



Monitor *Zo kan het ook!*

Bewegestimuleringsprogramma voor mensen met een verstandelijke handicap, halverwege

Remko van den Dool
Astrid Cevaal
Caroline van Lindert

W.J.H. Mulier Instituut

Monitor *Zo kan het ook!*

**Bewegstimuleringsprogramma voor
mensen met een verstandelijke handicap, halverwege**

in opdracht van Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport

**Remko van den Dool
Astrid Cevaal
Caroline van Lindert
m.m.v. Steven Wijker**

© *W.J.H. Mulier Instituut*
's-Hertogenbosch, september 2011

*W.J.H. Mulier Instituut
Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek*

*Postbus 188
5201 AD 's-Hertogenbosch*

*t 073-6126401
e info@mulierinstituut.nl
i www.mulierinstituut.nl*

*Vormgeving omslag en realisatie drukwerk:
Arko Sports Media, Nieuwegein*

Voorwoord

Mensen met een handicap doen over het algemeen minder aan sport dan mensen zonder handicap. Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport brengt mensen met een verstandelijke handicap in beweging met het landelijke programma *Zo kan het ook!*. Dit doet zij in nauwe samenwerking met dag- en woonvoorzieningen. Centraal daarbij staat het structureel meer bewegen en sporten, binnen of buiten de dag- en woonvoorzieningen.

Dat de bewegingsarmoede bij mensen met een verstandelijke handicap schrikbarend hoog is, werd bevestigd door de eerste meting van het programma *Zo kan het ook!* bij zorginstellingen in Nederland. In een kwart van de instellingen doet vrijwel geen enkele cliënt aan sport en bewegen. Slechts één op de vijf woonvoorzieningen geeft aan dat bijna iedere cliënt aan sport en bewegen doet. Gelukkig zien zorginstellingen zelf ook de noodzaak om cliënten meer in beweging te krijgen nadrukkelijk in.

Diverse zorginstellingen hebben het afgelopen jaar actief aandacht besteed aan sporten en bewegen vanuit het programma *Zo kan het ook!* Dit rapport is een tweede meting om inzicht te krijgen in de activiteiten die dertig van deze dag- en woonvoorzieningen inzetten om hun cliënten structureel meer te laten bewegen. Zo is onderzocht welke activiteiten worden ontwikkeld en uitgevoerd, of zij succesvol zijn en beleidsmatig ingebed worden. De meting geeft ook aan wat er is veranderd ten opzichte van de start van het programma. Met deze en andere informatie kan het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport samen met de zorginstellingen de projecten versterken, zodat sporten en bewegen een blijvend onderdeel wordt in het dagelijks leven van mensen met een verstandelijke handicap.

Laat de resultaten van dit onderzoek ook u inspireren. Samen brengen wij mensen met een verstandelijke handicap in beweging!

Lilian van den Berg
Programmaleider *Zo kan het ook!*

Inhoudsopgave

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | Inleiding 1-meting | 7 |
| 2. | Voortgang deelnemers <i>Zo kan het ook!</i> | 11 |
| 2.1 | Een jaar <i>Zo kan het ook!</i> , de projecten | 11 |
| 2.2 | Vergelijking van de verwachting en de ervaringen | 14 |
| 2.3 | Inbedding van de projecten in de organisatie | 17 |
| 3. | Kwalitatief onderzoek <i>Zo kan het ook!</i> | 21 |
| 3.1 | Onderzoeksopzet | 21 |
| 3.2 | Bereikte resultaten | 22 |
| 3.2.1 | Activiteitsaanbod en doelgroepen | 23 |
| 3.2.2 | Sport en bewegen in het zorgplan | 27 |
| 3.2.3 | Mentaliteitsverandering en draagvlak | 28 |
| 3.3 | Ondersteuning Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport | 31 |
| 3.4 | Kanttekeningen | 31 |
| 3.5 | Succesfactoren | 33 |
| 3.6 | Vooruitblik | 33 |
| 4. | Samenvatting en conclusies | 35 |
| 4.1 | Algemene beschrijving situatie | 35 |
| 4.2 | Samenvatting naar onderwerp | 36 |
| 4.3 | Verloop programma | 38 |
| | Bijlagen | 40 |
| | Bijlage 1. Topiclijst interviews instellingen | 41 |
| | Bijlage 2. Resultaten groeps gesprek projectuitvoerders | 43 |
| | Bijlage 3. Lopende projecten instellingen | 45 |

1. Inleiding 1-meting

Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport heeft als missie dat zij dé organisatie is die sport en bewegen voor mensen met een handicap mogelijk maakt. Dit is gebaseerd op de visie dat 'sport gehandicapten fit maakt voor het leven'. In 2009 zijn twee beweegstimuleringsprogramma's gestart, die beide geëvalueerd zullen worden. Dit rapport richt zich op één van deze programma's namelijk *Zo kan het ook!*¹ Het doel van de evaluatie van dit programma is om de ontwikkelingen te kunnen volgen, maar ook om de uitkomsten te kunnen vergelijken met de gestelde doelen. Het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport heeft het W.J.H. Mulier Instituut gevraagd de evaluatie van dit programma te verzorgen. De evaluatie bestaat uit drie metingen. Dit rapport gaat in op de tweede meting, de zogenaamde 1-meting. In september 2010 is het rapport van de 0-meting verschenen, de startsituatie van het programma.

Het programma *Zo kan het ook!*

De decentralisatie van de zorg en de hoge werkdruk hebben ertoe geleid dat woon- en dagvoorzieningen voor mensen met een verstandelijke handicap niet of nauwelijks aandacht hebben voor (stimulering van) vrijetijdsbesteding, bewegingsrecreatie en sport. Dit leidt bij deze doelgroep tot bewegingsarmoede en daarmee mogelijk tot overgewicht. Als gevolg daarvan ontstaat een grotere zorgconsumptie.

Deze conclusies zijn grotendeels gebaseerd op een onderzoek van de universiteit Groningen. Zij heeft in 2005 en 2006 in twee instellingen 220 bewoners met een lichte en matige verstandelijke handicap onderzocht. Uit het onderzoek blijkt dat 80 procent van deze groep volgens erkende beweegnormen te weinig beweegt, van de 55-plussers was dat zelfs 95 procent. Onder de Nederlandse bevolking als geheel beweegt 45 procent van de 55-plussers volgens deze normen te weinig.²

Woonvoorzieningen en in hun kielzog dagvoorzieningen vervullen een sleutelrol als het gaat om het bereiken van mensen met een verstandelijke handicap. Het is daarom van belang dat zij de cliënten actief stimuleren om te gaan bewegen en indien mogelijk te sporten. Aangezien het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport een structureel beweeg- en sportaanbod nastreeft, fungeren de woon- en dagvoorzieningen als aangrijpingspunt voor haar stimuleringsbeleid. De ontwikkeling van beweeg- en sportbeleid vraagt voor elke voorziening om maatwerk en noodzaakt tot samenwerking met de woonvoorzieningen. Datzelfde geldt voor de uitvoering. Het is van belang dat zowel het beleid als de uitvoering samengaan. Het programma *Zo kan het*

¹ Het andere programma is *Special Heroes* gericht op het speciaal onderwijs.

² Het betreft de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Bron van deze informatie is het tijdschrift *Markant*, oktober 2008. De verantwoordelijke onderzoeker is de heer R. van Wijck. Via een mailbericht heeft hij dit onderzoek toegelicht. Het is gebaseerd op 137 personen met de kenmerken: volwassenen, ambulante, begeleid zelfstandig wonend, 20% licht, 65% matig, 15% ernstig gehandicapt, geen ernstige medische- of gedragsproblemen.

ook! hanteert dit als uitgangspunt. Het programma is begin 2009 gestart en is bij ruim veertig instellingen geïntroduceerd.

Doelstellingen programma *Zo kan het ook!*

Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport stelt zich volgens het document *Bewegingsstimulering van mensen met een verstandelijke handicap vanuit woonvoorzieningen* ten doel in de periode 2009 tot 2012 de volgende resultaten te behalen met het programma *Zo kan het ook!*:

1. In 2012 voeren alle woon- (en dag)voorzieningen voor mensen met een verstandelijke handicap een actief beleid ter stimulering van een actieve leefstijl en sport en bewegen door hun bewoners (en bezoekers) en/of is de problematiek en de mogelijke oplossingen onder hun aandacht gebracht;
2. Op regionaal niveau is sprake van een structureel beweeg- en sportaanbod dat toegankelijk is voor mensen met een verstandelijke handicap vanuit 25 tot dertig woonvoorzieningen. Dit wil niet zeggen dat het aanbod per definitie plaatsvindt buiten de woonvoorziening. Het creëren van een goede infrastructuur met aandacht voor algemene activiteiten en waar nodig activiteiten voor specifieke doelgroepen zoals mensen met een ernstig meervoudige handicap (EMB) is van belang;
3. Bij tenminste tien pilots vormt wetenschappelijk onderzoek een integraal onderdeel van de interventie, waardoor het draagvlak wordt vergroot en de kans op een structurele verankering van beweegbeleid toeneemt binnen de woonvoorzieningen.

Vraagstelling onderzoek

De vraagstelling die centraal staat bij het onderzoek naar het programma *Zo kan het ook!* is als volgt geformuleerd:

*In welke mate en op welke wijze is door woon- en dagvoorzieningen voor mensen met een verstandelijke handicap tijdens de projectjaren 2009-2012 geparticipeerd in het bewegingsstimuleringsprogramma *Zo kan het ook!*, welke activiteiten hebben zij in dit kader uitgevoerd, welke beleidsresultaten zijn als uitvloeisel daarvan waar te nemen en welke factoren zijn bepalend daarvoor?*

Doelstellingen onderzoek

Onderstaande doelstellingen worden nagestreefd:

- Inzicht krijgen in de huidige situatie van de sector woon- en dagvoorzieningen voor verstandelijk gehandicapten en de startpositie van het stimuleringsprogramma (kengetallenonderzoek). Het in kaart brengen van relevante kengetallen over de sector, organisaties en cliënten.
In welke mate voeren instellingen een actief beleid ter stimulering van een actieve leefstijl van hun cliënten?
- Inzicht krijgen in het verloop en proces van het programma *Zo kan het ook!*
Welke factoren spelen een rol bij een succesvolle implementatie van een sport- en beweegaanbod bij instellingen en de uiteindelijke resultaten?
- Inzicht krijgen in de resultaten van het programma *Zo kan het ook!*
Welke activiteiten zijn opgezet en wat is het bereik van het programma onder cliënten?

- Inzicht krijgen in de effecten van het programma *Zo kan het ook!*
Welke effecten zijn als uitvloeisel van het programma Zo kan het ook! en de afzonderlijke projecten bij woon- en dagvoorzieningen waar te nemen?

Onderzoekstraject en leeswijzer rapport

Het monitoren van het programma *Zo kan het ook!* gebeurt fasegewijs, verdeeld over meerdere meetmomenten: een 0-, 1- en 2-meting. De 0-meting vond plaats in de winter van 2009/2010. In de ‘Monitor *Zo kan het ook!*. Bewegingstimuleringsprogramma voor mensen met een verstandelijke handicap, de startsituatie’ zijn de resultaten van de 0-meting beschreven. De onderzoeken waarop dit rapport, de 1-meting, is gebaseerd, vonden plaats in het voorjaar en de eerste helft van de zomer van 2011. Het project eindigt in juni 2012 (moment van de 2-meting). De volgende onderzoeken zijn voor de 1-meting uitgevoerd, vermeld is in welk hoofdstuk het onderzoek wordt beschreven:

- Een beschrijving van de stand van zaken een jaar na de start van het programma. Via een vragenlijst gaven alle deelnemende woon- en dagvoorzieningen de situatie van het sporten en bewegen in hun instelling weer (hoofdstuk 2);
- Verdiepende groepsinterviews bij deelnemende woon- en dagvoorzieningen (hoofdstuk 3);
- In hoofdstuk 4 worden de meest opvallende bevindingen gepresenteerd.

In de rapportage van de 0-meting zijn bovendien de bespreking van de kengetallenmeting en de interviews met leden van het programmateam opgenomen. Voor de 1-meting zijn deze zaken niet onderzocht. In het rapport van de 2-meting zullen deze onderdelen wel weer vertegenwoordigd zijn.

2. Voortgang deelnemers *Zo kan het ook!*

De doelstelling van het programma *Zo kan het ook!* is om de cliënten van 25 tot dertig instellingen meer te laten sporten en te bewegen. De meeste deelnemers aan het programma zijn geworven via contacten van een symposium van het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport. Sommigen hebben zich zelf aangemeld na het lezen van informatie over het programma.

Op het moment van schrijven is van dertig deelnemende instellingen de situatie gepeild voordat het project in de betreffende instelling begon (zie hoofdstuk 3 in het rapport over de 0-meting). Daarnaast is van dertig instellingen de voortgang een jaar na de start geëvalueerd (1-meting). De beginsituatie en de voortgang van het project zijn in een gesprek met de projectleider van een instelling door een programmacoördinator van Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport in een formulier vastgelegd. Het formulier bevat gestandaardiseerde vragen om de actuele situatie van het project in de instelling te peilen. De vragen van de formulieren van de 0- en 1 –meting overlappen elkaar grotendeels. Daardoor kunnen we in dit hoofdstuk de informatie uit deze metingen goed met elkaar vergelijken. Vragen over de uitvoering van het project zijn voor de 1-meting aan het formulier toegevoegd. De vragen over de verwachtingen uit de 0-meting zijn weggelaten en in plaats van vragen over bestaande beweegactiviteiten zijn vragen over de via het project gerealiseerde activiteiten opgenomen.

In dit hoofdstuk bespreken we de belangrijkste uitkomsten van de inventarisatie van de situatie halverwege het programma. Het eerste deel gaat in op het verloop van de projecten. Het tweede gedeelte vergelijkt de ervaringen met de verwachtingen bij aanvang van het project. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk kijken we of de omstandigheden zijn veranderd. Daarbij valt te denken aan het budget, de faciliteiten en het beleid voor sport en bewegen in een instelling.

2.1 Een jaar *Zo kan het ook!*, de projecten

Deze paragraaf gaat in op het verloop van de projecten van het programma *Zo kan het ook!* in de diverse instellingen. We bespreken eerst de ontwikkeling in het sporten en bewegen in de instellingen waar we gegevens van hebben.

Ontwikkeling sportdeelname

Er is gevraagd naar het aantal sportende en bewegende cliënten bij de 0- en de 1-meting van het project. Verder is naar het daadwerkelijke aantal uur sport en bewegen per cliënt bij de beide onderzoeken gevraagd. Op basis hiervan hebben we bepaald of er sprake was van een toename, een gelijkblijvend aantal of een afname. Als van één van beide metingen informatie ontbreekt dan geldt het als onbekend.

Tabel 2.1 Ontwikkeling deelnemers *Zo kan het ook!*, deelnemende instellingen (aantal)

| | Aantal cliënten dat sport en beweegt | Daadwerkelijke uren sport en bewegen |
|----------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Toename | 4 | 0 |
| Gelijk | 10 | 9 |
| Onbekend | 16 | 21 |

Van de meeste instellingen (14) is onbekend wat de ontwikkeling in het aantal sportende en bewegende cliënten is. Vier instellingen melden dat het aantal sportende en bewegende cliënten is toegenomen. Wat het aantal uren sport en bewegen per cliënt betreft, is bij geen van de instellingen een toename vast te stellen. Bij negen instellingen is de hoeveelheid uren sport en bewegen per cliënt gelijk gebleven en bij negentien instellingen is het onbekend. Van de instellingen die zich uitspreken over de aantallen, doet een groot deel dat op basis van schattingen en niet op basis van (gestandaardiseerde) registraties.

Ontwikkelde activiteiten in de instellingen

De ontwikkeling van nieuwe sportieve en beweegactiviteiten bij de deelnemende instellingen vormt de basis van het programma *Zo kan het ook!* Zonder deze nieuwe activiteiten kan de sport- en beweegdeelname in de instellingen niet groeien. Welke activiteiten zijn er inmiddels opgezet?

