



INTEGRALE AANPAK BEKLIJFT, BEWIJST DE PRAKTIJK

Een Gezonde Gemeente worden, hoe doe je dat?

Foto: RIVM

Tekst: **Sandra van Maanen**

Mensen in beweging krijgen gaat verder dan mensen in beweging krijgen. Filosofie van de koude grond of praktijk van alledag? Als beweging, gezonde voeding en een verstandige leefstijl niet tot het dagritme behoren, is de boodschap het roer om te gooien lastig, maar verkoopbaar. Met een beetje campagne en overredingskracht lukt het vaak wel om kinderen, jongeren en senioren, maar ook kwetsbare doelgroepen te attenderen op een gezonde leefstijl. Diezelfde groep blijvend enthousiast en actief maken, is moeilijker. Om de zorgvraag terug te dringen en vanuit preventief perspectief te werken aan een gezonde en actieve samenleving, ontstaan op lokaal niveau steeds meer initiatieven.

Het kan wel degelijk, mensen blijvend enthousiast maken voor sport en bewegen en een gezonde leefstijl, maar dan moet het netwerk van partners wel slim samenwerken. De integrale aanpak waarbij de samenwerkende partijen van elkaar weten wat ze bieden beklijft, zo bewijst de praktijk. Denk daarbij bijvoorbeeld aan scholen, wijkcentra, eerstelijnsgezondheidszorg en sportaanbieders. NISB en het RIVM stimuleren gemeenten, onderwijs, jeugdzorg, GGD, enzovoort om initiatieven te ontplooiën waarbij sportparticipatie en gezonde leefstijl als instrumenten worden ingezet om de zorgvraag terug te dringen. Er is inmiddels een aantal voorbeelden voorhanden waarbij de integrale aanpak tot succes heeft geleid. En goed nieuws in een tijd van bezuinigingen: inventief optrekken met partners, zoals de Gezonde Gemeente beoogt, is uiteindelijk voor iedereen aantrekkelijk.

Samen met Mariken Leurs, Hoofd Centrum Gezond Leven van het RIVM, ging Sportengemeenten.nl op zoek naar projecten waarmee nu al in de praktijk gescoord wordt.

Gezond Nijmegen, samenwerken aan gezondheid in de wijk

Wat: op diverse terreinen stimuleren van beweging als instrument om (toekomstige) zorgvraag te verminderen.

Wie: onder andere de Gezondheidsmakers Nijmegen.

Missie: wijkbewoners in beweging brengen. *Het verhaal:* oog voor het geheel is de crux waar het om draait in Nijmegen. Een brede visie op gezondheid en bewegen en samenwerking tussen wijkbewoners, wijkwerkers en partners zijn daarbij leidend. Er wordt naar verbinding gezocht, waarbij het doel niet zozeer is om het beweegaanbod uit te breiden, maar het vooral anders in te richten. Meer is niet altijd beter, vinden ze in de Waalstad.

Een voorbeeld: mensen met botontkalking of een verhoogde kans daarop krijgen in de Sint Maartenskliniek een cursus valpreventie aangeboden. Hierbij werken de Judo

Bond Nederland, Sportservice Nijmegen, een aantal ergotherapeuten en Zorggroep Zuid-Gelderland nauw samen. De doelgroep waarop het aanbod is gericht is breed: mensen van 55 tot 115 jaar, van fit tot kwetsbaar.

Drijvende kracht achter het Nijmeegse traject is Gerard Molleman van GGD Regio Nijmegen. Als manager Gezondheidsbevordering en Epidemiologie zet Molleman zich al jaren met hart en ziel in voor gezondheidsbevordering in de regio Nijmegen. Hij ziet met name voor de GGD een taak om verbindingen te leggen tussen alle partijen die kunnen bijdragen aan de gezondheid van de individuele burger. Hierbij ligt de focus op het 'krachtenveld' van de school en van de wijk/gemeente. In Nijmegen krijgt gezondheidspreventie structureel aandacht binnen scholen, wijken en de gemeente zelf. Naast de zorgmakelaars heeft de stad Gezonde School-programma's en diverse lokale alcoholmatigingsprojecten. Huisartsen, welzijnswerkers, combinatiefunctionarissen en vertegenwoordigers uit de eerstelijnszorg kijken ieder vanuit hun eigen perspectief naar de mogelijkheden en ontwikkelen samen programma's. Bijzonder hierbij is dat de gemeente Nijmegen ook zelf actief betrokken is bij de academische

werkplaats die deze nieuwe ontwikkelingen onderzoekt.

