

Wetenschap&Onderzoek

Blijer en meer zelfvertrouwen door de buurtsportcoach

Wat kan de buurtsportcoach doen voor de mentale gezondheid?

Buurtsportcoaches zijn professionals die zijn aangesteld door de overheid en lokale organisaties om mensen aan het sporten/bewegen te krijgen en houden. Wat doen zij om de mentale gezondheid van mensen te stimuleren en wat hebben zij nodig?

DOOR: WIKKE VAN STAM EN LINDA OOMS (MULIER INSTITUUT)

Om deze vragen te beantwoorden heeft het Mulier Instituut in 2022 een vragenlijst uitgezet onder buurtsportcoaches (respons=130) en aanvullend twee groeps gesprekken gehouden met in totaal vijf buurtsportcoaches. In dit artikel geven we de belangrijkste resultaten.

Achtergrond

Met de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' (2022) zet de Rijksoverheid zich in voor een mentaal gezond Nederland. In deze aanpak is de sportomgeving een plek waar mentale gezondheid bespreekbaar en gestimuleerd kan worden. Wetenschappelijk onderzoek onderschrijft dat sport en bewegen helpt om mentaal gezonder te worden en blijven (o.a. Singh et al., 2023; Eime et al., 2013). Maar mensen die zich mentaal ongezond voelen, sporten en bewegen in het algemeen minder vaak dan mentaal gezonde mensen (sporten respectievelijk 34% om 56%, bewegen respectievelijk 80% om 91%; Ooms et al., 2020).

Welke rol ziet de buurtsportcoach voor zichzelf?

Zo goed als alle buurtsportcoaches (98%) vinden dat zij als beroepsgroep een rol moeten spelen bij het voorkomen of verminderen van mentale klachten bij Nederlanders. Bijna driekwart (72%) van hen geeft aan dit te doen in hun werk. De meeste buurtsportcoaches zien die rol vooral preventief, en zien zichzelf minder snel werken met mensen met (ernstige) mentale klachten (zie figuur 1).

'Feeling' met gevoelens

Of een buurtsportcoach zich richt op het verbeteren van de mentale gezondheid van mensen door sport en bewegen, hangt sterk af van de persoonlijkheid van die buurtsportcoach en of hij/zij iets heeft met dit onderwerp. Een buurtsportcoach die geen 'feeling' heeft met dit thema, zal het niet snel integreren in zijn/haar werkzaamheden, zo vertellen de buurtsportcoaches die wij spraken.

Maar interesse voor dit onderwerp kan wel worden aangewakkerd. Bijvoorbeeld doordat er meer aandacht voor mentale gezondheid komt in de maatschappij, een opleiding er aandacht aan besteedt, er



een specifieke opdracht voor komt of een buurtsportcoach er in zijn/haar werk vaak mee geconfronteerd wordt. Zoals bij deze buurtsportcoach: "Voordat ik buurtsportcoach was, was ik sportdocent op het voortgezet onderwijs. Toen was ik eigenlijk vooral bezig met sporten en bewegen... En ik denk dat ik de laatste jaren veel meer, vanuit landelijke aandacht maar ook vanuit mezelf omdat ik wat ouder word, inzie van oh, dat [sporten en bewegen] doet veel meer... Ja, dat mentale stukje wordt dan steeds meer meegenomen."

De achtergrond van de buurtsportcoaches die zich inzetten voor mentale gezondheid bepaalt vaak de aanpak. We spraken bijvoorbeeld een buurtsportcoach met een sportachtergrond die bepaalde beweegvormen bewust gebruikt om gevoelens bespreekbaar te maken. Een andere buurtsportcoach, die een achtergrond als sociaal werker heeft, vliegt het net iets anders aan en zet sport in als een fijne "bliksemaf-leider" om het gesprek aan te kunnen gaan over mentaal welzijn. Beiden vinden wel

dat het, om zich goed te kunnen inzetten voor mentale gezondheid, noodzakelijk is kennis en ervaring te hebben van zowel sport/bewegen als mentale gezondheid.