De activiteiten die zijn ontplooid voor *Zo kan het ook!* zijn vooral gericht op het creëren van bekendheid over bewegen bij cliënten en medewerkers. Te denken valt aan zaken zoals een beweegbox, een promotievideo, een folder of een beweegteam. Ook ligt een accent op ondersteunende activiteiten: het opstellen van beweegplannen, het opnemen van deze beweegplannen in een ondersteuningsplan en het organiseren van beweegactiviteiten in de dagbesteding. Daarnaast noemen de instellingen regelmatig de (bij)scholing van medewerkers als ontplooide activiteit voor *Zo kan het ook!*. De sportactiviteiten zelf blijven bij enkele instellingen beperkt tot incidentele gebeurtenissen (sportdagen/weken). Een aantal instellingen biedt ook regelmatig terugkerende activiteiten aan, zoals fitness.

Het lijkt er op dat er weinig gebruik wordt gemaakt van externe faciliteiten. De meeste activiteiten vinden op of rond de woonlocatie plaats. Soms gaat men naar de sportschool of vereniging toe.

Het gewenste bereik van deelnemers varieert sterk. Het doel is gemiddeld gezien het bereiken van circa honderd mensen per activiteit. Maar de variatie in dit aantal is groot, sommige activiteiten zijn bedoeld voor zeven cliënten en anderen voor duizenden. De doelgroep van een activiteit wordt meestal gevormd door de cliënten maar ook de begeleiders worden als doelgroep aangemerkt.

In bijlage 3 is een compleet overzicht van de door de instellingen gestarte activiteiten voor het project *Zo kan het ook!* per instelling weergegeven.

Realisatie en aanpassing doelstellingen

Heldere en duidelijke doelstellingen die een instelling met het project *Zo kan het ook!* wil bereiken, zijn belangrijk voor het welslagen van het project. Elke deelnemende instelling heeft los van de programmadoelstellingen een aantal eigen doelstellingen geformuleerd. Deze doelstellingen variëren van het bevorderen van een gezonde leefstijl tot het verhogen van het bewustzijn rond bewegen. Zes instellingen hebben hun doelstelling inmiddels aangepast. Elf instellingen geven aan dat hun beoogde doelen tot nu toe gerealiseerd zijn en tien hebben hun doelen deels gerealiseerd.

Draagvlak in de instellingen

Voor de realisatie van de doelen is een breed draagvlak in de organisatie belangrijk. Een belangrijke voorwaarde voor draagvlak in een organisatie is dat de visie op de doelen in de verschillende lagen en werkgebieden van de organisatie overeenkomt. Opvallend in dit verband is dat de visie van de projectleiders bij zeventien instellingen niet overeenkomt met die van de instelling als geheel. Bij dertien instellingen komen de visies wel overeen. Een verklaring voor de discrepantie is dat de ondervraagde projectleiders meer betrokken zijn bij de noodzaak om het bewegen onder cliënten te stimuleren. Hun directies zijn soms minder ambitieus. Ook komt het voor dat de formele visies nog niet zijn aangepast aan de nieuwe ambities.

Het draagvlak van de directie in het eerste jaar dat het project bij de instellingen loopt, is over het algemeen groot. Bij negen instellingen is het draagvlak matig of klein. Bij het uitvoerend personeel is het draagvlak wisselend. In ongeveer de helft van de instellingen noemen de projectleiders het draagvlak groot, in de andere helft noemen zij het matig. Ook over het draagvlak onder de ouders/verzorgers is een vraag gesteld. Bij negen instellingen wordt deze matig genoemd, de overigen noemen het groot.

Door het uitvoeren van fitheidstesten wordt inzichtelijk gemaakt hoe de fysieke situatie van cliënten met betrekking tot fitheid eruit ziet. De gegevens van deze testen kunnen gebruikt worden om het belang van sport en bewegen aan te tonen en daarmee het draagvlak te vergroten. Bij regelmatige herhaling van de testen kan ook het effect worden aangetoond. Dertien instellingen gaven aan een test onder hun cliënten te hebben gehouden. Drie instellingen gaven ten tijde van de 0-meting op geen test uit te voeren en tijdens de 1-meting wel. Daar staan ook instellingen tegenover die een dergelijke test niet meer uit (laten) voeren. De testen zijn niet altijd structureel ingebed in een organisatie, soms ligt de uitvoer van de testen bij studenten die met een stage bezig zijn.

Ondersteuning door Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport

Als initiatiefnemer van het programma *Zo kan het ook!* speelt het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport een belangrijke rol om de instellingen op organisatorisch gebied te ondersteunen. Over deze ondersteuning zijn feitelijk alle deelnemende instellingen positief, één instelling noemt deze voldoende. De ondersteuning wordt als prettig ervaren en de samenwerking verloopt goed. De georganiseerde platformbijeenkomsten worden vaak als nuttig beschouwd. Van het digitale kennisplatform wordt niet zoveel gebruik gemaakt. Een ander positief punt is de snelle reactie vanuit het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport, deze is door meerdere instellingen genoemd. Overigens dient opgemerkt te worden dat als instellingen kritiek hebben, ze dit minder makkelijk via een interview met een programmacoördinator van het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport zullen uiten.

Samenwerking met andere organisaties

Bijna alle instellingen zijn sinds de 0-meting bij het sporten en bewegen een samenwerking aangegaan met nieuwe organisaties. Vaak zijn dat gemeentes of provinciale sportservices maar ook onderwijsinstellingen en sportverenigingen. Instellingen geven aan in de toekomst met name samen te willen werken met sportverenigingen. Daarnaast noemen zij ook vaak gemeentes, scholen en de provinciale sportservices als toekomstige samenwerkingspartners.

Materialen voor het project *Zo kan het ook!*

De instellingen richten zich bij de te ontwikkelen materialen, net als ten tijde van de 0-meting, met name op de informatieverstrekking over en de promotie van het project. Dit is een belangrijk aspect aangezien zowel de cliënten als de (uitvoerende) medewerkers geënthousiasmeerd moeten worden voor sport en bewegen. Minder vaak genoemd is de ontwikkeling van sport- en spelmateriaal. Andere zaken die zijn genoemd door de instellingen: het samenstellen van beweegboeken, een elektrische fiets, fitnessapparatuur en mascottes. Bij een aantal instellingen worden mascottes gebruikt om cliënten te motiveren om te gaan sporten en bewegen.

Gewenste en op stapel staande activiteiten *Zo kan het ook!*

De dertig instellingen die we in dit hoofdstuk centraal stellen hebben behalve de lopende activiteiten in het kader van *Zo kan het ook!* ook nieuwe activiteiten op stapel staan. Bij elkaar betreft het 87 activiteiten. Tijdens de 0-meting lag het accent meer op de gewenste en te ontwikkelen activiteiten. Toen zijn voor dertig instellingen 144 activiteiten genoemd om het sporten en bewegen door de cliënten op te bevorderen.

Een aantal in het oog springende activiteiten die nog gepland staan, zijn: het ontwikkelen van een padenplan op een instellingsterrein, de uitvoer van wetenschappelijk onderzoek, het maken van beweegprofielen en de ontwikkeling van kennismakingslessen. Daarnaast zijn een groot aantal geplande activiteiten gericht op voorlichting en op de organisatie van eendaagse evenementen.

2 Vergelijking van de verwachting en de ervaringen

In 2010 was het project *Zo kan het ook!* voor alle deelnemende instellingen nieuw. Inmiddels is het programma ruim een jaar verder. Wat is er in dat jaar bereikt? Welke zaken zijn goed verlopen en wat had beter gekund?

Het algemene plaatje laat het volgende zien. Het grootste deel van de instellingen (23) geeft aan dat het project goed loopt, twee daarvan zelfs 'zeer goed'. Bij zeven instellingen loopt het project echter nog niet zoals gewenst. Van de instellingen die positief zijn, melden enkele ter motivatie van hun antwoord dat het project enthousiasme losmaakt. Voor velen geldt dat de voorbereidingstijd achter de rug is en de 'oogst' kan beginnen en wel via de implementatie van de beweegactiviteiten. Van de instellingen die vonden dat het project binnen hun instelling nog beter kan, geeft een aantal aan dat het soms nog in de organisatie moet aarden en dat het een langzaam proces is.

Positieve uitkomsten over de uitvoering van het project *Zo kan het ook!*

In meerdere instellingen zijn de reacties van de cliënten en de medewerkers positief en enthousiast. Ook het toenemende draagvlak voor het bewegen onder bijvoorbeeld het personeel is positief. Door het project zijn er meerdere nieuwe samenwerkingsverbanden ontstaan en hebben mensen elkaar gevonden in het realiseren van de doelstelling van het project. Eén instelling meldt zelfs dat de meeste doelstellingen al zijn gerealiseerd. Verder melden instellingen dat veranderingsprocessen in gang zijn gezet en dat nieuwe beweegvormen zijn ontwikkeld. In het volgende overzicht geven we alle positieve reacties weer, globaal gerubriceerd.

Tabel 2.2 Positieve reacties op project *Zo kan het ook!*, deelnemende instellingen (aantal)*Enthousiasme*

- Het enthousiasme van begeleiding, 'Ger de Beweeg Ster' (uitzending 'Beweeg Ster' van de week) Communicatie tussen fysiotherapie en bewegingsagogie.
- Activiteiten die weggezet worden zijn gedegen en goed. Cliënten zijn heel enthousiast.
- Het programma loopt volgens planning. Cliënten zijn heel enthousiast (noodzaak wachtlijst). Ouders zien het nut ervan in en zijn betrokken.
- Enthousiasme, bejegening en onbevangenheid van de studenten.
- Het enthousiasme van de werkgroep. Steeds weer creatieve ideeën. Het team loopt heel goed.
- Begeleiders en clustermanagers zijn enthousiast. Plan wordt enthousiast opgenomen. De resultaten die terugkomen zijn bemoedigend. De database die ontwikkeld wordt is een grote stap. Er zijn concrete activiteiten in ontwikkeling.
- Dingen die gedaan zijn, zijn grondig uitgevoerd en er is goed over nagedacht. Was iedereen enthousiast over.

Draagvlak algemeen

- Draagvlak in instelling en samenwerking.
- Creëren van draagvlak. Het bewegen op de groep en het ontwikkelen van activiteiten was succesvol. Het materiaal blijkt bruikbaar, inzetbaar.
- Het is gelukt om medewerkers op de werkvloer enthousiast te krijgen. Ze nemen hun verantwoordelijkheid.
- De plannen en ideeën worden erg goed ontvangen. Kick off en het landelijke plan gaan goed. Er aandacht voor bewegen!
- Draagkracht bij medewerkers is groot. Daar valt of staat het project mee. Reacties van cliënten zijn verrassend.
- Investeren in de aandacht van verschillende betrokkenen. Aangedurfd de keuze te maken meer op de basis en interne organisatie te richten.
- De tips op de website. Hele positieve motiverende medewerkster.

Realisatie doelen

- Met realiseren van de doelen loopt het volgens plan. De 'publiciteit' kan nog beter.
- De meeste doelstellingen zijn gerealiseerd, reacties zijn positief, er wordt breed over gecommuniceerd.
- De inzet van de beide projectleiders om plannen om te zetten in acties.

Samenwerking

- Het netwerk rondom het project is een belangrijke kracht waardoor goede samenwerkingsverbanden zijn opgezet (gemeente, MEE, SGK, HALO).
- Samenwerking. Veel nieuwe contacten, contact CALO
- Start bij de nieuwe pilotwoningen! Mensen voelen zich betrokken en gehoord. Individuele beleving van cliënten. Instellingsbreed zijn er een aantal goede contactmomenten geweest. Commitment van direct betrokken managers.
- Concrete activiteiten vanuit locaties georganiseerd en uitgevoerd. Samenwerking met verschillend organisaties zoals Frysas en ABN AMRO.

Activiteiten

- Echt vernieuwende projecten opgestart zoals judo specialistische zorg, Special Olympics, kinect project, stoeigroepen. Samenwerking externe partners ging ook steeds beter. Alles gaat gewoon iets vlotter.
- Opzetten bewegingsactiviteiten met Cios stagiaires, adviseren zorgregisseurs, opzetten van de cursus, workshop
- Veranderproces, inventariseren behoeften, benaderen cliënten.
- Veel aandacht besteed aan aandacht van project. Communicatie verliep goed (intern en extern) goed samengewerkt met andere projecten en afdelingen, leuke activiteiten georganiseerd

- Het delen van kennis en behaalde resultaten ging goed! Men was trots op wat is bereikt en liet dit ook weten in de organisatie! Dit is een verbetering met 'vroeger' toen men in stilte de successen vierde. Tevens is helder dat een gezonde leefstijl als geheel steeds meer gaat leven. We merken dit aan de vragen die we krijgen. Ook van verwanten. De instelling heeft inmiddels diverse grote stappen behaald op het gebied van gezonde leefstijl.
- Respons inventarisatie. De 'doe-activiteiten', clinics als succesvol middel om bij anderen 'binnen te komen', samenwerking met vrije tijd
- Door de activiteiten die georganiseerd worden vanuit het project komen er steeds meer ondersteuningsvragen vanuit de woningen en andere disciplines. De begeleiders zijn steeds meer bezig met het belang van bewegen, maar dit moet nog veel beter. Daarnaast de projecten die we opgestart hebben, zoals de mascotte en G-voetbal, rolstoelbasketballclinic, voorlichting PB-ers waardoor veel cliënten meer bewegen.
- Een gezonder kerstpakket met een zelfgemaakte kerstkaart, leuke sportdagen + zwem2daagse, Week van de Fitheid, een mascotte. Steeds meer bekendheid, mensen die ideeën hebben om uit te voeren, zoals speelboxen.

Negatieve ervaringen over de uitvoering van het project *Zo kan het ook!*

Van negatieve ervaringen vallen zaken te leren om in de toekomst te verbeteren. Ook van deze zaken is een overzicht opgenomen. Het meest genoemde probleem is de communicatie van het project. Soms is deze niet goed van de grond gekomen waardoor het project een lastige start heeft gekend. Daarnaast zijn er veel organisatorische hobbels met name wat de planning betreft. Ook de lange lijnen in diverse organisaties leiden tot vertragingen. De motivatie van de diverse geledingen viel ook een aantal instellingen tegen.

Tabel 2.3 Negatieve reacties op project *Zo kan het ook!*, deelnemende instellingen (aantal)

Organisatie

- Bij planning en organisatie is nog winst te behalen.
- Landelijk plan kan zeer ondersteunend zijn voor het regionale project maar is nog niet van de grond gekomen. Als regio moet ook nog op de landelijke ontwikkelingen gereageerd worden.
- Er is tijd verloren door niet direct te kiezen voor de interne cliënt.
- De concrete uitvoering zou beter kunnen. Ideeën zijn er voldoende maar het in praktijk brengen van de plannen is lastiger.
- Tijdspad in opstartfase, dit ging traag.
- Tijdstraject. Soms kunnen dingen sneller, slagvaardigheid kan beter.
- In een regio is de overname niet goed verlopen waardoor cliënten een paar maanden hebben gewacht op het vervolg.
- Communicatielijnen, het duurt lang voordat je echt aan de slag bent.
- Minder mensen bereikt dan gehoopt. Grote organisatie en de officiële lijnen die daarbij horen lastig voor de implementatie.

Communicatie

- Communicatie is een beetje ingezakt. Aandacht moet weer een boost krijgen.
- Te laat met PR en communicatie. Onderschat dat daar heel veel waarde aan wordt gehecht.
- Bekendheid, promotie. Er kan meer worden uitgestraald naar buiten toe.
- Het gaat trager op de locaties waar het minder onder de aandacht is gebracht (geen kick-off/ feestje). Communicatie via intranet loopt soms minder succesvol dan verwacht.
- PR naar buiten toe heeft minder de aandacht omdat het niet op de cliënt gericht is.
- PR, communicatie.
- Blijft soms zoeken naar de juiste weg om te bewandelen. Projectleider vindt dat ze moet blijven opletten dat iedereen geïnformeerd blijft, het niet te snel gaat.

- Cursus gezond eten en gezond bewegen. Lopen wat achter met doelgroep EMB. Aandacht moet komen voor interne communicatie.
- Communicatie en een actievere rol van de begeleiding van de woningen. T.a.v. communicatie bli het lastig om überhaupt de begeleiders te bereiken. De interne communicatielijn is bij instelling (niet specifiek t.a.v. project maar voor de gehele organisatie) nog niet zo erg gestroomlijnd.

