

# Senioren, nieuwe kansen en uitdagingen voor bewegingsexperts

## Senioren motiveren tot een perspectiefrijke deelname aan de bewegingscultuur

Senioren zijn ....” zich steeds meer bewust van het eigen aandeel in hun gezondheid. Een heel belangrijk subdoel is het plezier en zijn het de sociale contacten die het samen bewegen zo leuk maken. Voor mij was de doelgroep senioren nieuw. Het enthousiasme en hun drive maken het lesgeven erg leuk”, aldus een uitspraak van een deelnemer aan de cursus Sportleider Senioren.

TEKST HELMI VAN DER LOO EN MAIK WOJTAS

Iedereen wil oud worden! Daarom wordt er in Nederland veel geïnvesteerd in opvoeding, onderwijs en gezondheid. Voor senioren is er echter nog geen beleid ontwikkeld als het gaat om bewegen. Er zijn in het verleden goede initiatieven in gang gezet om ouderen aan bewegen te krijgen, zoals het Groningen Actief LeefModel (GALM) en Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), maar in weinig plaatsen maakt het bewegen voor senioren deel uit van structureel beleid. Ook sportverenigingen zijn niet altijd ingericht en uitnodigend voor senioren om deel te nemen. Dat is jammer omdat de groep ouderen steeds groter en diverser wordt en ook verandert. We kunnen misschien wel spreken van ‘senioren.... de vergeten doelgroep als het om bewegen gaat’. Het coronavirus heeft Nederland met de neus op de feiten gedrukt. Ook kwetsbare ouderen dreigden in de coronatijd in een isolement te raken en te vereenzamen. Volgens gezondheidseconoom Xander Koolman (AD, 24 augustus 2020) valt ongeveer 25 procent van de Nederlanders onder de risicogroep

▼  
vitaliteitstest



Foto Maik Wojtas

kwetsbare ouderen. De kwetsbare fase in ieder mensenleven kan door veel en veelzijdig bewegen wordt uitgesteld en verkort.

### Vitaliteit

Het ‘ouder worden’ begint al vanaf ons dertigste levensjaar (Rögels, 2014) en aangezien we dan nog vele jaren voor de boeg hebben is het noodzakelijk dat we fysiek en mentaal goed voor onszelf blijven zorgen en blijven werken aan onze vitaliteit.

Vanaf 55 jaar wordt het steeds belangrijker om zorgvuldig met het lichaam om te gaan en is het goed om onder deskundige begeleiding te bewegen. Men is in een levensfase waarin behoud van de eigen, fysieke, mentale en sociale mogelijkheden uitgangspunt is. Fysiek voelt men dat de mogelijkheden (krachten) afnemen, de blessuregevoeligheid wordt groter en de confrontatie met een of meer (chronische) aandoeningen neemt toe. Ook op sociaal vlak vinden er veranderingen plaats in de leefomstandigheden. Men gaat met pensioen, kinderen verlaten het huis en vroeg of laat komt de senior er alleen voor te staan omdat de partner overlijdt. Dit heeft grote psychologische impact. Een sociaal netwerk is dan essentieel. Samen bewegen kan deze impasse doorbreken waardoor het perspectief op een goede kwaliteit van leven realiteit kan worden. Inmiddels zijn er wetenschappelijke bewijzen dat bewegen verouderingsprocessen vertraagt en dat het van belang is fysiek actief te blijven om kwaliteit van leven te behouden. Hoogleraar neuropsychologie Scherder (2017) pleit er dan ook voor om in beweging te blijven. “Het geheim van een gezond leven en dito brein is het leiden van een actief leven”.

Actueel is ook de belangstelling voor de leefstijl van mensen in gebieden waarin mensen significant



Foto Maik Wojtas

## ▲ Volleybal senioren

gezond ouder worden dan elders in de wereld, de 5 Blue Zones (Miralles & Garcia, 2017). Ook daar blijkt voldoende bewegen een van de succesfactoren te zijn. Bewegen is geïntegreerd in het dagelijks leven en wordt niet als een opgave gezien.

### Motivatie is de sleutel

Hoe kunnen senioren gemotiveerd worden dagelijks te bewegen? Volgens de zelfdeterminatietheorie ligt de voedingsbodem voor motivatie in de drie psychologische basisbehoeftes; **Autonomie**, **verbondenheid** en **Competentie** (Aelterman, De Muynck, Haerens, Vande Broek, Vansteenkiste, 2017). De senior van nu vindt het belangrijk om keuzes te maken en zichzelf te kunnen zijn (autonomie). Verbondenheid en sociaal contact nemen een prominente plaats in bij deze leeftijdsgroep. Men wil erbij horen en niet vereenzamen. Bewegen in en met de groep is enorm belangrijk vanwege het sociale contact. Competentie speelt een cruciale rol in het zich bekwaam voelen en het op peil houden van coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid (CLUKS), belangrijke voorwaarden voor bewegen.

De belangrijkste winst voor de senior in het bewegen is om hetzelfde niveau te behouden. Men moet meer gaan beseffen dat een gezonde leefstijl waarin bewegen een belangrijke factor is de kwaliteit van het leven bepaalt. Een stelregel is als senioren na een jaar bewegen lichamelijk en geestelijk niet achteruit zijn gegaan dat er winst is behaald. Belangrijk voor de senior, maar ook voor de begeleider die zich bezighoudt met de doelgroep, is het stimuleren van bewegen en overtuigen van de zinvolheid daarvan.