Opsteeker: de resultaten van de Nijmeegse initiatieven leverden Molleman begin dit jaar de tweede plaats op bij de landelijke verkiezing van de Meest Invloedrijke Persoon Publieke Gezondheid, georganiseerd door de Nederlandse Public Health Federatie (NPHF) en GGD Nederland. Molleman's vermogen om op een succesvolle manier beleid, praktijk en onderzoek bij elkaar te brengen, en daarmee gezondheidspreventie in de regio naar een hoger plan te tillen, werd geroemd.

Stichting Meer dan Voetbal: Scoren voor Gezondheid

Wat: een gezonde leefstijl promoten bij kinderen uit groep 6, 7 en 8.

Wie: in samenwerking met selectiespelers van profvoetbalverenigingen.

Missie: de voetballers fungeren als rolmodel voor de kinderen.

Het verhaal: gedurende twintig weken vinden diverse activiteiten plaats die kinderen tot een gezonde leefstijl motiveren. De periode begint en wordt afgesloten met een vitaliteitstest op het terrein van een vooraf geselecteerde voetbalvereniging.



Foto: RIVM

De kinderen tekenen een leefstijlcontract met één van de selectiespelers waarin ze beloven twintig weken een gezonde leefstijl na te streven. In de twintig weken van het project wordt wekelijks aandacht besteed aan gezond eten en bewegen op school om de kinderen tot een gezonde leefstijl te motiveren. De kinderen ontvangen tijdens de eindclinic een diploma van deelname aan Scoren voor Gezondheid, met daarop de handtekening van een eredivisiespeler. Doelstelling van het project Scoren voor Gezondheid is om kinderen van 9 tot en met 12 jaar en hun ouders bewust te maken van en daadwerkelijk aan te zetten tot een gezonde leefstijl met gebruikmaking van de aansprekende naam en sportomgeving van betaaldvoetbalorganisaties.

“Scoren voor Gezondheid draait dus niet direct om voetbal, maar vooral om het stimuleren van een gezonde leefstijl”, zegt Maarten Stiggelbout, adviseur van de Stichting Meer dan Voetbal die het project uitvoert. “Bijzonder succesvol wordt Scoren op het moment dat het gekoppeld wordt aan lokale initiatieven. In Heerenveen bijvoor-



Foto: RIVM

Sport en Bewegen nieuw thema in Handreiking Gezonde Gemeente

Vanaf januari 2013 kunnen gemeenten in de Handreiking Gezonde Gemeente ook terecht voor het thema Sport en Bewegen. Dit nieuwe thema verbindt de vijf speerpunten (overgewicht, diabetes, depressie, roken en schadelijk alcoholgebruik) met elkaar via de boodschap: bewegen is goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het nieuwe thema Sport en Bewegen geeft gemeenten en professionals handvatten voor de uitwerking daarvan in beleid en uitvoering. Met informatie, tips, praktijkvoorbeelden en instrumenten wordt een voorzet gegeven om zelf in de gemeente aan de slag te gaan met een integrale aanpak. Het themadeel Sport en Bewegen is geschreven door NISB.

De Handreiking Gezonde Gemeente biedt voor afdelingen sportzaken praktische tips om de verbinding met collega's van gezondheid/welzijn te zoeken. Mariken Leurs van RIVM: “En natuurlijk zijn we erg geïnteresseerd in verbeterpunten voor deze handreiking. Welke tips hebben gemeenten voor het themadeel Sport en Bewegen? Hoe kunnen ze collega's van gezondheid en welzijn inspireren? Via de nieuwsbrieven van het RIVM Centrum Gezond Leven en van NISB houden we geïnteresseerden op de hoogte. We zijn via de twitteraccount @gezondlevenNL te tippen en te volgen.”

Zie ook: <http://www.sportengemeenten.nl/index.php/nieuws/212-sport-en-bewegen-in-handreiking-gezonde-gemeente>.

beeld, waar wordt samengewerkt met het project Lekker Fit!. Dankzij deze brede integrale aanpak doen dit jaar duizenden Friese kinderen mee.” Zelfs de FIFA en de UEFA hebben inmiddels belangstelling getoond voor deze sportieve aanpak met maatschappelijke meerwaarde.

Trefpunt Doornakkers Gezond!

Wat: meerjarig programma ter verbetering van gezondheid bewoners Doornakkers.

Wie: initiatief van de Stichting Gezondheidscentra Eindhoven, in samenwerking met GGD en de gemeente Eindhoven.