Motivatie

- De instelling is in een overgangperiode qua organisatie, er zijn nieuwe functies ontstaan en oud verdwenen. Hierdoor zijn medewerkers wat 'moe' van veranderingen. Dit komen wij dan ook teg tijdens ons project. Daarnaast is de financiële kant van het werk ook reden voor bezorgdheid. Cliënten krijgen minder hoge ZZP's en raken hierdoor soms in moeilijkheden.
- Het kost een hoop volharding om mensen te bereiken, resultaat te krijgen. Enthousiasme te creëren.
- Het enthousiasme van het management blijkt belangrijk voor het enthousiasme van de begeleiders. Helaas zijn niet alle managers even enthousiast. Veel randfactoren zijn belangrijk bij daadwerkelijk bewegen (dagprogramma, andere bezigheden).
- Moeilijk is de grote hoeveelheid activiteiten. Ook is het communicatieplan nog niet goed uitgewerkt. Er gebeurt overigens wel van alles op dat gebied. Wat de grootste moeilijkheid is, zij bezuinigingen en een (grote) reorganisatie met als gevolg weerstand bij uitvoerend personeel.
- Geen communicatieplan. Geen stagiaires. Moeilijk mensen binnen de eenheden te werven voor d werkgroepen.
- Start had beter gekund. Het starten bij een complexe doelgroep heeft gezorgd voor een moeiza begin en minder draagvlak.

Overig

- De samenwerking met de regionale opleidingsinstituten moet verder vorm krijgen. Evenals de samenwerking met sportverenigingen.
- Continueren basisprogramma (vraag en aanbod afstemmen)
- Meer toetsing op effectiviteit interventies = belangrijk voor borging. Kennisverbetering en verspreiding om project op hoger plan te krijgen.
- Kwantiteit van de woningbezoeken kan nog worden opgevoerd.
- Hoofddlijn goed vasthouden. Onduidelijkheid in de organisatie.
- Eigenlijk geen tegenvallers. De aanpak blijkt te werken.

Overeenkomst verwachtingen met ervaringen

De positieve verwachtingen die de ondervraagde projectleiders over het project hadden, zijn deels uitgekomen. Wel geven de meeste instellingen aan dat er nog het een en ander moet gebeuren. Ook de negatieve verwachtingen zijn deels uitgekomen. Vaker genoemde knelpunten zijn meningsverschillen met leden van het management of het gebrek aan motivatie bij de uitvoerende medewerkers. Bij sommige instellingen is een cultuuromslag nodig om het belang van sport en bewegen voor cliënten te verduidelijken.

2.3 Inbedding van de projecten in de organisatie

In deze paragraaf kijken we of het project in de instellingen geleid heeft tot aanpassingen in het beleid. Ook bekijken we of de omstandigheden van het sporten en bewegen voor cliënten in de instellingen zijn veranderd. Bij de omstandigheden ten aanzien van sport en bewegen valt te denken aan de extra inzet van personeel en aan nieuwe of afgebroken faciliteiten om te sporten en te bewegen.

Beleidsplan sport en bewegen

Ten tijde van de uitvoer van de 0-meting hadden vier instellingen een beleidsplan voor sport en bewegen. De stand na een jaar is dat vijf instellingen een dergelijk beleidsplan hebben.

Daarnaast is bij acht instellingen een beleidsplan in ontwikkeling. Drie instellingen hebben een beleidsnotitie over sport en bewegen geschreven.

In het volgende schema is aangegeven in welke mate de instellingen het beleidsplan voor sport en bewegen daadwerkelijk uitgevoerd hebben.

Tabel 2.4 Mate waarin beleid sport en bewegen daadwerkelijk wordt uitgevoerd, deelnemende instellingen (aantal)

| | 0-meting | 1-meting |
|---------------------|----------|----------|
| Geheel | 2 | 3 |
| Min of meer | 2 | 10 |
| Niet van toepassing | 24 | 15 |
| Onbekend | 2 | 2 |

Inventarisatie behoeften cliënten

Sporten en bewegen door mensen met een verstandelijk handicap is niet eenvoudig te realiseren vanwege de behoefte aan ondersteuning, vervoer en aangepaste faciliteiten. In het rapport van de 0-meting zagen we dat een goede motivatie ook voor cliënten met een verstandelijke handicap een belangrijke voorwaarde is om te sporten en te bewegen. Het inventariseren van de behoeften van de cliënten is dan ook belangrijk.

Van de instellingen hebben er inmiddels twintig de behoeften van cliënten geïnventariseerd. Bij nog eens vier instellingen is dit proces gaande. Dit is een duidelijke vooruitgang ten opzichte van de 0-meting. Tien instellingen hadden nog geen inventarisatie uitgevoerd maar hebben dit inmiddels wel gedaan. Tien instellingen hadden de inventarisatie bij de 0-meting al gereed en hebben de resultaten nog beschikbaar. Tot slot hebben zes instellingen tijdens de uitvoering van het project nog geen inventarisatie uitgevoerd.

Tabel 2.5 Inventarisatie beweegbehoeften cliënten, deelnemende instellingen (aantal)

| | |
|--------------------|----|
| 0- en 1-meting | 10 |
| bij 1-meting | 10 |
| bij geen van beide | 6 |
| onbekend | 4 |

Opname in het zorgplan

Het zorgplan kan een belangrijk structureel instrument zijn om het sporten en bewegen bij cliënten te bevorderen. Elf instellingen hebben niets in het zorgplan opgenomen. Bij negen instellingen staan deze activiteiten wel in het zorgplan vermeld. Bij vier van deze instellingen was dat ten tijde van de 0-meting nog niet zo. Daarnaast hebben vier instellingen concrete plannen voor de opname van sport en bewegen in het zorgplan. Naast de genoemde aantallen

heeft één instelling beweegactiviteiten in haar zorgplan opgenomen voor een klein deel van de cliënten en is bij twee instellingen de situatie onbekend. Therapeutisch bewegen als onderdeel van het zorgplan is niet in deze telling meegenomen. Een paar instellingen geven aan dat sport en bewegen niet in het zorgplan maar in het vrije tijd plan is opgenomen (of nog wordt opgenomen).

Ontwikkeling beschikbare begeleiders

Het aantal mensen dat beschikbaar is voor het bieden van ondersteuning of het uitvoeren van activiteiten met betrekking tot sport en bewegen, verschilt sterk per instelling. Uiteraard is dit ook afhankelijk van de omvang van een instelling. Bij vier instellingen lijkt het personeelsbestand of het aantal beschikbare uren wat te zijn uitgebreid in vergelijking met de situatie van een jaar geleden. Dit is ook vast te stellen via de minieme toename van de hoeveelheid FTE's, die de instellingen opgaven voor sport en bewegen te hebben, in vergelijking met een jaar geleden. Vier instellingen geven aan momenteel niet voldoende personeel in dienst te hebben. Een tekort aan personeel lijkt een logisch gevolg als het aantal activiteiten op het gebied van sport en bewegen in een instelling wordt uitgebreid.

Het aantal vrijwilligers voor een hele instelling is meestal wel bekend. Het aantal dat zich specifiek met sport en bewegen bezighoudt, is vaak onbekend. Temeer daar vrijwilligers soms aan een bepaalde cliënt zijn gebonden, sport kan dan ook een onderdeel vormen van het vrijwilligerswerk. Van zwemmen weten de projectleiders vaker hoeveel vrijwilligers bij deze activiteit zijn betrokken. Door het ontbreken van een betrouwbare registratie is de ontwikkeling ten opzichte van de vorige meting lastig vast te stellen. Grote verschuivingen zijn er op basis van de beschikbare gegevens niet waar te nemen. Elf instellingen geven aan dat er voldoende vrijwilligers zijn, een aantal heeft geen antwoord gegeven, de rest vindt dat er te weinig vrijwillige hulp bij het sporten en bewegen beschikbaar is. Ten opzichte van de 0-meting is er weinig ontwikkeling zichtbaar. Een aantal projectleiders gaven een jaar geleden aan dat er voldoende vrijwilligers waren en nu niet meer, bij een aantal andere instellingen is dat precies andersom.

Op basis van de uitbreiding van de sport- en beweegactiviteiten zou te verwachten zijn dat de behoefte aan (vrijwillig) personeel duidelijk zou toenemen. Deze ontwikkeling is echter niet vast te stellen. Wellicht dat de voor *Zo kan het ook!* opgezette sport- en beweegactiviteiten nog niet volledig operationeel zijn.

Budget sport en bewegen

Los van de budgetten die voor de bekostiging van het personeel nodig zijn, is er in de instellingen meestal wel budget beschikbaar voor kleine uitgaven voor materiaal en sportieve uitjes. Vier instellingen geven aan, dat de subsidie die het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport voor dit programma ter beschikking stelt daarvoor is. Een paar instellingen krijgt geld van gelieerde stichtingen om sport- en beweegactiviteiten te organiseren of om materialen ten behoeve van sport en bewegen aan te schaffen. Veel instellingen hebben een paar duizend euro beschikbaar terwijl sommigen geen extra budget voor dergelijke zaken kunnen inzetten. Voor dertien instellingen is het beschikbare budget voldoende, zeventien instellingen noemen het beschikbare budget onvoldoende.

Beschikbare faciliteiten voor sport en bewegen

Sinds de 0-meting is een aantal zwembaden bij de onderzochte instellingen gesloten. Om met de cliënten te kunnen zwemmen, moeten zij dan uitwijken naar een gemeentelijk zwembad. Een aantal instellingen meldde verder over nieuwe faciliteiten te beschikken, bijvoorbeeld een gymzaal of een fitnessruimte.

De behoefte aan faciliteiten wisselt. Sommige instellingen vrezen de sluiting van hun zwembad. Andere geven aan behoefte te hebben aan kleinschalige voorzieningen waardoor men in de buurt kan sporten en minder snel vervoer nodig heeft en waardoor sport en bewegen makkelijker in dag- en activiteitprogramma's is in te passen. Meerdere instellingen noemen het extern kunnen sporten in de buurt belangrijk.

3. Kwalitatief onderzoek *Zo kan het ook!*

Een belangrijk onderdeel van de monitoring en evaluatie van het programma *Zo kan het ook!* bestaat uit het volgen van deelnemende instellingen aan het project. Bij de 0-meting zijn verdiepende interviews gehouden met uitvoerende medewerkers en beleidsverantwoordelijken van tien verschillende instellingen. Voor de 1-meting is in samenspraak met het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport gekozen voor een andere opzet, namelijk het houden van groepsgesprekken met vertegenwoordigers van deelnemende instellingen.

In dit hoofdstuk lichten we in paragraaf 3.1 de onderzoeksopzet toe. In paragraaf 3.2 bespreken we de belangrijkste resultaten van de groepsgesprekken. We sluiten het hoofdstuk af met paragrafen over de tevredenheid over het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport, de knelpunten, de succesfactoren en een vooruitblik op de tijd die voor het project rest.

3.1 Onderzoeksopzet

Als onderdeel van de 1-meting van de monitoring en evaluatie van het programma *Zo kan het ook!*, heeft het W.J.H. Mulier Instituut in het voorjaar van 2011 groepsgesprekken gehouden met vertegenwoordigers van deelnemende instellingen. De groepsgesprekken vonden plaats met vertegenwoordigers van drie verschillende niveaus binnen de instellingen:

- Managers van de instelling (beleid en strategie);
- Projectleiders van de *Zo kan het ook!*-projecten binnen de instellingen, bewegingsagogen en fysiotherapeuten (in de rapportage gebruiken we de term projectleiders);
- Woongroep-, activiteitenbegeleiders, medewerkers dagbesteding (begeleiding cliënten).

Bij de 0-meting hebben we per niveau face to face interviews afgenomen met vertegenwoordigers van tien geselecteerde instellingen. De focus lag tijdens deze gesprekken op verwachtingen en knelpunten ten aanzien van de start van *Zo kan het ook!* bij de verschillende instellingen. Met de resultaten van de verdiepende interviews is er een uitgebreid beeld ontstaan van de beginsituatie bij de instellingen en de verschillen en overeenkomsten daartussen. Bij de 1-meting lag de focus meer op de bereikte resultaten en wilden we vertegenwoordigers van instellingen met elkaar in contact brengen om visies en ideeën uit te wisselen. Daarvoor zijn groepsgesprekken een voor de hand liggende keuze en is afgeweken van de oorspronkelijke opzet.

Het doel van de groepsgesprekken was inzicht te krijgen in de stand van zaken met betrekking tot het sport- en beweegaanbod en –beleid bij de instellingen als gevolg van de deelname aan het programma *Zo kan het ook!*, de bereikte resultaten tot nu toe en de ervaren succes- en faalfactoren bij de implementatie van het project in de instelling.

Het gesprek met de managers vond plaats bij Cultureel Centrum Amerpoort en er namen vier vertegenwoordigers van vier instellingen aan deel, namelijk van Amerpoort, Cordaan, Reinaerde en Triade. Het gesprek op het niveau van de projectuitvoering vond plaats in de Rotterdamse Schouwburg voorafgaand aan de platformbijeenkomst ‘Dit is *Zo kan het ook!*’. Daarbij waren vertegenwoordigers van acht deelnemende instellingen aanwezig, namelijk

Bartimeus, Cello, Cordaan, Dichterbij, 's-Heeren Loo Noordwijk, Lunetzorg, Reinaerde en Triade. De gesprekken met woongroepbegeleiders en medewerkers van dagbesteding vonden plaats op de locaties van de instellingen Amerpoort, Lunetzorg en Triade.

Voor de interviews is vooraf een itemlijst opgesteld (zie bijlage 1). De gesprekken zijn op band opgenomen en naderhand volledig uitgetypt. Aan de hand van de gebruikte itemlijst zijn de gesprekken geanalyseerd.

2 Bereikte resultaten

In de volgende paragrafen zijn de resultaten beschreven die volgens de respondenten tot op heden behaald zijn. Zie daarvoor ook bijlage 2. Allereerst geven we een opsomming van de resultaten die de respondenten het meest vermeldenswaardig vonden. Vervolgens zijn de resultaten die de instellingen hebben geboekt op de onderwerpen 'activiteitenaanbod doelgroepen', 'beleid' en 'mentaliteitsverandering en draagvlak' uitgewerkt.

Vermeldenswaardige resultaten

De eerste vraag die de managers en projectuitvoerders tijdens de groepsgesprekken kregen voorgelegd, was: *'op welk resultaat van Zo kan het ook! ben je het meest trots?'.* In het gesprek met de managers werden de resultaten direct met elkaar gedeeld. Bij het groepsgesprek met projectuitvoerders hebben de instellingen de bereikte resultaten eerst op flip-overvellen geschreven en daarna met elkaar gedeeld. Iedere deelnemer aan de groepsgesprekken kon wel een resultaat benoemen waar hij of zij in het kader van *Zo kan het ook!* trots op was dat bereikt te hebben. De volgende opsomming geeft een beeld van wat instellingen zoal hebben bereikt.