### Afstemming, begeleiding en verduidelijking

Het begeleiden van de doelgroep senioren vraagt om specifieke kennis en kunde. Kennis van gezondheidskundige- en psychosociale aspecten van het ouder worden. Kennis van het waarom in de didactiek, het hoe in de methodiek om de transfer te kunnen maken in de bewegingsles.

Er zijn verschillende categorieën senioren te onderscheiden: vitaal, minder vitaal (met chronische aandoening) en kwetsbaar (niet meer

geheel zelfstandig functionerend). Elke categorie heeft zijn eigen behoeften en kenmerken en vereist een op maat gesneden aanpak, die alleen een bewegingsexpert kan bieden. Hij kan materiaal, regels, ruimte, grootte speelveld, en sfeer op verantwoorde wijze aanpassen en zorg dragen voor de veiligheid.

Senioren zijn gebaat bij ondersteuning, waarbij de begeleider aansluiting zoekt bij het perspectief van de deelnemers. De begeleider is zo veel mogelijk in dialoog met de senioren, waarbij er ruimte is voor uitwisseling van perspectief. Op deze wijze wordt voldaan aan hun behoefte aan autonomie. Zeker van belang voor deze groep met veel levenservaring. De senior heeft structuur nodig met gepaste hulp en begeleiding tijdens het bewegen. De inhoud van de oefenstof moet aangepast zijn aan hun mogelijkheden en gericht zijn op het behoud van optimale lichamelijke functies ten bate van het goed kunnen uitvoeren van de Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) om zo lang mogelijk zelfstandig te functioneren. Zo blijven senioren zich competent voelen. Daarnaast dient er bij het samen bewegen sprake te zijn van een sfeer die het mogelijk maakt om zich verbonden te voelen met de groep.

### Uit de praktijk

'Ik geef nu enkele jaren les aan sportieve senioren, naast mijn halve baan op een VO-school. Ik werk met veel plezier met de doelgroep om meerdere redenen: zij zijn zeer gemotiveerd en enthousiast, vrijwel alles wat ik met hen doe vinden zij leuk zoals bewegen op muziek, oefenvormen voor coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen. Ook spelvormen vinden zij heerlijk. Op de vraag waar bepaalde oefeningen voor dienen ga ik uitvoerig met hen in gesprek. Er is geen ordeprobleem, maar vooral veel plezier. Ik word in mijn rol van bewegingsdeskundige zeer bevestigd', aldus Lianne Roukens, docent bij stichting Sportief Bewegen 60+.

'Als docent lichamelijke opvoeding sta ik nu op een basisschool. Naast mijn opleidingen ALO, Pabo en MRT heb ik de opleiding Sport- en Beweegleider Senioren gedaan. De doelgroep senioren is voor mij een eye-opener gebleken, met name de kwetsbare ouderen. Het feit dat ondanks lichamelijke beperkingen deze mensen nog zoveel kunnen en met plezier hun grenzen opzoeken, geeft mij heel veel voldoening', volgens Nathalie Flanagan, docent opleidingen Seniorensport.

Goed gezondheidspreventie bespaart de samenleving veel kosten. Senioren zouden moeten worden gefacilieerd en gestimuleerd om te gaan bewegen begeleid door goede gekwalificeerde sport- en beweegleiders, zoals docenten lichamelijke opvoeding, afgestudeerden Sportkunde, sport- en bewegdeskundigen met specialisatie gezondheid (nieuwe afstudeerrichting Sport en Bewegen. Zij kunnen als buurtsportcoach of combinatiefunctionaris de senioren groep stimuleren en motiveren.

Als bewegingsdeskundigen staat ons een mooie taak te wachten. Laten wij ervoor zorgen dat meer senioren door voldoende beweging hun vitaliteit zo lang mogelijk behouden.

Helmi van der Loo en Maik Wojtas zijn opleidingsdocenten in de jaaropleidingen Sportleider Senioren en Beweegleider Senioren. Momenteel is een verkorte opleiding van tien bijeenkomsten in ontwikkeling voor bewegingsdeskundigen op het gebied van senioren in samenwerking met SportService Noord-Brabant (SSNB). Meer informatie over senioren, opleidingen en verkorte opleiding is te vinden op [www.ssnb.nl](http://www.ssnb.nl).

### Contact

[mail@helmivanderloo.nl](mailto:mail@helmivanderloo.nl)  
[mwojtas@caiway.nl](mailto:mwojtas@caiway.nl)

### Bronnen

Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Van de Broeck, G., & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. Leuven, België: Acco.

Koolman, X. (2020). Scherm ouderen en kwetsbaren af. Algemeen Dagblad, 24 augustus: <https://www.ad.nl/binnenland/scherm-ouderen-en-kwetsbaren-af-zodat-jongeren-bewegingsruimte-houden~a0d5e53d/>

Miralles, F. & Garcia, H. (2016). *Ikigai. Het Japanse geheim voor een lang en gelukkig leven*. Amsterdam: Boekerij.

Rögels, N. (2014). *Levensloopsychologie*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.

Scherder, E. (2017). *Laat je hersenen niet zitten*. Amsterdam: Athenaeum - Polak & Van Gennep.

### Kernwoorden

senioren, motivatie, vitaliteit, opleiding