op de behoeften van het individu. Anderzijds is de invloed van coaches op leefstijl beperkt. Coaches zien de deelnemers slechts één à twee keer per week, hebben andere prioriteiten of zien het verbeteren van leefstijl niet als hun verantwoordelijkheid.



STRUCTUUR

POSITIEVE IMPACT OP SLAAPRITME, ALCOHOL EN DRUGS

Sporten biedt deelnemers structuur en zorgt voor een beter dag- en nachtritme. Daarnaast zorgen afspraken over drugs en alcohol ervoor dat deelnemers het gebruik ervan uitstellen. Desondanks kan structuur ook een gezonde leefstijl in de weg zitten, bijvoorbeeld als ongezond gedrag (roken) een vast onderdeel wordt van de training.



MOTIVATIE VAN DEELNEMERS

WEERSTAND OF PERSOONLIJK DOEL?

Deelnemers zijn vaak niet gemotiveerd om hun leefstijl te verbeteren, mede doordat zij andere problemen hebben die zij meer urgent achten (bv. werk- of dakloos zijn). Toch zijn er ook deelnemers die persoonlijke doelen hebben met betrekking tot leefstijl, zoals afvallen, fitter worden of het afkicken van drugs of alcohol.



EXTERNE FACTOREN

TWEELEDIGE INVLOED VAN INSTELLINGEN

Naast dat een groot aantal deelnemers niet de juiste middelen (o.a. financiën) heeft om hun leefstijl te kunnen verbeteren, zijn deelnemers vaak ook afhankelijk van instellingen. Deze instellingen kunnen een gezonde leefstijl stimuleren (bv. rehabilitatie) of juist belemmeren (bv. het verstrekken van ongezond voedsel).