Bij één instelling was men vooral trots op de inzet van de 'beweegpolitie'. De beweegpolitie stimuleert woongroepen om meer te gaan bewegen. Door het indienen van een beweginginitiatief verdient de woning een 'Beweeg Ster'. Hier gaat een positieve impuls vanuit. Andere resultaten bij deze instelling die werden genoemd waren: oudere cliënten doen mee aan bewegingsactiviteiten op tv, 'fiets hem er in', cliënten lopen naar de dagbesteding, bewust wandelen met grotere groepen, schaatsen met een groep, een wandelpad aanleggen op het terrein. Een tweede instelling noemde meer bewegen in het aanbod van de afdeling Vrije tijd als grote verdienste van *Zo kan het ook!* en dat er ten aanzien van bewegen contacten zijn gelegd tussen verschillende locaties. Een projectleider was vooral trots op de ontwikkeling van een bijscholingsprogramma voor begeleiders en dat er draagvlak is bij begeleiders op de werkvloer. Een manager en een projectleider van een andere instelling waren vooral verheugd over het feit dat het beweegplan is opgenomen in het zorgplan van cliënten. In het plan staan doelen en de actuele stand van zaken met betrekking tot het bewegen van de cliënt. Hierdoor kan de instelling met de cliënt in gesprek over bewegen. Positief is ook dat de bewegingsagoog nu bij de interdisciplinaire overleggen aanschuift, waardoor de continuïteit en afstemming meer is gewaarborgd. Een andere projectleider is positief dat bewegen weer terug is in de dagbesteding. Ook zijn er in de betreffende instelling een cursus bewegen aan tafel en een sport- en speltas ontwikkeld. Weer een andere instelling heeft een beweegplan geïmplementeerd in het zorgplan. De verschillende projecten hebben ervoor gezorgd dat er in de gehele organisatie aandacht voor bewegen is ontstaan. Een projectleider is trots op het feit dat er een plan is ontwikkeld voor begeleiders, waarin staat hoe sport en bewegen voor de cliënten invulling kan krijgen. Dat heeft het draagvlak bij begeleiders vergroot. Een manager is vooral trots op de lessenreeks over een

gezonde leefstijl voor cliënten. In deze lessen wordt ingegaan op de thema's gezond eten en bewegen. Het gaat vooral om informeren van begeleiders over deze thema's. Dezelfde instelling voert ook het project 'stad en wonen' uit, waarbij in (de omgeving van) Utrecht stappentellers zijn uitgedeeld aan gehandicapten. Op één van de locaties wordt nu iedere week onder begeleiding gewandeld. De projectleider van deze instelling roemt vooral de goede naamsbekendheid van het project en dat diverse doelgroepen binnen de instelling worden bereikt. Bij één instelling wordt veel met studenten gewerkt. Daar voeren studenten van de opleiding ROC Sport en Bewegen een onderzoek uit naar hoe cliënten zouden willen bewegen. Van daaruit wordt een plan opgesteld voor implementatie in het programma. Er wordt inmiddels bij twaalf locaties van die instelling structureel sport en bewegen aangeboden. Dat gebeurt onder de noemer: Zo actief! De beweegactiviteiten worden begeleid door studenten van ROC Sport en Bewegen.

Op de vraag of cliënten door het project echt meer zijn gaan bewegen, wordt door één instelling als voorbeeld aangedragen dat er nu tweemaal in de week fitness wordt gegeven, waar voorheen niets aan sport werd gedaan. Het betreft dan cliënten met verschillende handicaps, van meervoudig gehandicapten tot mensen met psychiatrische stoornissen, op verschillende locaties. Ook bij een gespecialiseerde instelling zijn er door het project meer beweegmogelijkheden voor hun blinde en slechtziende cliënten.

Woongroepbegeleiders en medewerkers van de dagbesteding zijn in meer of mindere mate bij de beweegactiviteiten betrokken, al naar gelang hun interesse en beschikbare tijd. Vaak zijn ze aanwezig bij het begin van de activiteit. De tijd waarop de cliënten bewegen, benutten de begeleiders voor de opvang van andere, niet sportende cliënten en/of administratieve werkzaamheden. De manager en de projectleider van één instelling zijn er trots op dat het *Zo kan het ook!*-project door het zorgkantoor is uitgeroepen als best practice.

Uit bovenstaande opsomming valt op dat de instellingen resultaten benoemen op verschillende niveaus. Enerzijds gaat het om concrete sport- en bewegingsactiviteiten voor diverse doelgroepen, anderzijds gaat het om resultaten in de randvoorwaardelijke sfeer, zoals het opnemen van sport en bewegen in het beleid van de organisatie en het creëren van draagvlak voor sport en bewegen in de organisatie. Hieronder worden deze drie onderwerpen uitgebreid besproken.

3.2.1 Activiteitsaanbod en doelgroepen

Bij de 0-meting gaven de geïnterviewde vertegenwoordigers aan dat de instellingen over voldoende faciliteiten beschikken, voornamelijk op de instellingsterreinen zelf en dat er al tamelijk veel sport- en beweegactiviteiten worden aangeboden. Kanttekening was dat het reeds aanwezige sport- en beweegaanbod dikwijls niet structureel is ingebed in de organisatie en dat er veel op incidentele basis gebeurt op initiatief van bijvoorbeeld medewerkers van de woningen. Men sprak de verwachting uit dat bij het ontwikkelen van nieuw aanbod 'eenvoudig en klein' gedacht moest worden. Geen grootschalige activiteiten, maar juist kleinschalig en laagdrempelig. De gedachte was dat in ieder geval de ADL-vaardigheden (bijvoorbeeld lopen en fietsen naar de dagbesteding, afwassen, tuinieren en dergelijke) gestimuleerd moesten worden. Die verwachting met betrekking tot eenvoudig en klein lijkt volgens de geïnterviewden bij de 1-meting aardig te zijn uitgekomen (zie toelichting direct hierna).

Bewegen: meer regelmaat en onderdeel van de dag

Uit de groepsgesprekken komt naar voren dat instellingen in het kader van *Zo kan het ook!* hard hebben gewerkt om diverse sport- en beweegactiviteiten voor cliënten op te zetten. Het gaat hier dikwijls om wekelijkse activiteiten. Ook nu vindt men het van belang, zo geeft de manager van één instelling aan, dat het bewegen in de dagelijkse bezigheden wordt ingebouwd, bijvoorbeeld door een gesprek met een cliënt te combineren met een wandeling. Dit wordt met name toegepast bij cliënten met een licht verstandelijke handicap. Een andere instelling noemde als voorbeeld dat de groepen nu ook in de wijk sporten, omdat de instelling een gymzaal is kwijtgeraakt. *“Hierdoor integreren cliënten ook meer in het dagelijks leven”*, aldus een manager.

Eén van de begeleiders werkt op een woning en is op eigen initiatief begonnen met een half uur Yoga na het eten. De banken in de woonkamer worden dan verschoven en de speciaal daarvoor aangeschafte matten worden voor de dag gehaald. Een mannelijke collega verzint in plaats van yogaoefeningen vechtsportbewegingen, kortom ieder vult het beweegaanbod op zijn eigen manier in. Verder wordt er eens per maand gezwommen in het gemeentelijke zwembad.

“Naar het zwembad is echt een onderneming. Het is een enorme mazzel dat, waar ik nu werk, ze het gewoon allemaal zelf kunnen. Wij zwemmen één keer in de maand op zondag, dat spreken we dan af met elkaar en dan gaan we op de fiets.” (woongroepbegeleider)

Een medewerker van de dagbesteding van dezelfde instelling ontvangt dagelijks elf zwaar, soms meervoudig gehandicapte cliënten op het instellingsterrein en gaat één keer per week met de groep naar een beweegles onder leiding van een bewegingsagoog. Ook wordt er eens per week door de helft van de groep cliënten gezwommen. Voor deze groep met een laag functieniveau is het creëren van een veilige- en warme sfeer essentieel. Ze zijn zo afhankelijk van de begeleiders dat elk initiatief, ook op het gebied van bewegen, van hen af moet komen. Genoemde voorbeelden van geïntegreerde beweegactiviteiten zijn: verstoppen en halen van dingen, ringspelletjes, gooien en rollen van ballen, tuin aanvegen en opruimen.

Woongroepbegeleiders van één instelling geven aan dat de meeste cliënten structureel tweewekelijks sporten, een keer in het motorisch centrum en een keer in het zwembad. Beide sportmomenten duren dertig minuten. Voor deze (naar eigen bewoordingen) ‘korte’ duur is een aantal jaar geleden bewust gekozen om per cliënt meer individuele aandacht te kunnen schenken. De beweefrequentie en -activiteiten hangen in sterke mate af van de handicap.

“Bij ons zijn cliënten die niet sporten, maar er zijn er ook bij die per week drie keer gaan zwemmen en twee keer sporten.” (woongroepbegeleider)

Ook zijn er cliënten die structureel in de avonduren sporten. Deze activiteiten vallen onder de categorie vrije tijd. Er zijn diverse voorbeelden te melden. Eén van de cliënten van een instelling is bijvoorbeeld lid van een korfbalvereniging. Op een woongroep zijn twee mensen lid van een tennisvereniging en twee cliënten voetballen bij een lokale voetbalvereniging.

Omdat één van de ondervraagde instellingen geen eigen terrein heeft, zijn de begeleiders en stagiaires afhankelijk van externe voorzieningen zoals sportscholen en zwembaden. Veel *Zo actief* (lokale benaming voor *Zo kan het ook!*) -activiteiten vinden één tot drie keer per week in

de woonvoorziening of in de locatie van de dagbesteding plaats. De aangeboden structurele activiteiten zijn onder andere dans, balspellen, midgetgolf, tikspelen en fitness. Andere, minder frequente activiteiten die hebben plaatsgevonden, zijn kanoën, avondvierdaagse en de apenloop. Buiten het beweegproject om wordt er door cliënten wekelijks gezwommen, maar dat behoort tot hun vrijetijdsinvulling en staat los van deze beweegimpuls. Eén van de uitvoerders van Zo actief legt uit dat cliënten dankzij het project meer in staat worden gesteld om te bewegen.

“Je kijkt naar een soort omgekeerde wereld, want je gaat normaal gesproken naar handbal en tennis toe en binnen dit project komen de stagiaires echt naar jou toe. Dat is het verschil.”
(projectleider)

Cliënten verleiden

Bij de instellingen bestaat de indruk dat vooral de cliënten die al actief zijn, meedoen aan de activiteiten. Bij één van deze instellingen was een groot deel van de cliënten al actief. Toch blijft het van belang om cliënten te stimuleren, vooral de groep mensen met een licht verstandelijke handicap. Met name het goede voorbeeld van de begeleiding is belangrijk. Ook de managers van twee andere instellingen beamen dit. Bij cliënten die in de wijken wonen is het ophalen van de mensen een steuntje in de rug. De cliënten met een licht verstandelijke handicap willen wel, maar hebben toch de stimulans van begeleiders nodig om in actie te komen. Er moet dus een stok achter de deur zijn *“anders komt er altijd wat tussen”*, aldus een manager. Een mogelijkheid is om de cliënten in koppels te laten sporten. *“Je moet ze verleiden. In de dagbesteding is het makkelijker om bewegen onderdeel van het programma te maken”*, zo vertelt een manager. Ook begeleiders van twee andere instellingen bevestigen dat prikkels van buitenaf nodig zijn om cliënten te laten sporten of bewegen.

“De motivatie hebben ze op de groep vaak zelf niet. Als het aan de meesten zou liggen, dan zouden ze de hele dag lekker zitten met een kopje koffie en een hapje en niet teveel bewegen.”
(woongroepbegeleider)

“En nog zal je altijd mensen overhouden die gewoon niet willen gaan sporten. Die gaan liever schilderen en dat is ook goed.” (woongroepbegeleider)

Een manier om aandacht voor het project te vragen is het gebruiken van een mascotte. Eén van de projectleiders heeft daar goede ervaringen mee. Cliënten vinden het erg leuk. *“Bij ons heet hij ‘Ger de Beweeg Ster’. Cliënten weten daardoor dat ze dertig minuten per dag moeten bewegen en iedereen wil graag de ‘Beweeg Ster’ van de week worden.”* Het zichtbaar maken van mooie voorbeelden binnen de instelling werkt, bijvoorbeeld via internet of door mond tot mond reclame.

Een manager ervaart dat de begeleiding het soms moeilijk vindt om invulling te geven aan bewegen door cliënten. Een mogelijke oorzaak is dat ze geen affiniteit hebben met bewegen. Met de inzet van ROC-studenten wordt geprobeerd om het goede voorbeeld te geven aan begeleiders. *“Beweging is een vak apart”*, aldus een manager.

Het samenstellen van een aanbod voor mensen met verschillende niveaus wordt overigens niet als probleem ervaren. Cliënten, van hoog of laag niveau zijn doorgaans niet op competitie

ingesteld. Niet winnen, maar spelplezier staat voorop. Ze vinden het juist leuk om elkaar te ondersteunen bij de activiteiten.

Beweegbehoefte in kaart brengen

Eén instelling zet stagiaires in om met interviews de vraag in kaart te brengen en de ervaringen te peilen. De stagiaires testen ook veel uit door het te proberen en daarvan te leren. *“We leren het gaandeweg. In het begin van de stage krijgen we ook vaak te horen: ‘Je probeert gewoon wat, als het goed gaat kun je verder bouwen en als het niet goed loopt dan kijken we naar iets anders’.”* (stagiaire).

“We zagen ook dat ze de bewegles heel erg vormen aan de hand van wie er kwamen en wat ze leuk vonden. Dus echt gekeken naar wat ze kunnen en wat ze leuk vinden.”
(woongroepbegeleider)

Het belang van het doen van onderzoek naar de behoefte van bewegen onder de doelgroep wordt door één instelling beaamd. Door een tweede instelling is bij de start ook een inventarisatie gemaakt van het aanwezige aanbod en de wensen van cliënten. De ervaring tot op heden is dat cliënten worden aangemoedigd om naar een sportinstuif te komen. Daar krijgen ze de gelegenheid om eens te kijken en mee te doen. Dat bevalt vaak al goed, maar toch zijn de beweegafdelingen van plan om meer vraaggestuurd te werk te gaan om op deze wijze meer in te spelen op de intrinsieke motivatie van cliënten om te bewegen en te sporten.

Extern sporten

Voor het extern sporten bestaan wel een aantal voorwaarden, bijvoorbeeld voor cliënten met een licht verstandelijke handicap. Het vervoer moet in een normaal busje plaatsvinden zodat ze niet het gevoel krijgen dat ze een aparte groep zijn. Bij één instelling worden de mensen naar de vereniging gebracht, waar ze over het algemeen in eerste instantie met open armen worden ontvangen. Ze houden het een tijdje vol, maar na verloop van tijd haken ze toch weer af. Alleen een woongroepbegeleider van een groep regulier wonen heeft een cliënte die doet aan G-korfbal. Volgens zijn collega, werkzaam op een complexe groep, is de samenwerking met verenigingen zeer afhankelijk van de woning (lees: de handicaps van de bewoners). Het logistieke aspect werpt volgens de woongroepbegeleiders een drempel op. Onderstaand citaat illustreert dat:

“Je bent toch wel afhankelijk van hoe iemand bij de sportaccommodatie aankomt en hoe ze weer bij de woning terugkomen. Mensen van een sportvereniging of begeleiders moeten er wel bij blijven want anders stappen ze in de verkeerde bus en dan heb je een probleem.”
(woongroepbegeleider)

Daarnaast is de contributie voor sportverenigingen vaak te duur voor cliënten. Dan moet de instelling met de sportvereniging om de tafel om iets te regelen. Soms lukt dat. Hoewel de cliënten volgens één manager graag bij de maatschappij horen, lopen ze wel voortdurend op hun tenen. *“Dan is het fijn om terecht te kunnen bij een clubje waar mensen met een beperking terecht kunnen.”*

Andere instellingen zien ook dat het lastig is cliënten bij reguliere sportverenigingen onder te brengen en men kan zich voorstellen dat cliënten het niveau van de groep niet halen. Het is makkelijker om de doelgroep onder te brengen bij G-teams. Eén van de ondervraagde

instellingen werkt samen met een vrijetijdsorganisatie die sportactiviteiten organiseert in samenwerking met sportverenigingen. Hier wordt juist bewust het G-label vermeden, terwijl de mensen met een handicap wel in een apart team sporten. Het spreekt de doelgroep meer aan, *'want het is stoer'*.

Andere organisaties waarmee wordt samengewerkt zijn sportscholen. Sommige cliënten van één instelling hebben een speciale trainer die een aangepast fitnessprogramma biedt. Volgens de begeleiders van deze instelling is de consequentie van de samenwerking met sportscholen dat er vaak op daluren of 'onhandige' tijdstippen plekken vrij zijn. Worden cliënten als tweederangs burgers beschouwd? De meningen en ervaringen van begeleiders zijn hierover verdeeld. Ook vanuit de doelgroep zelf bestaat angst om deel te nemen aan de reguliere sportactiviteiten. *"Ze willen wel heel graag, maar vinden het doodeng"*, aldus een woongroepbegeleider.

Het kost tijd om samenwerking tot stand te brengen met organisaties buiten de instelling, zoals de gemeente, de sportvereniging, de welzijnsinstelling. Het kost eveneens tijd om vraag en aanbod bij elkaar te brengen. Dit vereist maatwerk, omdat iedere organisatie een andere cultuur heeft. Toch zijn die netwerken belangrijk, zoals met gemeenten, de provincie en een project als Special Heroes.

