

The background of the slide is a photograph of a swimming pool. Several people are visible swimming in the water, which is a light blue color. Lane lines are visible across the pool. The overall scene is bright and active.

# Buurtsportcoaches brengen ouderen in beweging

Sofie Vrieswijk  
Wikke van Stam

The logo for Mulier Instituut, featuring a yellow swoosh that curves around the text.

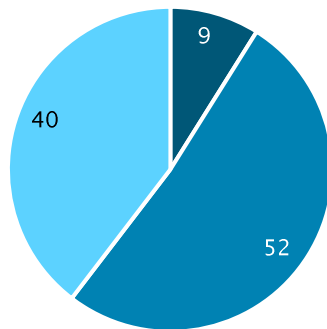
**mulier** instituut

In 2021 zijn ruim 6.000 buurtsportcoaches in Nederland actief om verschillende doelgroepen te betrekken bij sport en bewegen. De doelgroep ouderen is voor buurtsportcoaches één van de belangrijkste doelgroepen: 61 procent van de buurtsportcoaches geeft aan te werken met deze doelgroep (figuur 1). 86 procent van de gemeenten die aangeven gebruik te maken van de inzet van een buurtsportcoach (n=128) heeft een buurtsportcoach specifiek gericht op ouderen. Als er wordt gekeken naar het totaal aantal fte buurtsportcoaches dat zich in Nederland op ouderen richt (volgens opgave van de gemeenten) dan beperkt dit zich tot een klein aandeel van het totaal aan buurtsportcoaches in Nederland (305 van de 2.788 fte in Nederland) (Van Stam et al., 2021).

Voor gemeenten zijn buurtsportcoaches het meest genoemde beleidsinstrument dat wordt ingezet voor sport en bewegen voor ouderen. Hoe de gemeenten verder hun beleid uitvoeren rondom de doelgroep ouderen is te lezen in het rapport “Sport- en beweegbeleid voor ouderen binnen gemeenten”.

Uit een peiling onder buurtsportcoaches in 2021 (n=116) blijkt dat ongeveer de helft (52%) werkt met de doelgroep ouderen, maar ook werkt met andere doelgroepen (figuur 1). 9 procent werkt (zo goed als) alle uren als buurtsportcoach gericht op ouderen. 40 procent geeft aan niet met deze doelgroep te werken.

**Figuur 1. Werkzaamheden van buurtsportcoaches voor de doelgroep ouderen (in procenten, n=116)**



- Ja, (zo goed als) al mijn uren als buurtsportcoach richt ik me op deze doelgroep
- Ja deels ik richt me wel op ouderen, maar ik werk ook voor andere doelgroepen
- Nee

Bron: WIJ-buurtsportcoaches peiling najaar 2021, Mulier Instituut



# Doelstellingen en doelgroep

## Doelstellingen

In de zomer van 2021 zijn zeven buurtsportcoaches die werken met ouderen geïnterviewd. Het doel van deze buurtsportcoaches is vooral het in beweging houden en brengen van de doelgroep, waardoor een bijdrage wordt geleverd aan een gezond/vitaal leven van ouderen.

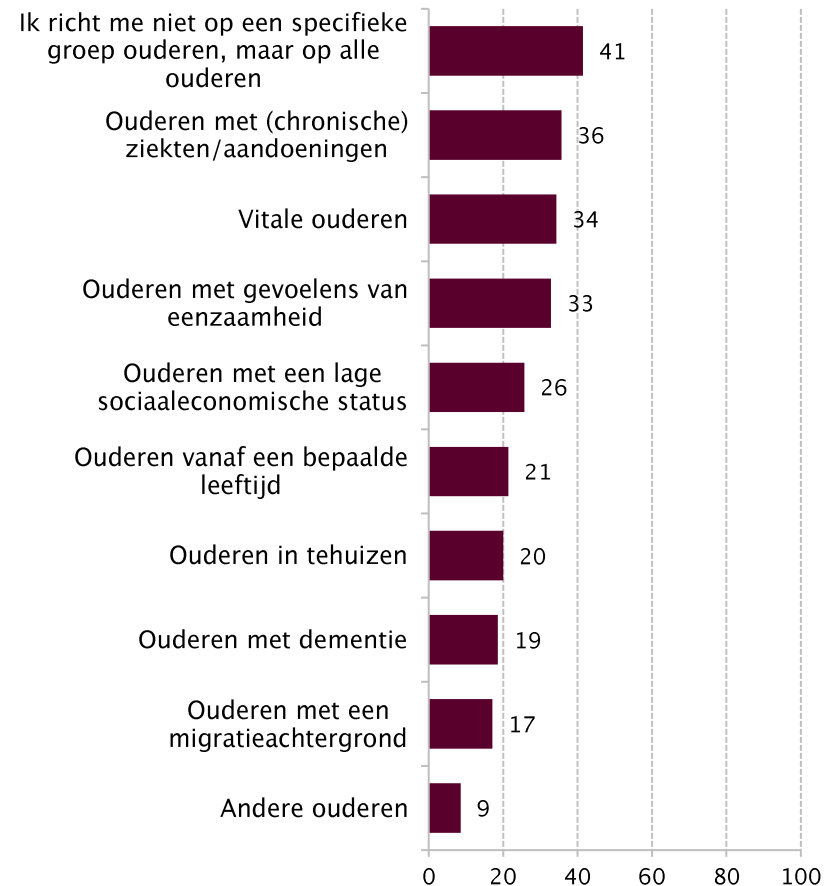
Aspecten die belangrijk zijn voor het behalen van het doel zijn volgens de respondenten:

- de hulpvraag van de doelgroep in kaart brengen en deze beantwoorden;
- goed bereikbaar en zichtbaar zijn. Sociaal contact staat centraal bij deze doelgroep;
- preventie (ook de vitale ouderen vitaal houden);
- een passend aanbod creëren waarbij alle ouderen, ongeacht niveau of leeftijd, kunnen meedoen. Hierbij is het belangrijk dat dit aanbod inzichtelijk wordt gemaakt, zodat ouderen weten wat wordt aangeboden.

## Doelgroep

Uit de peiling onder buurtsportcoaches blijkt dat 41 procent van de buurtsportcoaches zich richt op alle ouderen en niet op een specifieke subgroep (figuur 2). 59 procent van de buurtsportcoaches richt zich echter wel op één of meer specifieke doelgroepen. Dat zijn het vaakst ouderen met (chronische) ziekten/aandoeningen, vitale ouderen en ouderen met gevoelens van eenzaamheid. De geïnterviewde buurtsportcoaches geven aan te werken met ouderen met verschillende leeftijden, achtergronden en/of beperkingen. De meerderheid werkt met ouderen die 55+ zijn, en sommige werken met 60+-ers.

**Figuur 2. Subgroepen ouderen waar de buurtsportcoaches zich op richten (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=70)**



Bron: WIJ-buurtsportcoaches peiling najaar 2021, Mulier Instituut

# Werkzaamheden

82 procent van de buurtsportcoaches die met ouderen werken (n=70) voelt zich vaardig genoeg om sport- en beweegactiviteiten voor ouderen te organiseren of te bedenken en 76 procent voelt zich vaardig genoeg om deze te begeleiden (zie figuur 3). Van de geïnterviewde buurtsportcoaches werken de meesten uitvoerend. Ze geven bijvoorbeeld sport- en beweglessen voor ouderen, Walking Sporten, wandelgroepen of voeren gezondheidschecks uit. Sommige buurtsportcoaches hebben coördinerende taken, zoals het doorverwijzen van ouderen op basis van hulpvragen of het coördineren en adviseren van de professionals in de wijk.

88 procent van de buurtsportcoaches geeft aan dat het werken met ouderen vraagt om specifieke vaardigheden van een buurtsportcoach. Het aandeel buurtsportcoaches dat vindt dat buurtsportcoaches die met ouderen werken specifiek geschoold zouden moeten zijn ligt iets lager (74%). Eén van de geïnterviewde buurtsportcoaches geeft aan dat buurtsportcoaches en andere medewerkers die werken met ouderen behoefte hebben aan scholing:

*“Ouderen zijn echt een andere doelgroep dan andere groepen, en zaken als omgaan met de doelgroep en gezondheid zijn wezenlijk anders. Ook moeten lesgevers bij ouderen goed kunnen differentiëren in hun lessen qua niveau (meer vitale en minder vitale mensen samen in een groep op eigen niveau kunnen laten sporten). Daarom zouden er meer opleidingen/cursussen moeten komen voor buurtsportcoaches en andere medewerkers die met deze doelgroep werken”.*