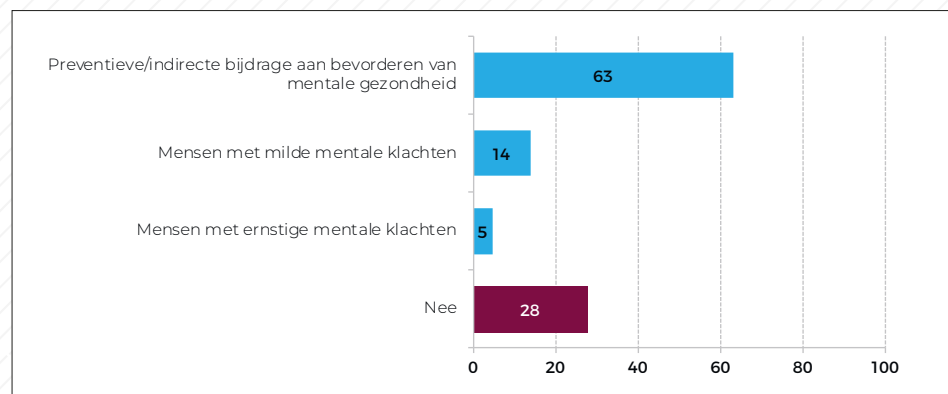
Gelukstofjes en sociale interactie

Volgens de buurtsportcoaches biedt sporten en bewegen een unieke setting om mentale gezondheid zichtbaar en bespreekbaar te maken en te verbeteren. De fysieke activiteit zorgt er direct voor dat mensen lekker in hun vel zitten. Uit de literatuur blijkt dat dit komt doordat sporten en bewegen de aanmaak van 'gelukstofjes' in de hersenen stimuleert en bepaalde hersengebieden activeert, waardoor de stemming verbetert en de stress afneemt (De Jonge et al., 2022). Daarnaast kan sport helpen om zelfvertrouwen op te bouwen, zoals deze buurtsportcoach beschrijft: "[Een deelnemer denkt:] 'Ik kan eigenlijk veel meer dan dat ik verwacht had, [...] mijn lijf kan meer dan ik ooit heb aangekund.' Daarin zie je ze op dat gebied mentaal groeien."

Ook heerst er vaak een informele setting tijdens het sporten/bewegen ("net zoals dat je naast elkaar in de auto zit"), waarbij mensen automatisch met elkaar contact maken. Uit de literatuur blijkt dat sporten met anderen bovendien de sociale vaardigheden verbetert (Ooms et al., 2019). Daarnaast zien buurtsportcoaches dat emoties makkelijker loskomen tijdens het bewegen. Een bepaalde emotie tijdens het sporten kun je dan aangrijpen om het gesprek aan te gaan: "Het is echt de kracht van het bewegen en het praten samen wat echt geweldig werkt."