Faciliteiten/ omgeving

Faciliteiten zijn nodig om met de cliënten te kunnen bewegen. Bij twee instellingen zijn deze in voldoende mate aanwezig. Een medewerker van de dagbesteding op het instellingsterrein van één van deze twee beaamt dat ook. *"Wij maken dus optimaal gebruik van de faciliteiten hier. Ze wonen hier."* Voor de begeleider van een woongroep geldt dat niet. *Ze* zegt dat de groep erg op zichzelf is en geen gebruik maakt van de faciliteiten van de instelling zelf. *"We doen het eigenlijk allemaal op 'ons eigen eilandje' dat vlakbij het centrum ligt."* Hoewel de woongroepbegeleider tevreden is over de ondersteuning van de interne beweegafdeling van de instelling, zou ze graag een eigen specifieke beweegruimte krijgen in de gemeente. *Ze* geeft echter aan dat dit verzoek aan de ouders gericht zou moeten zijn, aangezien zij het initiatief hebben genomen om een appartement buiten het instellingsterrein te huren (en de zorg bij de instelling in te kopen).

3.2.2 Sport en bewegen in het zorgplan

Moet sport en bewegen onderdeel worden van het zorgplan, zodat per cliënt beweegdoelen worden vastgelegd en nagestreefd? Bij de 0-meting gaven de geïnterviewden aan dat inbedding van sport en bewegen in de individuele zorgplannen van de cliënten de kans vergroot op structurele beweging. Dit betekent dat sport en bewegen wordt meegenomen in de periodieke evaluatie van het zorgplan van de cliënt en zijn/haar functioneren daarin. Het meetbaar maken van individuele doelstellingen met betrekking tot sport- en beweegactiviteiten werd bij de 0-meting als wens geuit door zowel uitvoerende medewerkers als door het management.

Bij de 1-meting kunnen we constateren dat instellingen daar inmiddels vooruitgang in hebben geboekt. Respondenten geven aan dat sport en bewegen normaal gesproken geen onderdeel uitmaakt van de dagelijkse verzorging van cliënten. Ook is in het verleden de functie van bewegingsagoog bij een aantal zorginstellingen wegbezuinigd. Bij opname van sport en bewegen in het zorgplan wordt de begeleiding verantwoordelijk hiervoor. Bij één van de

instellingen worden de bezuinigingen nu langzaamaan teruggedraaid en is bewegen inmiddels in het zorgplan opgenomen. Bij een andere instelling gaat men het belang van bewegen al meer inzien, maar is het nog moeilijk om bewegen structureel in het programma op te nemen. Bij deze instelling is men dan ook eerst begonnen met het ontwikkelen van een bewegplan voor begeleiders en heeft men eerst aan managers gepresenteerd hoe dit op de werkvloer geïmplementeerd kan worden. De woongroepbegeleiders van deze instelling beschouwen dit als een goede ontwikkeling. Ze geven in het interview aan dat bewegen onderdeel gaat uitmaken van het elektronisch cliëntendossier.

Woongroepbegeleider: *“Dit gaat straks onderdeel uitmaken van het elektronisch cliëntendossier. Dan ontkom je er niet aan, dan moet je erover rapporteren. Het is een stok achter de deur.”*

Collega woongroepbegeleider: *“En het dossier is echt zo'n programma waar alle disciplines in kunnen. Fysio, dagbesteding, begeleiders, et cetera.” (woongroepbegeleiders).*

Bij één geïnterviewde instelling is bewegen al in het zorgplan van de cliënt en in het meerjarenplan opgenomen. Het is belangrijk dat in de projectgroep mensen zitten die invloed kunnen uitoefenen op het beleidsmatige proces. Volgens projectleiders is het een succesfactor als bewegen in het zorgplan is opgenomen. Dit betekent dat er voor cliënten doelen worden geformuleerd en dat die worden geëvalueerd. Dit maakt inzichtelijk of er wel of geen uitvoering aan beweegactiviteiten is gegeven. Ouders/verwanten kunnen hier dan ook vragen over stellen. Ook bij een andere instelling is een bewegplan geïmplementeerd. Bewegen maakt ook onderdeel uit van het persoonlijk zorgplan. Bewegen staat op de agenda van de persoonlijke gesprekken, zodat het onderwerp echt aan bod moet komen. *“Dan merk je dat mensen er ook echt wat aan gaan doen.”* Met behulp van het bewegplan wordt nu gezocht naar momenten waarop iemand kan sporten en bewegen. *“Als een cliënt negatief scoort op het bewegplan en er wordt automatisch contact gezocht met mensen van de bewegingszorg, dan is het plaatje rond.”* Een andere instelling hoopt dat met de uitverkiezing van best practice door het zorgkantoor er binnen de organisatie meer draagvlak komt om sport en bewegen in het zorgplan op te nemen.

De instellingen zijn verder van mening dat het opnemen van sport en bewegen in het persoonlijk zorgplan van cliënten helpt om het thema structureel op de agenda te krijgen. Als er in het zorgplan aandacht voor is, dan moet over de invulling hiervan met cliënten gesproken worden en kan er ook afstemming plaatsvinden met fysiotherapeuten en bewegingsagogen. Het opnemen van sport en bewegen in het zorgplan laat zien dat er op managementniveau voor het thema sport en bewegen draagvlak is. Om dat voor elkaar te krijgen moet goed zichtbaar zijn wat het oplevert voor de organisatie en de cliënten zelf.

3 Mentaliteitsverandering en draagvlak

Voor het aanzetten van cliënten tot meer sporten en bewegen is het noodzakelijk dat er vanuit het personeel een stimulerende werking uitgaat. Maar staat het personeel achter het plan om sport- en beweegdeelname van cliënten te vergroten? Bij de 0-meting werd door managers en projectleiders de wens uitgesproken dat door *Zo kan het ook!* een mentaliteitsverandering bij de begeleiders van de instellingen op gang zou worden gebracht. Toch was men er zelf niet helemaal gerust op. De geïnterviewde vertegenwoordigers gingen ervan uit dat het project wel

zou worden gedragen door de medewerkers, maar dat er wellicht weerstand zou zijn voor het extra werk dat dientengevolge op hen af zou komen en dat medewerkers te weinig mogelijkheden zouden zien voor meer beweging in het dagelijks leven. Sommige begeleiders beaamden dat ook tijdens de interviews. De verwachting was dat het veel inspanningen zou vergen vanuit het management om het project te laten landen in de hele organisatie.

Hoewel bij deze tussenmeting nog wordt aangegeven dat begeleiders het soms moeilijk vinden om bewegen onderdeel te maken van de daginvulling, wordt door managers ook aangegeven dat begeleiders het project over het algemeen een warm hart toedragen. Het draagvlak voor *Zo kan het ook!* binnen de instellingen is goed.

Volgens de instellingen spelen de begeleiders een cruciale rol in het stimuleren van de mensen op de groepen om meer te bewegen. Een goede begeleider is volgens de managers emotioneel betrokken bij de mensen op zijn of haar groep. Zijn of haar belangrijkste taak is het zo goed mogelijk invullen van de dag voor cliënten. Volgens een manager maakt sport en bewegen niet automatisch onderdeel uit van de daginvulling. De managers zijn het er over eens dat je begeleiders het goede voorbeeld moet geven en ze moet stimuleren. Vanuit een andere instelling gebeurt dat door de ROC studenten die laten zien hoe sport en bewegen onderdeel kan zijn van de daginvulling. Begeleiders ervaren volgens de managers diverse knelpunten, waardoor het dikwijls niet lukt om met de cliënten te bewegen.

De gesprekken met begeleiders, die voor de interviews door de projectleiders zelf geselecteerd zijn, wekken de indruk dat het met hun affiniteit met sport wel goed zit, hoewel deze geïnterviewde groep te klein is om te kunnen generaliseren naar de totale groep begeleiders. Drie geïnterviewde begeleiders zijn allen zelf sportief en/of zien het belang van sport in. Zo noemen zij behalve het verbeteren van de fysieke gezondheid ook de mentale gezondheid als motief om cliënten te stimuleren tot bewegen. Het kanaliseren van overtollige energie en regulatie van gedrag zijn andere genoemde redenen om in sport te investeren. Bij één onderzochte instelling werd ook in de periode voor de start van het project *Zo kan het ook!* door woongroepbegeleiders het belang van sport en bewegen ingezien. Dankzij dit project wordt in deze instelling nadrukkelijker per cliënt bekeken wat zijn of haar beweegpatroon is.

“Het is ook heel erg belangrijk wat begeleiders willen en kunnen, maar vooral willen. Dat is echt heel belangrijk en daar loop je heel vaak tegen aan. Begeleiders kijken heel vaak binnen hun vier muren, maar je kan naar mijn idee ook veel verder kijken. Ik weet inderdaad dat ze in de buurt bezig zijn met fitness in een sportschool. Dat was wel voor een speciale groep die daar woonde. Maar dan moet je wel mensen hebben die daar achter staan en de samenwerking met de sportschool willen zoeken. De cliënten zijn gewoon echt afhankelijk van de begeleiders.”
(woongroepbegeleidster)

“Soms zijn begeleiders gewoon druk met andere dingen”, aldus een manager. Door tijdgebrek kan het gebeuren dat cliënten bijvoorbeeld met de auto naar de dagopvang worden gebracht, terwijl het maar een paar minuten lopen is. Een andere manager spreekt begeleiders daar wel op aan, *“want voor je het weet wordt het een gewoonte”*.

Volgens een derde manager kost het overtuigen van de verschillende actoren binnen de organisatie echter tijd, vooral op directie- of bestuursniveau. Dat is door medewerkers die

geïnterviewd zijn bij de 0-meting ook aangegeven. Een andere manager geeft aan dat het belangrijk is om binnen alle lagen van de organisatie draagvlak te creëren. Het kan bij de ene locatie goed geregeld zijn, maar als managers van andere locaties er niets mee doen, dringt het project niet door tot de andere locaties.

Bij twee van de drie ondervraagde woongroepbegeleiders was de naam *Zo kan het ook!* of de projecttitel van hun instelling niet bekend. Tijdens een vergadering enkele maanden geleden (mei 2011) is wel uitgebreid gesproken over dit project, aldus de woongroepbegeleider die wel van het project op de hoogte is. Uit het interview wordt duidelijk dat niet iedereen deelneemt aan deze vergaderingen. In plaats daarvan zijn teammedewerkers vertegenwoordigd. Het is de bedoeling dat de vertegenwoordigers informatie doorgeven aan de teams, maar dan gaat wel informatie verloren.

“Ik weet wel dat we van Renate hoorden dat we moeten gaan kijken hoeveel beweegt de cliënt nu en dat dat verdeeld zou worden over het hele team.” (woongroepbegeleider)

Voor het creëren van draagvlak binnen de organisatie helpt het als er een stuurgroep is met vertegenwoordigers vanuit verschillende geledingen binnen de organisatie. Ook een andere instelling kent zo'n groep, bij de derde ondervraagde instelling nog niet. Communicatie lijkt het sleutelwoord te zijn. *“Je moet zorgen dat iedereen er weet van heeft, constant input levert en dat blijft doen”* (manager). De projectleider speelt hierin een belangrijke rol. Het geven van presentaties werkt volgens een projectleider goed, vooral bij de sectorraad van de organisatie. Daar zijn ook ouders vertegenwoordigd die het belangrijk vinden dat er activiteiten voor hun kinderen worden georganiseerd. Ook het creëren van draagvlak bij cliëntenraden en managementteams is van belang.

Projectleiders geven aan dat het vinden van goede ambassadeurs binnen de organisatie goed werkt. Voor projectleiders kost het echter veel tijd om de relatie met de ambassadeurs te onderhouden. Iedere medewerker kan de rol van ambassadeur vervullen, maar enthousiasme is een voorwaarde.

Het maken van een communicatieplan en het betrekken van de afdeling communicatie bij het project is een belangrijk aspect om de communicatie voor het project vorm te geven en uit te voeren. Maar dan nog blijft het volgens instellingen lastig om alle mensen te bereiken. Niet overal komt de boodschap aan, hoewel instellingen het gevoel hebben dat zij er alles aan hebben gedaan om het project zichtbaar te maken. Concrete tips worden gegeven om de zichtbaarheid te vergroten: een goede timing, steeds wanneer je iemand spreekt over het project beginnen; foto's maken tijdens een sportdag; een interview met een bewegingsagoog en cliënt plaatsen in het maandblad; een grote sportdag organiseren; overall presentaties verzorgen; flyers maken; stagiaires inzetten die alle locaties afgaan; op de agenda zetten van de cliëntenraad; ambassadeurs of contactpersonen gebruiken.

Een woongroepbegeleider raakte bekend met *Zo kan het ook!* door een enthousiaste mail waarin een oproep werd gedaan om te melden welke leuke beweegactiviteiten met de groep gedaan worden. Doordat ze op de oproep is ingegaan heeft de groep een ster en daarmee € 25,- gewonnen. En er is van deze woongroep een filmpje gemaakt.

3.3 Ondersteuning Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport

De ondersteuning van het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport vanuit *Zo kan het ook!* wordt door de managers positief gewaardeerd. Het is goed dat er geld beschikbaar is om een projectleider aan te stellen. Dan is het eenvoudiger om de directie van de instelling over de streep te trekken. Het samenbrengen van mensen en ideeën, zoals bij de groepsgesprekken of bij platformbijeenkomsten, wordt gewaardeerd. Het brengt de mensen weer op nieuwe ideeën.

Ook de projectleiders zijn over het algemeen positief over de ondersteuning vanuit het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport. De programmacoördinatoren staan altijd klaar voor overleg. Een bijdrage aan de bekostiging van de functie van de projectleider wordt gewaardeerd, evenals de financiële bijdrage aan activiteiten. Het wordt als zeer positief ervaren dat projectleiders de kans wordt geboden om ervaringen uit te wisselen.

Het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport kan volgens de projectleiders ook in de fase van de borging een belangrijke rol vervullen door het onder de aandacht brengen van de resultaten die bij de instellingen zijn geboekt. Het zichtbaar maken van deze resultaten, bijvoorbeeld via de website, kan stimulerend werken voor de mensen in de instellingen. Ook zou helder moeten zijn wat de lange termijn effecten zijn van meer sport en bewegen door cliënten (zie ook verder onder Vooruitblik paragraaf 3.6).

3.4 Kanttekeningen

Uit de inventarisatie van de activiteiten blijkt dat instellingen sinds de start van *Zo kan het ook!* vooruitgang hebben geboekt in het op de agenda zetten van sport en bewegen in de instellingen. Toch zijn er ook kanttekeningen te plaatsen.

Managers en projectleiders geven aan dat de implementatie van het project in de organisatie veel tijd kost. Soms blijkt er meer tijd nodig te zijn dan vooraf gepland om activiteiten te ontwikkelen en te borgen. Een pilot werkt vaak wel, zo wordt aangegeven, maar het borgen van sport en bewegen in het beleid van de organisatie blijkt dikwijls moeilijk. Daarvoor is het nodig om bewegen op te nemen in het beleidsplan van de instelling. De meeste managers zijn er nu mee bezig om dat voor elkaar te krijgen. Het belang dat het bestuur hecht aan bewegen en de beschikbare financiële middelen zijn voor een borging belangrijke voorwaarden. De projectleiders geven aan dat in de beginfase veel tijd is besteed aan het creëren van draagvlak en het ontwikkelen en implementeren van het project.

Instellingen geven aan dat ze daadwerkelijk resultaten bereiken omdat er vanuit *Zo kan het ook!* een financiële bijdrage wordt geleverd aan de bekostiging van de uren van de projectleiders. Zonder deze impuls zou dat (nog) niet mogelijk zijn geweest. Het wegvallen van de financiële bijdrage wordt dan ook als bedreiging gezien en instellingen maken zich er alvast warm voor om het project binnen de organisatie te borgen. Of dit ook lukt, zal de tijd moeten uitwijzen.

Eén manager geeft als knelpunt aan dat het vervelend is als je mensen in de organisatie niet meekrijgt. Dat kan op alle niveaus zijn. *“Soms moet je harder trekken, omdat sommige mensen niet meedoen.”* Ook de manager van een andere instelling geeft aan dat het lastig is om je project te verdedigen omdat er financiën mee gemoeid zijn.

Volgens een medewerker van de dagbesteding kunnen hogere kosten voor deelname aan sport- en beweegactiviteiten ook voor cliënten een drempel zijn. Een jongere met een lichte verstandelijke handicap, die per dag € 6,50 ontvangt wordt als voorbeeld aangehaald. Van dat bedrag moet ook eten en drinken gekocht worden, dus dan blijft er niet veel over voor activiteiten.