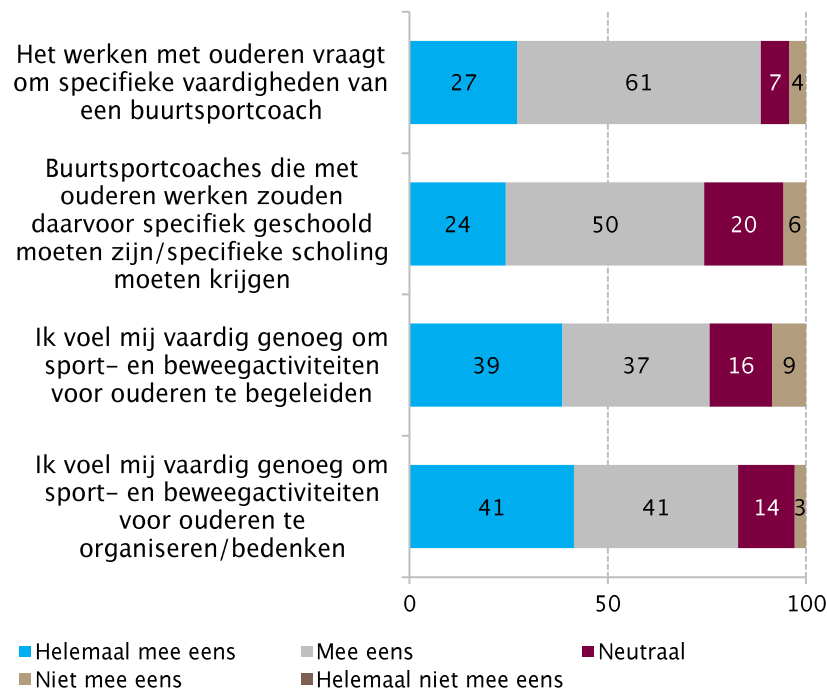
## Werkzaamheden tijdens de coronacrisis

Buurtsportcoaches moesten gedurende de coronacrisis activiteiten voor ouderen vaak stilleggen. Juist deze doelgroep had angst om ‘naar buiten’ te komen, waardoor eenzaamheid op de loer lag. Om hiermee om te gaan organiseerden de buurtsportcoaches nieuwe activiteiten zoals: beweglessen op tv of online, balkonlessen, wandelstafette/routes en een

wekelijks beweegboekje of beweegkaarten. Eén van de geïnterviewde buurtsportcoaches gaf aan:

*“Ook gaven veel ouderen aan dat zij het contact misten, dus er werden nog steeds bijeenkomsten georganiseerd voor een kopje koffie om bij te kletsen en buurtsportcoaches gingen langs de doelgroep of hadden telefonisch contact.”*

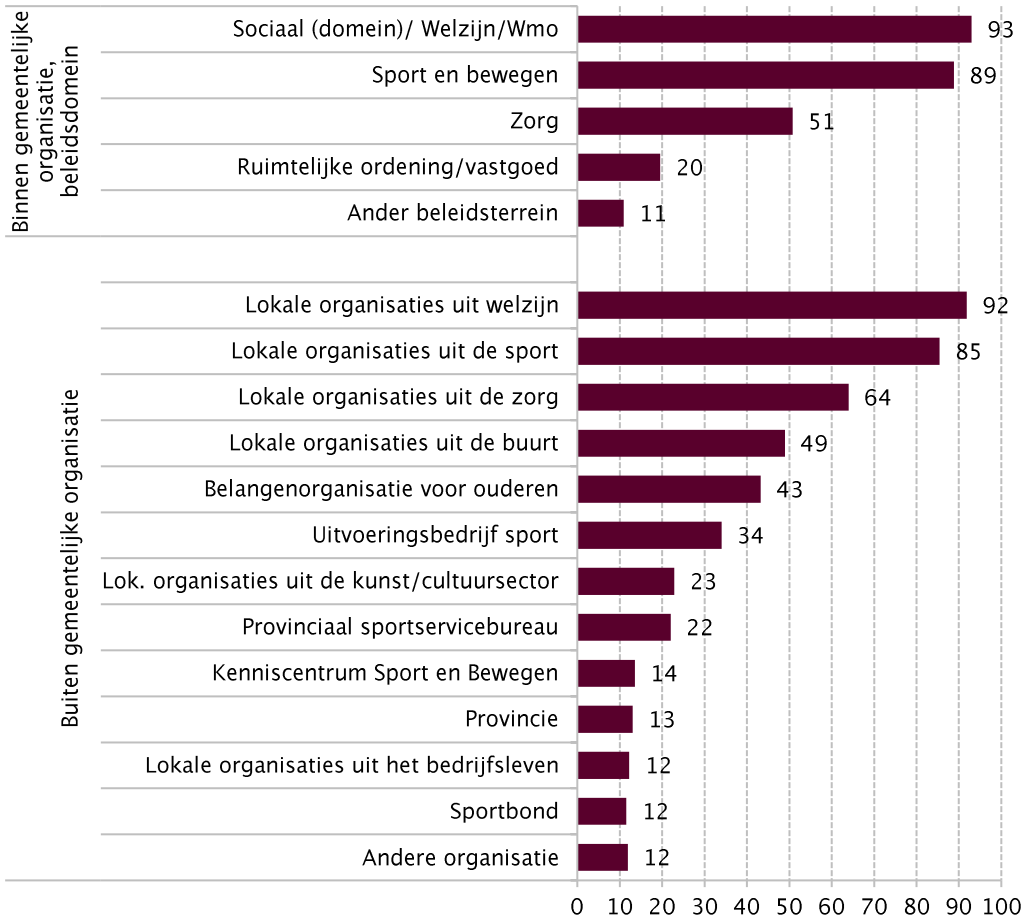
**Figuur 3. Stellingen over het werken met ouderen en de vaardigheden en scholing van buurtsportcoaches, door buurtsportcoaches (in procenten, n = 70)**