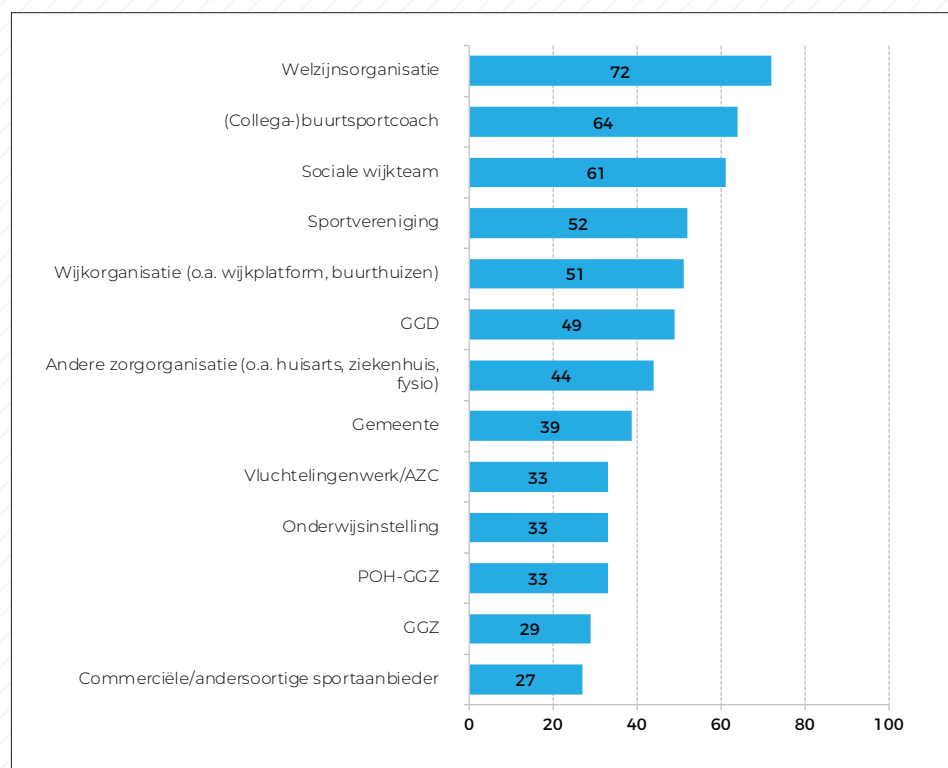
Persoonlijke aandacht

Een deel van de buurtsportcoaches heeft een uitvoerende rol en heeft als lesgever direct contact met deelnemers. Om de mentale gezondheid van deelnemers te bevorderen is het volgens hen belangrijk om een persoonlijke band op te bouwen. Door een individu echt te zien en oprechte aandacht te geven, voelt diegene zich gezien en durft iemand zich open te



FIGUUR 1. PERCENTAGE BUURTSPOORTCOACHES DAT ZICH RICHT OP MENTALE GEZONDHEID VAN MENSEN VERBETEREN (MEERDERE ANTWOORDEN MOGELIJK, N=130)

Bron: Mulier Instituut (2022), factsheet 'De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid'.



FIGUUR 2. SAMENWERKINGSPARTNERS VAN BUURTSPOORTCOACHES DIE WERKEN AAN MENTALE GEZONDHEID (MEERDERE ANTWOORDEN MOGELIJK, ANTWOORDEN OPGENOMEN ALS PERCENTAGE > 25%, N=94)

Bron: Mulier Instituut (2022), factsheet 'De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid'.

stellen. Dit is soms al voordat de persoon bij een sportles is aangesloten: "De drempel voor jongeren om naar de sportschool te gaan is hoog, en onder begeleiding dat toch doen." Maar het kan ook tijdens het sporten of tijdens het contact voor en na de sportles (denk aan het praatje bij het drankje na het sporten).

Daarnaast is het belangrijk dat je als buurtsportcoach stimuleert dat deelnemers onderling een band opbouwen, zeker als je weet dat je zelf niet betrokken blijft. Dat kan ervoor zorgen dat de deelnemers elkaar ook buiten de sportsetting weten te vinden en kunnen helpen. Een

buurtsportcoach initieert dit en vraagt deelnemers: "Willen jullie een app-groep starten? Daar zou je op zondag als het mooi weer is een appje in kunnen sturen van 'wie gaat er met mij mee een wandeltocht maken?'"

Lokale samenwerking

Bijna alle buurtsportcoaches die zich inzetten voor het verbeteren van de mentale gezondheid (99%; niet in figuur) werken samen met andere organisaties of personen (zie figuur 2). Uit de gesprekken die wij voerden met buurtsportcoaches blijkt de kracht van het opbouwen van een netwerk en het samenwerken daarin:

DEFINITIE MENTALE GEZONDHEID

Mentale gezondheid is een breed begrip. Mentaal gezond zijn is essentieel om goed te kunnen denken, voelen en werken, sociale contacten te hebben en te genieten van het leven (Wereldgezondheidsorganisatie). Mensen die mentaal gezond zijn, voelen zich over het algemeen gelukkig en hebben het gevoel het leven aan te kunnen. Ook de buurtsportcoaches die wij spraken merken dit. Volgens hen gaat het over hoe je je voelt, weerbaar zijn, zelfvertrouwen en energie hebben, je veilig voelen en om kunnen gaan met tegenslagen. Mentale ongezondheid heeft volgens hen een grote weerslag op hoe je reageert op de buitenwereld. Iemand die mentaal ongezond is, ervaart soms moeite met sociale interacties, ervaart een hogere drempel om iets te doen en kan moeilijker inspelen op onverwachte situaties.

"Als buurtsportcoach moet je toegankelijk zijn, moet je de oren en ogen van de wijk zijn voor partners én voor bewoners... Ik ben een soort moederfiguur, mensen moeten weten van 'vraag maar aan [naam buurtsportcoach] want die heeft de connecties in de wijk, die kan je hand vastpakken en je brengen naar de plek die je nodig hebt'."

Hierbij is het belangrijk om goede afspraken te maken over die samenwerking. Waar ligt bijvoorbeeld de grens van wat de buurtsportcoach doet en wat de samenwerkingspartner oppakt? Samenwerkingspartners kunnen bijvoorbeeld deelnemers doorverwijzen naar buurtsportcoaches voor een beweegadvies of sportles, en buurtsportcoaches kunnen op hun beurt deelnemers weer doorverwijzen naar (zorg)partners als er te veel/ernstige gezondheidsproblemen zijn. Waar precies de grens ligt, verschilt per persoon en per situatie. Een buurtsportcoach vertelt bijvoorbeeld dat een zorg-

professional die soms mensen doorstuurt naar de sportles, zelf ook meesport de eerste paar lessen. Dat werkt goed, omdat de zorgprofessional direct kan ingrijpen als er iets gebeurt tijdens de les. Maar voor sommige mensen werkt het beter om juist niet in de zorghoek te zitten. Een buurtsportcoach vertelt: "Voor sommige mensen [met mentale problemen] is het gewoon beter en fijner om te beginnen met fysiek bewegen in plaats van dat het probleem vanuit de medische hoek benaderd wordt. Dus in de positie van buurtsportcoach kun je gewoon heel veel bereiken met mensen, en heeft bewegen echt een rimpeleffect."

Door hun uitgebreide netwerk kunnen buurtsportcoaches ook een goede schakel zijn richting sportaanbieders en hen helpen een plek te zijn waar gewerkt kan worden aan een betere mentale gezondheid. Uit onderzoek van Ooms et al. (2023) blijkt dat slechts één op de twintig sportverenigingen specifiek aandacht heeft voor verbetering van de mentale gezondheid. Dat komt mede door onbekendheid met het thema en het ontbreken van een samenwerking met de zorg. Buurtsportcoaches kunnen helpen de bewustwording te vergroten en de verbinding te leggen, en daarmee de potentie van het sportaanbod voor het bevorderen van mentale gezondheid helpen te ontsluiten.

Wat is er nog nodig?

Hoewel drie op de vier buurtsportcoaches in hun werk bewust bezig zijn met het verbeteren van de mentale gezondheid van deelnemers, kan en wil niet iedere buurtsportcoach hier iets mee doen. Er zijn specifieke eigenschappen, vaardigheden en kennis vereist. Als de landelijke en lokale overheid willen dat buurtsportcoaches een grotere rol innemen, moet er meer bewustwording komen over hun rol hierin. Enerzijds als lesgever die door persoonlijke aandacht de deelnemers direct kan helpen, anderzijds als verbinder die zorgt dat sportaanbieders die dit thema oppakken rugdekking krijgen van zorgorganisaties. ●

Het onderzoek is uitgevoerd met subsidie van het ministerie van VWS. Bronnen zijn op te vragen bij de auteurs, via w.vanstamp@mulierinstituut.nl.