Als aan projectleiders wordt gevraagd wat nog gerealiseerd moet worden, dan worden verschillende antwoorden gegeven: het onderbrengen van cliënten bij een reguliere sportvereniging, een hogere prioriteit geven aan bewegen als de zaken rondom de reorganisatie achter de rug zijn, iedereen bereiken ondanks dat dit moeilijk blijkt te zijn, bewegen borgen op beleidsniveau en de weerstand van begeleiders verminderen bij het uitvoeren van het bewegingplan.

Tijd van begeleiders schaars

Op het niveau van begeleiders spelen verschillende factoren een rol bij het geven van aandacht aan sport en bewegen. Eén van de factoren is de beschikbare tijd. Daarnaast is ook de ondersteuning die ze ontvangen van de organisatie (draagvlak, zorgplan) en hun eigen affiniteit met en enthousiasme voor sport en bewegen een belangrijke factor. De enige zorg bij de woongroepbegeleiders van een specifieke instelling is en blijft de uitvoerbaarheid, het kunnen bieden van begeleiding op maat, want bij de meeste cliënten is 1-op 1 begeleiding noodzakelijk.

“Geld is niet het enige probleem, want de cliënt heeft zelf ook geld en ze hebben een taxibus pasje dus ze kunnen voor twee euro naar de andere kant van de stad. Maar die tijd zelf en het rijden zelf moet wel begeleid worden. Dat is lastiger. Ze kunnen niet zelf op de fiets gaan in verband met de verkeersveiligheid.” (woongroepbegeleider)

Vrijwilligers kunnen prima helpen bij de uitvoering van sport- en beweegactiviteiten. Ten aanzien van vrijwilligers wordt bij één van de onderzochte instellingen specifiek beleid gemaakt. Er zijn ruim duizend vrijwilligers die bij allerhande activiteiten kunnen worden ingezet. Dat is niet weinig, maar het liefst hebben ze voor elke cliënt een vrijwilliger. Bij één van de ondervraagde instellingen zijn vrijwilligers hard nodig. Er is een groot tekort aan vrijwilligers. Het is al een uitdaging om voldoende woongroepbegeleiders op een woongroep te hebben, laat staan er beweegactiviteiten mee te kunnen doen.

“Een beetje onderbezetting en er wordt gewoon niet gezwommen die week. Nou ja, dat zijn toch wel de dingen die als eerste niet doorgaan.” (woongroepbegeleidster)

Bij een instelling vervalt een sportactiviteit als de bewegingsagoog ziek is. De medewerker van de dagbesteding komt er zelf niet aan toe om deze activiteit in te vullen, hoe spijtig ze het ook vindt als een en ander niet doorgaat.

“Het is hier zo geregeld dat één man in dit gebouw alle groepen krijgt. Als die er niet is, dan sport hier niemand. Er is niemand die het kan overnemen, terwijl het wonen altijd doorgaat. Als daar iemand niet is dan komt het uit de lengte of de breedte, maar dan gaat het wel door.” (medewerker dagbesteding)

Zoals vermeld, ligt de verantwoordelijkheid van de uitvoering van beweegactiviteiten bij één van de instellingen bij stagiaires van een ROC Sport en Bewegen. Dat betekent dat in de

zomerperiode geen structurele beweegactiviteiten plaatsvinden. Maar ook als een stagiaire in de rest van het jaar om persoonlijke redenen een keer verhinderd is, vervalt de activiteit. Cliënten en begeleiders vinden dat erg jammer. Begeleiders kunnen hier begrip voor opbrengen maar cliënten dikwijls niet. Voor het overnemen van de activiteit menen de begeleiders geen tijd te hebben, al zouden ze dat wel willen.

3.5 Succesfactoren

Op de vraag of *Zo kan het ook!* vernieuwend is binnen de instellingen wordt door één van de instellingen enthousiast gereageerd. Voorheen werd door de blinde en slechthorende cliënten van de instelling niet zo veel bewogen. De instelling bood geen activiteiten aan. Bijkomend probleem is dat de cliënten door hun visuele handicap moeilijk bij een reguliere sportvereniging zijn onder te brengen. Ze hebben overal individuele begeleiding bij nodig. Door *Zo kan het ook!* zijn er wandelgroepen opgezet en zijn er activiteiten bijgekomen onder de noemer van vrije tijd. Nu wil deze instelling gaan inzetten op bewegen op het dagactiviteitencentrum.

Andere instellingen geven aan dat de kennisbijeenvakkomsten in het kader van *Zo kan het ook!* verrijkend zijn en dat men hierdoor gefaciliteerd wordt met elkaar ideeën en mogelijkheden te delen. Instellingen nemen nu veel makkelijker contact op met elkaar en dat zorgt weer voor vernieuwing binnen de eigen projecten. Een concrete vernieuwing is het gebruik van de spelcomputer voor deze doelgroep bij één instelling en de aanpassingen die gedaan worden om het gebruik te verbeteren. Ook andere instellingen hebben belangstelling voor het gebruik van games bij het stimuleren van bewegen.

Uit de gesprekken met managers en projectleiders zijn verschillende succes- en faalfactoren met betrekking tot beweegstimulering van mensen met een handicap in zorginstellingen naar voren gekomen. De managers hebben een aantal aspecten genoemd die zeker nodig zijn om het sport- en beweegproject te laten slagen binnen de organisatie:

- Draagvlak creëren bij het bestuur en ondersteuning van de directie.
- Voldoende financiële middelen. *“Als de pot met geld er niet is, dan kun je het niet zo wegzetten.”*
- Goede communicatie. Continue aandacht voor het belang van sport en bewegen en blijven stimuleren. Je steeds zichtbaar maken en profileren.
- Het project over afdelingen heen tillen en afdelingen laten samenwerken.
- De cultuur veranderen. *“Zorg dat je cliënten laat zien dat je net zo makkelijk de trap neemt in plaats van de lift en dat je ook met de fiets in plaats van met de brommer naar je werkt kunt.”*
- Stop energie in dat wat werkt. In beweging blijven en het aanbod ook blijven beoordelen en vernieuwen.

3.6 Vooruitblik

De instellingen zijn nu halverwege de projectperiode van *Zo kan het ook!*. Op een gegeven moment zal de financiële impuls vanuit het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport voor de uitvoering van de projecten bij de instellingen wegvallen. Hoe kijken de managers aan tegen de toekomst en borging van hun project in de instelling? Eén manager geeft bijvoorbeeld aan

dat het belangrijk is om het middenkader mee te krijgen. Zij moet zich er hard voor blijven maken. Om financiële middelen vrij te maken en de directie te overtuigen is het vooral belangrijk te benadrukken wat de effecten van meer bewegen binnen de instelling zijn. Concrete resultaten zijn bijvoorbeeld het terugdringen van het ziekteverzuim of het omlaag brengen van het medicijnverbruik, omdat mensen zich fitter voelen en gezonder leven. Vanuit een andere instelling wordt toegevoegd dat bewegen verder moet worden ingebed in de vrije tijd van cliënten. De manager van de eerder genoemde instelling vult aan door het belang te benadrukken van het blijven geven van het goede voorbeeld als begeleider of manager. “*Zorg dat je erbij bent als er iets gebeurt*”.

Het komende anderhalf jaar willen de managers dat:

- de begeleiders nog beter bij het project worden betrokken,
- bewegen onderdeel uit gaat maken van het algemene beleid van de instelling,
- er stageplekken worden gecreëerd voor bewegingsdeskundigen,
- een leerbedrijf wordt opgezet voor studenten van de opleiding sport en bewegen,
- zoveel mogelijk mensen zich hard maken voor *Zo kan het ook!* en
- het project in alle lagen van de instelling geborgd wordt.

Ook projectleiders zien voor zichzelf de komende tijd een aantal uitdagingen. Ze willen:

- begeleiders nog meer enthousiasmeren,
- dat alle medewerkers inzien dat sport en bewegen bij het leven van een cliënt hoort,
- dat sport en bewegen binnen de instelling hoger op de agenda komt, opdat er voor de uitvoering meer financiële middelen beschikbaar worden gemaakt.

4. Samenvatting en conclusies

Het programma *Zo kan het ook!* is opgebouwd rond de ondersteuning van dertig instellingen om het sporten en bewegen van cliënten met een verstandelijke handicap te stimuleren. Bij de start van dit programma zijn vier deelonderzoeken uitgevoerd. De resultaten zijn beschreven in het rapport 'Monitor *Zo kan het ook!*. Bewegingstimuleringsprogramma voor mensen met een verstandelijke handicap, de startsituatie' van september 2010. Voor de rapportage van de 1-meting zijn twee van deze deelonderzoeken herhaald. Dit betreft de interviews met de projectleiders van alle deelnemende instellingen door de programmacoördinatoren en de verdiepende (groeps) interviews (kwalitatief onderzoek).

De belangrijkste uitkomsten worden in dit hoofdstuk per onderwerp gepresenteerd. In de rapportage over de startsituatie uit 2010 is meer over de knelpunten van het sporten en bewegen door cliënten zelf te vinden. In deze 1-meting gaan we ook in op de activiteiten die het resultaat zijn van het project *Zo kan het ook!*. Alvorens de uitkomsten per onderwerp te belichten, beschrijven we eerst de algemene situatie, deels terugrijpend op de resultaten uit 2010.

4.1 Algemene beschrijving situatie

Alvorens we de resultaten samenvatten, wordt eerst de aanleiding van het programma *Zo kan het ook!* beschreven (zie het rapport uit 2010).

De belangrijkste aanleiding voor het programma is de vaststelling dat mensen met een verstandelijke handicap lastig in 'beweging' zijn te krijgen. De meeste zorginstellingen waar zij verblijven hebben wel voorzieningen, faciliteiten en beleidsplannen maar de daadwerkelijke deelname door cliënten blijft achter.

Algemene knelpunten deelname sport en bewegen

Een deel van de knelpunten ligt in de decentralisatie van de woonlocaties. Steeds vaker wonen cliënten in een huis in een gewone wijk. Het is voor deze cliënten niet meer mogelijk om over een groot en veilig instellingsterrein naar de dagbesteding of een sportvoorziening te lopen. Uit het onderzoek blijkt dat op de intramurale terreinen de aanwezigheid van faciliteiten voor sport en bewegen over het algemeen goed is. De in de woonwijk woonachtige cliënten moeten dikwijls met een taxi worden vervoerd. Dit leidt tot hoge kosten voor het transport zelf, maar ook tot meer organisatie en inzet van het reguliere personeel. Dat het voornamelijk op hen aankomt, is vanwege het veelal ontbreken van specifiek personeel dat voor sporten en bewegen is geschoold. De cliënten met hogere niveaus, die op woonlocaties in de wijk wonen, komen eerder in aanmerking voor sporten bij reguliere sportverenigingen, soms bij een speciaal G-team. De ervaringen hiermee zijn wisselend, het vraagt in ieder geval om de inzet van vrijwilligers. Naast deze knelpunten is ook de motivatie van mensen met een verstandelijke handicap belangrijk als het gaat om sportdeelname. Cliënten moeten 'verleid' worden, waarbij de begeleider als voorbeeld dient. Daarnaast hebben de cliënten, net als mensen zonder verstandelijke handicap, niet altijd zin om te sporten en te bewegen.

Knelpunten bij implementatie sport en bewegen

In de rapportage van de 0-meting zijn verschillende knelpunten bij de implementatie van een sport- en beweegbeleid genoemd. Het betreft zaken zoals de integratie van cliënten bij

sportverenigingen, het realiseren van veranderingen in de werkwijze van het personeel van de instellingen om sporten en bewegen op te nemen in het dagprogramma, de daarbij horende motivatie van het personeel en het vervoer van cliënten. Ook de eerder genoemde motivatie van cliënten om te gaan sporten en bewegen speelt een rol bij de implementatie.

2 Samenvatting naar onderwerp

In deze paragraaf wordt dieper op de verschillende onderwerpen ingegaan. Hierbij wordt gekeken naar de verschillende deelonderzoeken, de overeenkomsten, de verschillen en de aanvulling van resultaten over de onderwerpen. De vaststelling van de stand van zaken halverwege het programma van de dertig deelnemende zorginstellingen en het kwalitatieve onderzoek zijn in deze vergelijking betrokken.

Ontwikkeling deelname

De projecten richten zich in eerste instantie op de bewustwording van de diverse geledingen in een organisatie en vooral ook op het uitvoerend personeel. Een jaar na de start van het programma *Zo kan het ook!* zijn derhalve nog geen grootse verschuivingen in de deelname aan sport en bewegen van cliënten met een verstandelijke handicap vast te stellen. Een klein aantal instellingen geeft aan dat het aantal sportende en bewegende cliënten is toegenomen. Wat het aantal uren sport en bewegen per cliënt betreft, is bij geen van de instellingen een toename vastgesteld.

Niet alleen sport

Uit het onderzoek naar de startsituatie (2010) blijkt dat de helft van de woonlocaties voor alle cliënten een beleid heeft om de algemeen dagelijks leven verrichtingen (ADL) te stimuleren. Recent onderzoek wijst uit dat de ‘gemiddelde’ Nederlander ruim een kwart van de beweging uit huishoudelijk werk haalt. Dat geeft aan dat ADL activiteiten ook belangrijk kunnen zijn om de cliënten meer in beweging te krijgen.

Ontwikkeling beschikbaar personeel en budget

De instellingen maken vaak een verschil tussen therapeutisch bewegen en sport- en beweegactiviteiten in de vrije tijd. Waar instellingen voor de eerste categorie medewerkers beschikbaar hebben die één op één begeleiding kunnen geven zoals fysiotherapeuten en bewegingsagogen, is er voor sport en bewegen in de vrije tijd vaak geen specialistisch en begeleidend personeel. De medewerkers van de woonlocaties organiseren meer op eigen initiatief sport- en beweegactiviteiten. Het programma *Zo kan het ook!* probeert deze activiteiten structureel in te bedden. Ruim een jaar nadat het programma is gestart, zijn er enkele instellingen die het personeelsbestand specifiek voor deze activiteiten heeft uitgebreid. Ook meldt een aantal instellingen dat er behoefte is aan meer personeel, mogelijk vanwege de uitbreiding van de sport- en beweegactiviteiten. In FTE's gemeten (aantal fulltime werkenden) is het verschil tussen de twee meetmomenten echter nog miniem.

Het personeelsbestand kan alleen worden uitgebreid als het budget voor sport- en beweegactiviteiten toeneemt. Het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport stelt voor het programma een financiële impuls ter beschikking aan de deelnemende instellingen. Dit is slechts voor de duur van het programma en hiermee kan personeel niet structureel worden bekostigd. In het vorige onderzoek (startsituatie 2010) bleek dat meer dan de helft van de

instellingen onvoldoende budget heeft. Uit het huidige onderzoek valt te concluderen dat er wel budget beschikbaar is om materialen aan te schaffen en incidentele activiteiten te organiseren.

Eén van de uitgangspunten van het programma is regulier sportaanbod waar mogelijk en speciaal aanbod waar nodig of wenselijk. Het bevorderen van het lidmaatschap van sportverenigingen is dan ook een mogelijke doelstelling van de projecten. De contributie van sportverenigingen moet volgens een deelnemer aan het kwalitatieve onderzoek door de cliënten zelf betaald worden. Dit leidt tot problemen omdat het budget van de cliënten zelf beperkt is.

Beleid sport en bewegen

In het onderzoek uit 2010 onder zorginstellingen bleek dat vier deelnemende instellingen (van de dertig) het onderwerp sport en bewegen in het beleidsplan hadden opgenomen. Van de onderzochte instellingen in 2011 bleek een extra instelling dit in het beleidsplan te hebben opgenomen. Daarnaast hebben acht instellingen een beleidsplan in voorbereiding. Dit betekent dat er wat betreft de ontwikkeling van beleid na een jaar duidelijke vorderingen zijn gemaakt.

Zorgplan

Bij de meting van de startsituatie in 2010 is aan de deelnemende instellingen gevraagd of het aantal uren sport en bewegen in het zorgplan van de cliënten is opgenomen. Het bleek dat elf van de 24 instellingen dat hadden gedaan. Van de dertig onderzochte instellingen hebben, volgens de uitkomsten van de 1-meting, elf instellingen niets over sporten en bewegen in het zorgplan opgenomen. Een aantal instellingen is bezig om dit onderwerp in het plan op te nemen.