Bron: WIJ-buurtsportcoaches peiling najaar 2021, Mulier Instituut



**Figuur 4. Partijen met wie de buurtsportcoaches samenwerken bij het realiseren van beweegactiviteiten voor ouderen (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=70)**



Bron: WIJ-buurtsportcoaches peiling najaar 2021, Mulier Instituut

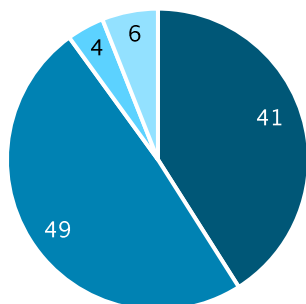
Uit de peiling blijkt dat buurtsportcoaches met veel verschillende partijen samenwerken bij het realiseren van beweegactiviteiten voor ouderen (figuur 4). Dit zijn voornamelijk samenwerkingen met het sociaal domein (welzijn, WMO), collega buurtsportcoaches en lokale organisaties uit de sport en zorg/welzijn.

Ook de geïnterviewde buurtsportcoaches die werken met de doelgroep ouderen beschrijven het landschap waarin zij werkzaam zijn vooral aan de hand van de verschillende partijen waarmee zij samenwerken. De partijen die zij vooral noemen zijn:

- gemeente;
- welzijnsorganisaties;
- zorg (verpleegthuizen of fysiotherapiepraktijken);
- wijkteams (of wijkcentra).

# Het lokale sportakkoord

**Figuur 5. Veranderingen in de werkzaamheden van buurtsportcoaches voor ouderen als gevolg van de invoer van het lokale sportakkoord (in procenten, n = 70)**



- Wel veranderingen in werkzaamheden
- Geen veranderingen in werkzaamheden
- Ik weet niet (precies) wat het lokale sportakkoord inhoudt
- Het lokale sportakkoord is nog niet opgesteld of uitgerold in mijn gemeente

Bron: WJ-buurtsportcoaches peiling najaar 2021, Mulier Instituut

Uit de peiling blijkt dat 41 procent van de buurtsportcoaches veranderingen merkt in zijn/haar werkzaamheden voor ouderen als gevolg van de invoer van het lokale sportakkoord in de betreffende gemeente (figuur 5).

Veranderingen die zij voornamelijk aangeven zijn:

- er zijn meer (financiële) mogelijkheden in de vorm van subsidies en ondersteuning. Bijvoorbeeld de aanschaf van materialen en het opzetten van nieuwe activiteiten en projecten;
- er ontstaan meer en sneller verbindingen en/of samenwerkingen met andere partijen;
- er is meer aandacht voor de doelgroep ouderen (en het sociale domein).

Ongeveer de helft (49%) van de buurtsportcoaches geeft aan geen verandering te merken in zijn/haar werkzaamheden voor ouderen. De meest genoemde reden is dat zij al bezig waren met deze doelgroep en/of

het thema inclusief sporten en dat het sportakkoord niets nieuws bracht. Andere redenen waarom zij geen veranderingen hebben gemerkt in hun werkzaamheden sinds het lokale sportakkoord, zijn:

- er zijn geen organisaties die het initiatief nemen om plannen op dit gebied op zich te nemen;
- de projecten voor ouderen hebben vanaf de start van het sportakkoord deels stil gelegen vanwege coronamaatregelen.

4 procent geeft aan niet (precies) te weten wat het lokale sportakkoord inhoudt en 6 procent geeft aan dat het lokale sportakkoord nog niet is opgesteld of uitgerold in hun gemeente. Alle geïnterviewde buurtsportcoaches geven aan dat zij weten dat er een lokaal sportakkoord is, maar inhoudelijk weten de meesten er niet veel van af. Hierbij moet vermeld worden dat de groep respondenten klein was (n=7) en het vrijwel allemaal uitvoerende buurtsportcoaches zijn. Het is mogelijk dat uitvoerende buurtsportcoaches minder betrokken zijn bij het lokale sportakkoord. Wel geven de geïnterviewde buurtsportcoaches aan dat het werk van de buurtsportcoaches niet veel is veranderd door de komst van het sportakkoord, maar dat er iets meer financiële mogelijkheden zijn.

*Een buurtsportcoach geeft aan dat ze het fijn vindt dat het sinds de invoering van het lokaal sportakkoord binnen de gemeente, het meer gericht is op maatwerk en kijken wat er mogelijk is. Hierdoor is het makkelijker om de doelen te bereiken, omdat er meer vrijheid is op welke manier deze doelen bereikt kunnen worden.*

*Een buurtsportcoach geeft aan dat de totstandkoming en uitvoering van het lokale sportakkoord in de gemeente langzaam en moeizaam gaat. Er worden maar weinig van de subsidies die beschikbaar zijn aangevraagd en ze vindt het moeilijk om aan de andere organisaties in de gemeente duidelijk te maken dat zij er ook wat mee kunnen. Vertaling van de gemeente naar de organisaties in de stad loopt dus moeizaam.*

# Succesfactoren en knelpunten

**Figuur 6. Ervaar jij succesfactoren in het werken met sport en bewegen voor ouderen? (in procenten, n=70)**



Bron: WIJ-buurtsportcoaches peiling najaar 2021, Mulier Instituut

## Succesfactoren

83 procent van de buurtsportcoaches ervaart succesfactoren in het werken met sport en bewegen voor ouderen (figuur 6). Niemand geeft aan geen succesfactoren te ervaren en 17 procent geeft aan het niet te weten.

In de interviews met buurtsportcoaches die werken met ouderen komt naar voren dat buurtsportcoaches veel voldoening halen uit het werken met deze doelgroep. Ze krijgen waardering en zien dat ze de deelnemers echt kunnen helpen plezier te beleven aan sporten en bewegen. Ze geven aan dat hun werk daarmee bijdraagt aan de vitaliteit van ouderen en het bestrijden van de eenzaamheid onder ouderen. Het persoonlijke contact, de sociale interactie met de ouderen en de gezelligheid wordt door alle buurtsportcoaches benoemd als een grote succesfactor van het werk dat zij doen.

## Knelpunten

Ongeveer drie kwart van de buurtsportcoaches (76%) ervaart knelpunten in het werken met sport en bewegen voor ouderen (figuur 6).

De meest genoemde of opvallende knelpunten zijn:

- Het bereiken van de doelgroep kan soms lastig zijn. Zowel wat betreft de communicatie, als wat betreft het vervoer. Sommige buurtsportcoaches geven aan dat het voor ouderen vaak lastig is om bij de georganiseerde activiteiten te komen.
- De doelgroep ouderen is erg divers, waardoor het soms moeilijk is om voor alle ouderen een passend aanbod te bieden met genoeg differentiatie zodat iedereen op zijn eigen niveau kan bewegen.
- Eén buurtsportcoach geeft aan dat er steeds minder geschikte locaties en opgeleide docenten beschikbaar zijn.
- Tot slot wordt er door verschillende buurtsportcoaches aangegeven dat er niet genoeg financiële middelen zijn.