Het zorgplan is belangrijk, zo bleek uit het kwalitatieve onderzoek, om het thema sport en bewegen structureel in een organisatie op de agenda te zetten. In het kwalitatieve onderzoek is door deelnemers de wens geuit om de doelstellingen van het zorgplan meetbaar te maken, anders is er geen voor- of achteruitgang vast te stellen. Het meten van ontwikkelingen is mogelijk via een registratiesysteem dat het sporten en bewegen bijhoudt. Zo heeft één van de deelnemende instellingen een uitgebreid systeem ontwikkeld om aspecten rond de gezondheid te onderzoeken (van meten vetpercentage tot het gebruik van een stappenteller). Een eenvoudig alternatief kan het jaarlijks wegen van (een steekproef van) cliënten zijn.

Wensen cliënten sport en bewegen

De motivatie van cliënten blijft een belangrijk aspect voor met name de mensen met een lichtere verstandelijke handicap bij het sporten en bewegen. Het inventariseren van de behoefte aan sport en bewegen onder cliënten kan daarom een zinvol instrument zijn om de motivatie te beïnvloeden. Een aantal instellingen inventariseert de wensen en behoeften van cliënten met betrekking tot sport en bewegen.

Draagvlak personeel en directie

Speciale aandacht vraagt de ondersteuning van het personeel bij het sporten en bewegen van de cliënten. Van de dertig deelnemende instellingen noemen er negen het draagvlak van de directie matig of klein, binnen de overige instellingen wordt het draagvlak van de directie als goed ervaren. Onder het personeel is het draagvlak door meer instellingen goed genoemd. Het draagvlak onder de ouders en verzorgers van de cliënten wordt door negen instellingen matig genoemd (21 wel tevreden). Alle betrokkenen die in het kwalitatief onderzoek zijn ondervraagd, noemen het draagvlak in hun organisatie in het algemeen goed.

3 Verloop programma

Van een aantal deelnemende instellingen zijn de doelstellingen van het project aangepast tijdens de implementatie. Omdat een belangrijke doelstelling de bewustwording van de doelgroep is, zijn er vooral communicatiemiddelen ontwikkeld. Daarnaast is er ook sport- en spelmateriaal aangeschaft en ontwikkeld.

Door de deelnemende instellingen is een heel scala aan activiteiten ontwikkeld. Zoals beschreven heeft een belangrijk deel van de activiteiten betrekking op de communicatie naar de directie en de werknemers van een instelling, en daarnaast ook op de ouders en de verzorgers van de cliënten. Ook zijn er activiteiten ontwikkeld, gericht op de vergroting van de motivatie van de cliënten zelf om te sporten en bewegen. Zo heeft een instelling de beweegpolitie ingezet en kennen andere instellingen mascottes om het bewegen te bevorderen. Een mooi voorbeeld is het padenplan van een zorginstelling; een plan (in ontwikkeling) om het wandelen op het instellingsterrein te bevorderen. Naast deze activiteiten zijn er technische hulpmiddelen ingezet om het sporten en bewegen mogelijk te maken voor de ernstig meervoudig gehandicapte cliënten. Andere belangrijke activiteiten betreffen de meer organisatorische aspecten, zoals het opnemen van sport en bewegen in de beleids- en zorgplannen en het organiseren van sport en bewegen in de dagbesteding. Daarnaast zijn er diverse sport- en beweegactiviteiten georganiseerd. Een deel van de activiteiten vindt wekelijks plaats en veel activiteiten vinden jaarlijks of eenmalig plaats. De kern van de activiteiten lijkt nog meer gericht te zijn op het scheppen van randvoorwaarden (draagvlak en beleid).

Evaluatie

Bij de meeste instellingen loopt het project goed (23 van de dertig). Van de zeven instellingen waar het project minder goed loopt, geeft een aantal aan dat het een moeizaam proces is om het project in de organisatie te laten aarden.

Gevraagd naar de positieve aspecten van het project *Zo kan het ook!* voor hun organisatie noemen de ondervraagden zaken als het enthousiasme dat het project in hun organisatie oproept. Door het project zijn ook veel nieuwe contacten gelegd waardoor de kennis over de mogelijkheden is verruimd. Knelpunten van het project hebben vaak betrekking op de communicatie in de organisatie. Daarnaast zijn er opmerkingen gemaakt over de motivatie van medewerkers in de organisatie, over hobbels zoals ingewikkelde plannings en de soms lange lijnen in een instelling.

Volgens de ondervraagde projectleiders zijn een aantal zaken nog niet gerealiseerd in het project. Te denken valt aan: cliënten leiden naar reguliere sportverenigingen, het verhogen van de prioriteit van bewegen, het bereiken van grote groepen cliënten, het borgen van bewegen op beleidsniveau en het wegnemen van de weerstand van het begeleidend personeel.

In het kwalitatief onderzoek is ook gesproken over de borging van het project, hoe verder te gaan als het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport na afloop van het programma meer op de achtergrond komt te staan. Belangrijk voor de borging noemen de managers de opname van activiteiten voor sport en bewegen in het beleidsplan van een instelling. Meer in het algemeen noemen zij voor het slagen van het project van belang: het creëren van draagvlak bij het bestuur en de directie, voldoende financiële middelen ter beschikking stellen, een goede communicatie welke op continue wijze het belang van sport en bewegen stimuleert, het laten

samenwerken van afdelingen en het veranderen van gewoonten (trap in plaats van lift en fiets in plaats van brommer).

Voor de uitvoering van het programma is het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport verantwoordelijk. De instellingen zijn tevreden over de organisatie in het kader van het programma *Zo kan het ook!*. Deze verloopt goed en hun kennis leidt tot zinvolle adviezen voor de ontwikkeling en uitvoering van het project.

Bijlagen

Bijlage 1. Topiclijst interviews instellingen

Algemeen

- Type voorziening (woonvoorziening, dagvoorziening)
- Cliënten op de groep(en) (aantallen verdeeld over soort beperking en woonvorm)
- Rol in project
- Visie op sport en bewegen

Bevindingen tot op heden t.a.v.

- Resultaat activiteiten
- Resultaat samenwerkingspartners
- Draagvlak onder de medewerkers/collega's
- Behoeftedraagvlak onder de cliënten
- Aansluiting resultaten bij verwachtingen/doelen
- Succes- en faalfactoren

Verwachtingen m.b.t. toekomst

- Kansen & bedreigingen voor beweegactiviteiten
- Verwachtingen ten aanzien van continuering, inbedding langetermijnbeleid instelling
- Verwachte knelpunten
- Wat is er nog nodig om het project succesvol te laten eindigen?

Bijlage 2. Resultaten groepsgeprek projectuitvoerders

| Organisatie | Waar ben je trots op? | Wat is (nog) niet gelukt? |
|-----------------|--|--|
| 's Heerenloo | Totale implementatie beweegplan. Kick-off "Iedereen beweegt" Aandacht voor bewegen 's Heerloo breed. Bewustwording vergroot van cliënten "Ger de Beweeg Ster" en begeleiding. | Cliënten naar "gewone" sportvereniging . (LV4) |
| Bartimeus | Meer bewegen in aanbod afdeling Vrije tijd. Contacten gelegd tussen verschillende locaties. | Door reorganisatie hebben wij/bewegen een lage prioriteit. |
| Cello | Ontwikkeling van "bij" scholingsprogramma. Draagvlak/ handvaten voor begeleiders op de werkvloer. Bewegmomenten en -mogelijkheden voor cliënt. Ernstig meervoudige beperkte cliënten. | Soms kwetsbaar door uitvallen van ambassadeurs. |
| Reinaerde | Goede naamsbekendheid van het project. Leuke ideeën die we kunnen ondersteunen tot succes. Diverse doelgroepen die bereikt worden. Het beweegteam. | Moeilijk om iedereen te bereiken. |
| Cordaan/ Prisma | Werfloop. LVG jongeren aan het sporten. Nieuwe visie/beleid beweegplan. Samenwerking tussen organisaties. | Dingen kunnen sneller. Teveel mensen willen zeggenschap. |
| Triade | Als Best Practice benoemd door het Zorgkantoor. Reacties van cliënten + begeleiders (positief & gemotiveerd). Twaalf locaties waar structureel sport + bewegen wordt aangeboden. | Op beleidsniveau <u>nog</u> niet geborgd in de organisatie. |
| Lunet zorg | Draagvlak bij begeleiders middels overleg momenten over beweegplan. Folder ontwikkeld met beeldkenmerk, Luno! Beweegplan ontwikkeld met handleiding. Bekendheid/ nut en noodzaak van beweging (weg naar bewegingsagog). Draagvlak gecreëerd, organisatie begint het belang van bewegen te onderscheiden. | Structureel inbedden van bewegen. Weerstand begeleiders beweegplan. |
| Dichterbij | Bewegen weer terug in (belevingsgerichte) dagbesteding. Cursus bewegen aan tafel + sport- en speltas. Samenwerking met lokale partners. Kinectproject. Methodiek stap voor stap. Sport en bewegen is opgenomen in S.O.P. Vermaatschappelijking van sport en bewegen. | Draagvlak/ Diversiteit Structurele inbedding en beleid. |

Bijlage 3. Lopende projecten instellingen

Op basis van de antwoorden van het voortgangsformulier zijn de lopende activiteiten voor het programma *Zo kan het ook!* geïnventariseerd. Het betreft alle initiatieven die gestart zijn na de introductie van het project. In het volgende overzicht zijn deze per instelling opgenomen.

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-----------------------------------|--|--|---|---|
| 's Heeren Loo Apeldoorn | Diverse Publiciteit/beweegactiviteiten o.a. kick-off Zo kan het ook! en sportdag, Kerstmarkt, Nieuwjaarsreceptie regio | Incidenteel/eenmalig | Clënten, begeleiding, management, verwanten, externe partners | 550 |
| | Beweegplannen implementeren op woningen/dagbesteding | Doorlopend | Alle cliënten (en begeleiders) | 100 |
| 's Heeren Loo Ermelo | 'Beweeg Ster' van de week/'Ger de Beweeg Ster' Voorlichting, inventarisatie en begeleiding groepen en invullen beweegplannen | Wekelijks | Clënten en begeleiders | Alle cliënten terrein Groot Schuylenburg. 116 cliënten, 150 begeleiders |
| | Uitzendingen VED TV 'Ger de Beweeg Ster', 'Beweeg Ster' van de week | 17 groepen bezocht Elke week een uitzending | Alle cliënten Alle cliënten | 900 |
| 's Heeren Loo Groningen-Friesland | Diverse beweegactiviteiten o.a. Wandeldriedaagse, 's Heeren Loo Loop, Sportdag, Landelijke aftrap, iedereen beweegt. | Alle activiteiten worden jaarlijks georganiseerd | Alle | 330 cliënten, 350 medewerkers |
| | Deelname regionale Special Olympics | Eenmalig | LVG | 13 cliënten |
| | TMS Bewegingsimulator voor verschillende niveaus, gekoppeld aan flimbeelden. | 2x per week gedurende 3 maanden | Alle niveaus | 17 cliënten |
| | Thera life Vanuit de rolstoel fietsen (soort hometrainer) | Dagelijks op dagbesteding | In eerste instantie EMB, later uitbreiding mogelijk | 8 cliënten |
| 's Heeren Loo Monster | Sportactiviteiten (schaatsactiviteit, sportactiviteit, boklessen, badmintongroep etc.) | Doorlopend | Alle niveaus | 100 cliënten |
| | Kick off en sportdag | Eenmalig | Alle cliënten | 50 cliënten |
| | Sinterklaassportactiviteit | Eenmalig een week lang | Alle cliënten | 100 cliënten |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-------------------------|---|--|--|--|
| 's Heeren Loo Noordwijk | Beweegcampagne/communicatietraject, inzet media, posters, voorlichting, nieuwsbrieven, 'Ger de Beweeg Ster', 'Beweeg Ster' van de week. | Doorlopend | Alle cliënten en medewerkers | Alle |
| | Portal 'tedereen beweegt' op intranet. | Doorlopend | Begeleiders, medewerkers | Alle |
| | Begeleiding en ondersteuning cliënt coördinatoren en Eerstverantwoordelijke medewerker dagbesteding t.a.v. beweegplannen. (ook faciliteren d.m.v. handleidingen, inventarisatielijst voor cliënt (met pictogrammen) Checklist voor in de teambespreking etc.) | Doorlopend, vraaggericht. | Alle | |
| Amerpoort | (Meetbare) beweging bij dagbestedinglocaties: Binnenhof (200 cliënten), Leemveld (120 cliënten), Christophorus (100 cliënten) | Dagelijks bewegen met als streven 30 minuten per dag | Cliënten van de betreffende dagbestedinglocaties (ZZP 3 t/m 7) | Schatting: Binnenhof: 80%, Leemveld: 60%, Christophorus: 40% |
| | Padenplan locatie Nieuwenoord: projectplan is ontwikkeld. Beweegpolitie Amerpoort breed | 6 studenten zetten zich 20 weken actief in om het plan verder uit te werken en te stimuleren/enthousiasmeren. Maandelijks | Locatie Nieuwenoord (wonen en dagbesteding) Alle cliënten | 420 cliënten 2.300 |
| Arduin | Huis aan huis bezoeken (ter bewustwording van gezond bewegen en eten) | Wordt opgebouwd naar 2 keer in de week. | Alle cliënten | 70% van de cliënten |
| | Wekelijkse aandacht op startpagina van intranet (wekelijkse beweegtijp) | Wekelijks. | Begeleiders, cliënten | 1000 Wekelijks vragen. Ook vragen bij bezoek van woning |
| | Aanspreekpunt Sport en bewegen | Doorlopend | Cliënten begeleiders | |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-------------------|---|---|---|---|
| ASVZ | <p>MBVO. Oefeningen en spelvormen gericht op het onderhouden en verbeteren van de lichamelijke conditie/ gesteldheid.</p> <p>Voorlichting, advies en ondersteuning: aan woongroepen die meer willen bewegen, aanbod beweegactiviteiten welke in de woning en buiten in de tuin/pleintje gedaan kunnen worden, Voorlichtingsdagen persoonlijk begeleiders en cliënten</p> <p>Diverse beweegactiviteiten: De inzet van beweegmascotte Liyo op de dagbesteding om samen te bewegen, Stappa, virtuele wandeltocht naar Parijs, Verschillende beweegdagen/sportdagen, bezoek tourstart</p> | <p>1 maal per week, per groep.</p> <p>Periode van 10 weken, 1 maal per week advies op groepen. 4 voorlichtingsdagen</p> | Ouderen | <p>15-20 deelnemers per groep (7 groepen)</p> <p>8 - 10 deelnemers per groep + 2 begeleiding. 75 persoonlijk begeleiders per voorlichtingsdag (300 begeleiders)</p> |
| Bartimeus | <p>Diverse beweegactiviteiten: De inzet van beweegmascotte Liyo op de dagbesteding om samen te bewegen, Stappa, virtuele wandeltocht naar Parijs, Verschillende beweegdagen/sportdagen, bezoek tourstart</p> <p>Sportclinics en uitrol: boccia en zumba</p> | <p>Wisselend</p> <p>Boccia: 1x in de 2 weken, Zumba: moet nog starten</p> | <p>Cliënten van allerlei niveaus.</p> <p>Boccia: cliënten Doorn, Zumba: cliënten Zeist</p> | <p>Liyo: 100 cliënten, Stappa: 388 cliënten, Sportdagen: 120, Tourstart: ca. 65</p> <p>Boccia: 9 cliënten, Zumba: nog niet bekend</p> |
| Cello | <p>Wandellactiviteiten, Belevingsstocht, Loopclinics</p> <p>Cello in beweging, <i>Zo kan het ook!</i> komt naar je toe. Gericht op het aanbod van bewegen voor mensen met EMB binnen dagbesteding (ontwikkeling en borging). Op termijn moeten begeleiders het overnemen.</p> <p>Doemap bewegen</p> | <p>Nog niet te zeggen, nog in opstartfase</p> <p>Nog niet structureel</p> <p>Meerdere bezoeken per locatie (9 locaties, bij 5 hiervan wordt methodisch gewerkt).</p> <p>Structureel in te zetten door begeleiding</p> | <p>Ouder wordende cliënten met nog enige mate van mobiliteit</p> <p>Cliënten Ermelo</p> <p>EMB</p> <p>EMB</p> | <p>Op dit moment zo'n 20. Wordt nog uitgebreid.</p> <p>Belevingsstocht: 40 cliënten, Loopclinics: 13 cliënten</p> <p>77</p> <p>77</p> |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-------------------|---|--|---|---|
| | Sherborne. Doel is dat begeleiders het zelf implementeren in het dagprogramma. | Cursus voor begeleiders is 1x per jaar en wordt gegeven door de projectmedewerker. | EMB | 77 |
| Cordaan | Kick off / Werfloop Voorlichtingen, presentaties, ontwikkelen 'training on the job' | Eenmalig Doorlopend, maandelijks | Bewoners en begeleiding van de Werf Begeleiders | 80 deelnemers 150 medewerkers |
| | Beleids- en communicatieactiviteiten: Beweegplan in zorgplan, afbakenen kaders project, profileren projectorganisatie, communicatie over project, bestaande en nieuwe sport en beweegactiviteiten clusteren onder noemer Leef&stijl | Doorlopend | Alle VG en begeleiding | Alle cliënten en begeleiders |
| De Brink | Sportweek in april en Beweegweek om beweegbanken, vita care en fitnessmogelijkheden te tonen | 2x per jaar een week | Alle cliënten de Brink | Sportweek: alle cliënten Beweegweek: alle cliënten + nog mensen van extern |
| | Persoonlijk beweegplan voor de cliënt. Twee gesprekken, uitwerking plan, jaarijks evaluatie | Ontwikkeling is eenmalig | Alle cliënten | 161 cliënten |
| | Onderzoek beweegbanken | Onderzoek is eenmalig. | Cliënten niveau 4 en 5 (gebonden aan rolstoel) Alle cliënten die op een minimaal niveau (tot hoog niveau kunnen sporten) | 20 |
| Dichterbij | Special Olympics | Eenmalig met lange intensieve aanloopfase | | 100 |
| | Bewegen aan tafel | Doorlopend. Cursus wordt nog 1 keer gegeven. | Dagbestedingen | 10 - 50 cliënten per week |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-------------------|--|---|---|---|
| | Diverse sport (judo, fitness, bewegen binnen dagvoorzietingen) | Doorlopend | Wisselend, gemiddeld iets hoger niveau | 566 |
| | Inventarisatie/ observatie en vastlegging in database. Projectleider observeert 3 keer, inventarisatielijst kijkt naar wensen en behoeften, vervolgens begeleiders aan de slag met bewegen in dagprogramma | Eenmalig | Cliënten in het HAL-gebied | 480 |
| | G-Honkball | 2x per jaar een clinic | LVG | 8 cliënten |
| | Sherborne | 1x per week | EMB | 6 cliënten |
| | Kennismakingslessen | | | |
| | Sporten bij de Pelikaan. Eerst kennismakingslessen door de vereniging op de locaties van Frion, vervolgens lessen bij de vereniging, uiteindelijk doel doorgeleiding | 11 keer | Laag en matig niveau | 39 cliënten (van de 243) |
| Frion | Dansen door begeleider. Bij locatie Molenkamp is in maart een gratis workshop gegeven. Vervolgens hebben de cliënten een eigen bijdrage betaald voor deelname. | 8x . Wens om na zomer structureel aan te bieden | LVG | 8 - 10 cliënten |
| | Sportdag | Jaarlijks | Iedereen | Voor 2011: 93 cliënten |
| | Wisselend, in de beginfase kost dit veel tijd. Vanaf januari 2012 gaan alle | | | |
| | beveiligd worden. In eerste instantie cliënten met verhoogd risico op bewegingsarmoede. | | | |
| Gemiva-SVG | Invullen van de inventarisatielijsten. En het verzorgen van het bijbehorende beweegadvies. | Kost ongeveer 15 minuten per cliënt. | In eerste instantie cliënten met verhoogd risico op bewegingsarmoede. | Inschatting projectleider ca. 30% van de 3000 cliënten. |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-----------------------|---|--|---|---|
| | Vormgeven, ontwikkelen en uitvoeren van bewegen op de groep. De ontwikkeling koste daar logischerwijs veel tijd. De methodiek wordt binnenkort op meer locaties ingezet. Over de invulling van deze rol moet verder worden nagedacht. | Op 2 proflocaties getest | Clënten op dagbesteding-locaties/wonen | Daar waar mogelijkheden en gaten zitten. Omvang moet worden geïnventariseerd. |
| | Op organisatieniveau. RMT's op groepen, naar begeleiders etc. aandacht vragen voor belang van bewegen en plannen rondom structurele inbedding. | 1 keer per maand. Daar zit wel aardig wat voorbereidingstijd aan vast. | Directie, management, clusterhoofden, begeleiders | Alle medewerkers. |
| HartekampGroep | Week van de Fitheid Hartekamp | 1x per jaar | Alle cliënten Hartekamp en Duinoord | 350 |
| | Heemstedeloop | 1x per jaar | Alle lopende cliënten + personeel | Dit jaar: 4 cliënten + ongeveer 30 personeel |
| | Sportdag Harteheem | 2x per jaar | Alle cliënten op Harteheem en dagcentra t' Hof en t' Veer | 100 |
| Het Gors | Diverse bewegingsactiviteiten: Stappentellergroep, Beweginservaring EMB cliënten, Bedrijfsfitness, Wii- uitleen, Extra cliënten stoegroepen, MBVO (individueel) | Alle activiteiten wekelijks/doorlopend | Alle cliënten | 100 cliënten |
| | Workshop | Eenmalig | Zorgregisseurs, unitmanager, sectormanagers | 40 mensen |
| | Cursus, sport en bewegen bij mensen met een verstandelijke beperking (voor begeleiders) | 4 keer | Medewerkers (activiteitencentra) | 10 deelnemers |
| | Speterspektakel, 7 weken achter elkaar komen cliënten een half uur zwemmen/ lopen in het water. Afhankelijk van hoeveel ze gelopen hebben, krijgen ze een medaille. 1 km = brons 2 km = zilver 3 km = goud | 1 x per jaar | Mobiele cliënten verspreid over regulier/complex/ EMB/ ouderen. | 60 deelnemers |
| Lunetzorg | | | | |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-------------------|--|--|--|--|
| | Uitdagend spelmateriaal jong volwassenen (staat in één woning waar anderen ook gebruik van kunnen maken) | Materialen zijn structureel beschikbaar op de woning. | Jong volwassenen met veelal complex gedrag | 25 - 30 cliënten |
| | Trampoline. Er is een rooster voor de dagbestedingsgroepen zodat iedereen er gebruik van kan maken + vrij gebruik in weekenden en avonden. | Continue gebruik mogelijk | Complex (sterk gedrag-, licht verstandelijk) gehandicapten cliënten | 40 |
| NOVO | Het gewichtscontroleprogramma: fitness, gericht op mensen met overgewicht. | 3x per week een uur | Mensen met lichte of matige verstandelijke beperking met overgewicht | 140 |
| | Het gezonde leefstijlprogramma: fitness, gericht op preventie | 1-2x per week een uur | Mensen met lichte of matige verstandelijke beperking | 140 |
| | Leefstijlonderzoek: gewicht, vetpercentage, lengte, tailleomvang, wandeltest, vragenlijst over beweging, inventarisatielijst voedingspatroon, gebruik stappenteller. | Mensen worden 1x gemeten (20 minuten per cliënt) | Alle mensen met een verstandelijke beperking die zelfstandig kunnen lopen kunnen deelnemen | 60 cliënten |
| Pluryn | Bewegen binnen de ADL (bezoeken woonclusters, ruimte die is gemaakt binnen de roosters) | Team beweging bezoekt wekelijks 4 tot 8 groepen | Alle cliënten Groesbeekse tehuizen | Alle cliënten Groesbeekse tehuizen (Ca. 400) |
| | Workshops/climics (verschillende sportactiviteiten i.s.m. sportverenigingen) | Elke week één. In eerste instantie eenmalig, nu overwogen dit periodiek te herhalen | Alle cliënten. | 25 per week. |
| | Behoefte-inventarisatie cliënten | | Alle cliënten Groesbeekse tehuizen | Ca. 400 verstuurd. Respons was Ca. 30% |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|---------------------|---|---|--|--|
| | Diverse nieuwe initiatieven op gebied van sport en bewegen op lokaal niveau: Wandelgroep/stoelgym, Line dance volksdansen, Volleyballen, Houdingsgym beekdal v.g., Volleybal inloop ggz, Basketbal, Cardio op muziek, Dansen, Zumba, Zwemmen kinderen, Gym kinderen, Muziek en dans kinderen v.g., Wii/X box 360 Kinect, Loopgroep, Zaalsporten | Over het algemeen wekelijks, soms vaker | Alle cliënten van Promens Care | 120 |
| Promens Care | Sport en spelmanifestatie. Als aftrap van het project <i>Zo kan het ook!</i> is een centrale activiteit georganiseerd in de TT-hal te Assen | Eenmalig | Alle cliënten van PromensCare | 1400 cliënten |
| | Scholing. Ieder jaar worden de medewerkers die te maken hebben met de voeding van cliënten in het kader van HACCP via E-learning getraind. Aan deze scholing is een module toegevoegd betreffende gezonde voeding voor cliënten. | Jaarlijks ongeveer 300 medewerkers | 900 medewerkers | Verplicht onderdeel |
| | Wandelweek | 2x per jaar, wordt 1x per jaar | Matig tot licht beperkte cliënten | Ongeveer 150 |
| | Snooker workshop | Vooralsnog 1x, wellicht vervolg | LVG | 6 |
| | Fitcursus | 12x 2 uur (afgelopen jaar 1x georganiseerd) | LVG in Houten | 7 |
| Sherpa | Ladies Run. Sherpa heeft altijd meegelopen en vanaf 2011 zijn ze zelfs de sponsor van een onderdeel van dit grote evenement. | 1x per jaar evenement, gedurende het hele jaar (loop)trainingen voor cliënten en medewerkers. | Iedereen die kan lopen (cliënten, medewerkers, vrijwilligers, verwanten) | 100 mensen. In 2011 meer vanwege sponsorship |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-------------------------------|---|--|---|--|
| | Buitenfitness als onderdeel van de ontmoetingstuin | Structureel vrij toegankelijk voor alle betrokkenen van Sherpa en omgeving | Alle betrokkenen van Sherpa geïnteresseerden van buitenaf | Niets over te zeggen, het is een vrij toegankelijke activiteit. Zowel voor mensen intern als extern. |
| | Nieuwjaarsduik | 1x per jaar | Alle betrokkenen van Sherpa | 150 cliënten |
| | Bewegingsstimulering op intramuraal terrein 's Koningjacht. Inzet van beweegassen bijbehorende activiteiten. | Doorlopend roulatiesysteem. | Voor alle woningen op 't Kooningsjacht ca. 20 eenheden. | 220 |
| Siza Dorp Groep | Inzet van de Wii en Vivago horloges op het Dorp. Wii competitie. | Wekelijkse activiteit aan gekoppeld door cliënten. Op de groepen doorlopend gespeeld en bewogen. | LG | 20 mensen bij ontwikkeling. Deelnemers onbekend aantal. Aantal blijft groeien. |
| | Extern sporten. Opzetten beweegprogramma in activiteitencentrum Rijkerswoerd. Organisatie sportdag in de wijk Schuytgraaf. Opzetten G-team Arnhemse boys. | Sportdag jaarlijks eenmalig. Beide andere activiteiten zijn doorlopend. | Divers LG/VG (lichtere beperking) | 100 |
| | Bedrijfsfitness, Gym en sport in de zaal, Zumba en Fitness | 1x per week een uur | Alle cliënten VG en LG | 155 |
| Steinmetz I de Compaan | Sportdag met spelcircuit stationsmethode: Werpen, Mikken, Estafette, Parachutedoek, Bowlen, Behendigheid. Sponsorloop als afsluiting (geld opgehaald). Fittensten op steunpunten | Eenmalig Eenmalig | VG VG | 80 45 cliënten |
| | Beweegprogramma's: Bewegen op muziek (structureel), Gymnastiek instuif (structureel), Fietsen (periodiek), Duuractiviteiten (periodiek), Spannend bewegen (periodiek), Zumba (structureel), Fitness (structureel) | Structurele activiteiten 1x per week Periodiek: als het aangeboden wordt, 1x per week | Cliënten met ernstige verstandelijke beperking, met autisme en met minder ernstige verstandelijke beperking | 60 cliënten |
| Stichting Triade | | | | |

| Instelling | Beschrijving | Frequentie | Doelgroep | Bereik deelnemers |
|-------------------|---|--|--|--|
| | Sherborne | 1x per week | Ernstig Meervoudig Gehandicapten (volwassenen / kinderen) | 12 |
| | Outdoor programma: Apenloop (eenmalig), Handboogschieten (4x), Avondvierdaagse (4 dagen), Kanoën (4x), Vissen (6x) Drie provinciëntocht | Zie hiernaast Jaarlijks | Iedereen Alle cliënten | 5-15 per activiteit 42 cliënten |
| Talant | Loopbanden op locatie de morra | Dagelijks aanbod, cliënten nemen 2x per week deel aan activiteit | Ernstig en matig verstandelijk beperkte mensen die kunnen staan. | Tussen 12 en 16 cliënten die 2x per week deelnemen |
| | Ijshockey clinic | Eenmalige clinic, nu bezig met opzetten van G-team | Matig tot licht verstandelijk beperkte mensen | 8 cliënten |
| TZC | Eerste stappen beweegplan (nu vormgeving proef) Bezig met oprichten bewegeloket | Doorlopend n.v.t. | Alle cliënten Alle cliënten | Alle cliënten (weet niet of dit binnen de projectperiode lukt.) Alle cliënten |
| | Inventarisatie behoeften sport en bewegen Proefwoningen waarbij een individueel beweegplan is geïntroduceerd. Waarbij ook de vorm en samenwerking met management is gedefinieerd en methodes naar begeleiders zijn aangescherpt. | Eenmalig | Naar alle woongroepen verstuurd | Alle, respons ongeveer 50% |
| Zozijn | Bewegen is een onderdeel geworden van de bedrijfsopleiding. <u>Alle</u> medewerkers van Zozijn worden dus tenminste eens aangesproken op het belang van bewegen. Bewegen op vrijdagmiddag | De 1500 begeleiders volgen scholing dagdeel Elke vrijdag | Begeleiders Alle | 1500 38 cliënten |
| | | | Alle | 330 |

Monitor *Zo kan het ook!*

Bewegestimuleringsprogramma voor mensen met een verstandelijke handicap, halverwege

Remko van den Dool
Astrid Cevaal
Caroline van Lindert

Uit het rapport 'Monitor *Zo kan het ook!*' (2010) blijkt dat in een kwart van de onderzochte woonlocaties slechts een klein deel van de cliënten in de vrije tijd sport en beweegt. Deze en andere resultaten geven inzicht in de startsituatie van het bewegestimuleringsprogramma *Zo kan het ook!* voor mensen met een verstandelijke handicap. Ook uit eerder onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen blijkt dat meer dan 80 procent van de mensen met een verstandelijke handicap inactief is. Decentralisatie van de zorg en de hoge werkdruk zorgen ervoor dat dag- en woonvoorzieningen voor mensen met een verstandelijke handicap weinig aandacht hebben voor sport en bewegen. Dit vergroot bij hen het risico op bewegingsarmoede en overgewicht en leidt wellicht tot meer behoefte aan zorg.

Het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport brengt mensen met een verstandelijke handicap in beweging met het programma *Zo kan het ook!*. Centraal daarbij staat het op structurele basis bevorderen van bewegen en sporten, binnen en buiten de dag- en woonvoorziening. Een belangrijk onderdeel van het programma is het monitoren van effecten van het programma.

Gedurende de looptijd van het programma vindt op drie momenten een evaluatie plaats: voorafgaand aan het programma, tijdens het programma en na afloop van het programma. Dit rapport geeft de stand van zaken halverwege het programma weer. Met twee uitgebreide onderzoeken onder de instellingen schetsen we de stand van zaken rond het sporten en bewegen van hun cliënten.

Het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport voert binnen de zorg ook het programma Revalidatie, Sport en Bewegen uit. Tevens voert het programma's uit binnen de sector speciaal onderwijs (Special Heroes) en binnen de sector sport (Sport).