Andere knelpunten die buurtsportcoaches aangeven zijn:

*“Andere organisaties kijken (nog) niet naar de aankomende vergrijzing. Beleid is nog niet aangepast daarop.”*

*“Nog niet genoeg kartrekkers (te gebruiken bij werven en promoten van bewegen) worden gevonden of benut.”*

*“Wat er nu wordt neergezet voor ouderen is niet duurzaam”.*

*“Aanbod is niet goed zichtbaar, het moet voor iedereen toegankelijk zijn.”*

## Toekomst

De meeste buurtsportcoaches zijn tevreden over hun werkzaamheden en het aanbod dat zij wegzetten voor de doelgroep ouderen. Desondanks hebben zij nog wel wensen voor de toekomst. De meest genoemde of opvallende zijn:

- Voldoende aanbod zodat alle ouderen kunnen sporten en bewegen. Het aanbod moet gevarieerd en uitdagend genoeg zijn voor alle ouderen. Ouderen willen meer dan alleen wandelen (ze worden steeds fitter). Dit hangt samen met de wens om zoveel mogelijk ouderen te bereiken en betrekken bij het sport- en beweegaanbod dat de buurtsportcoaches organiseren.
- Meer (of betere) samenwerking met welzijn- en zorgpartijen, waardoor er meer samen opgepakt kan worden in plaats van enkel doorverwezen. Dit kan bijvoorbeeld met wijkteams, waarbij de buurtsportcoaches voor ouderen in elk team vertegenwoordigd moeten zijn. Ook hebben buurtsportcoaches de wens om meer samenwerking onderling te hebben.
- Meer tijd (en dus uren) voor de doelgroep ouderen en/of aangepast sporten.
- Uitvoering en beleid dichter bij elkaar. Nu staat de werkgever vaak tussen de buurtsportcoach en de gemeente. Buurtsportcoaches geven aan dit niet altijd als even prettig te ervaren.
- Behouden van activiteiten die nu goed lopen, zoals MBVO, en meer inzetten op nieuwe(re) activiteiten zoals Oldstars (waarbij ouderen bepaalde sporten met een lagere intensiteit, wandelend, uitvoeren: Walking sporten).

## Aanbevelingen

In 2017 is een evaluatieonderzoek uitgevoerd naar buurtsportcoaches waarbij onder andere is gekeken naar de doelgroep ouderen (Lindert et al., 2017). Er lijkt weinig veranderd ten opzichte van 2017, wat verschillende vragen oproept. Zijn de knelpunten dan zo hardnekkig? Of wisselen wellicht de buurtsportcoaches continu waardoor kennis en aanpakken niet beklifven? Ook zijn in dit rapport verschillende aanbevelingen gedaan, die door de geringe verandering nu nog steeds (gedeeltelijk) van toepassing zijn. Aanbevelingen op macroniveau zijn gericht op het bieden van ondersteuning aan gemeenten en buurtsportcoaches, waarbij bijvoorbeeld wordt gesproken over meer naamsbekendheid van de buurtsportcoach (en vooral bij partijen in het sociaal domein). Op meso-niveau kan nog steeds worden gestreefd om de inzet op gemeenteniveau effectiever te maken. Dit kan wanneer gemeenten meer zekerheid bieden in bijvoorbeeld duidelijke gezamenlijke doelen, zoals nu gebeurt in het lokale sportakkoord. Hierbij zouden de uitvoerende buurtsportcoaches meer betrokken kunnen worden. Op micro-niveau is het nog steeds een verbeterpunt om evaluatie en overleg structureel maken, met collega's, leidinggevenden, de doelgroep, betrokken partners of andere buurtsportcoaches.



# Referenties en verantwoording

## Referenties

1. Stam, W. van, Heijnen, E. & Vrieswijk, S. (2021). Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties. Utrecht: Mulier Instituut.
2. Stam, W. van & Vrieswijk, S. (2021). Ouderen in het gemeentelijk sport- en beweegbeleid. Utrecht: Mulier Instituut.
3. Lindert, C. van, Brandsema, A., Scholten, V. & Poel, H. van der (2017). Evaluatie buurtsportcoaches. Utrecht: Mulier Instituut.

## Verantwoording

Voor dit onderzoek is in najaar 2021 een vragenlijst uitgezet onder de buurtsportcoaches aangesloten bij WIJ-buurtsportcoaches. 116 buurtsportcoaches hebben deze vragenlijst ingevuld. Aanvullend zijn in de zomer van 2021 zeven buurtsportcoaches die werken met ouderen geïnterviewd, in de gemeenten Den Haag, Ede, Helmond, Hilversum, Oldenbroek, Twenterand en Zwolle.

Het onderzoek is uitgevoerd in het kader van een verdiepende monitor naar inclusief sporten en bewegen die het Mulier Instituut met subsidie van het ministerie van VWS uitvoert naar vijf verschillende bevolkingsgroepen, waaronder ouderen.



Lees ook het rapport 'Ouderen in het gemeentelijk sport- en beweegbeleid'

[www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)  
[@mulierinstituut](https://twitter.com/mulierinstituut)

**mulier** instituut