Missie: activiteiten ontwikkelen en uitvoeren, en daarmee een gezonde leefstijl en gezond gedrag bevorderen. Een gezonde leefomgeving en het bevorderen van beschikbare en toegankelijke zorg met een preventieaanbod tellen evenzeer mee.

Het verhaal: de wijk Doornakkers bestaat uit een bonte mix van inwoners. Trefpunt Doornakkers Gezond! is gericht op betere afstemming van aanbod, het koppelen van krachten van verenigingen, zorgverleners, het aanbieden van preventieactiviteiten (m.m.v.

alcohol- en drugsconsulent, diëtist en psycholoog), het stimuleren van zelfmanagement (probleemoplossend vermogen) en de inzet van een allochtone zorgconsulent.

Concreet: met het opstarten en continueren van beweeggroepen worden deelnemers met chronische aandoeningen, beperkt inspanningsvermogen of klachten ten gevolge van een inactief bestaan in beweging gebracht. Minimaal zestig wijkbewoners, met een gemiddelde leeftijd van 48 jaar, stromen per jaar in. Hun motivatie om mee te doen is velerlei. Conditie verbeteren (59%) staat met stip op één, maar afvallen (50%), gewrichtsklachten (25%), sterker worden (21%), mobiliteit vergroten (15%) en het vergroten van sociaal contact (13%) zijn ook belangrijk. Eenmaal in beweging en enthousiast worden de deelnemers doorverwezen (of begeleid) naar reguliere beweegactiviteiten in hun directe omgeving. Tot zes maanden na de overstap worden de deelnemers gevolgd. Deze monitoring/nazorg levert inzicht op. Tot nu toe is 28 procent van de deelnemers nog actief (zwemmen, fietsen, wandelen), van wie de



Foto: RIVM

helpt minstens twee of drie keer per week in actie komt. 17 procent van de deelnemers is gestopt met sport wegens gebrek aan tijd of een geschikte activiteit.

Wijkgerichte aanpak in Enschede

Wat: Enschede kiest voor een wijkgerichte aanpak en geeft maatschappelijke partners een grote rol in het streven naar sociale cohesie.

Wie: de gemeente werkt in elke wijk nauw samen met zorginstellingen en welzijnsorganisaties, waarbij in totaal tachtig wijkmanagers/coaches actief zijn.

Voorbeeld: de 'vitale sportvereniging' is één van deze zeven maatschappelijke opgaven. Het doel van het concept vitale sportvereniging is om de maatschappelijke rol van sportclubs te stimuleren, te versterken en verder te ontwikkelen. Ze concentreren zich met hulp van de gemeente op meer dan sport alleen. Dit moet tot resultaten leiden in de jeugdzorg, de sociale samenhang in de wijken versterken, de onderwijsprestaties van jongeren verbeteren en meer mensen laten toetreden tot de arbeidsmarkt.

Sporttas Emmen

Wat: de gemeente Emmen zet in op de com-

bifuncties om bewegingsachterstand bij kinderen aan te pakken en te voorkomen. De verbinding Kind-Sport-Onderwijs staat hierin centraal.

Wie: er wordt samengewerkt met onder andere de GGD om ook ouders te betrekken. Sport wordt als instrument ingezet. Tegelijk wordt ook het probleem bij de kern aangepakt.

Doelen: de doelen van het sportbeleid in brede zin vallen onder het thema Stad en Gezondheid en hebben een nauw verband met de thematiek van de Wmo, zoals bewegingsstimulering en -activering, bestrijding van overlast en aandacht voor achterstandsgroepen, allochtonen en ouderen. Er

zijn zeven sportteams opgericht (dit wordt nog verder uitgebreid) om zo een goede vertegenwoordiging in de wijken en buurten te bewerkstelligen en op die manier geïntegreerd te werken aan sport, bewegen en gezondheid onder de bevolking van Emmen. De activiteiten worden niet door de gemeente zelf uitgevoerd, maar door middel van aangestelde sportmakelaars ingezet bij verschillende partijen. De sportmakelaar is de verbinder tussen de gemeente, scholen en verenigingen.

De gemeente wil, met name omdat er met zo veel partijen wordt samengewerkt, duidelijke resultaten zien. Wat deelname aan zwemsport (zwemvangnet) betreft wordt



Verder lezen

Do's en don'ts van lokale netwerkvorming

Hoe houd je als gemeente lokale netwerken overeind wanneer subsidies of regelingen wegvallen? Hoe zorg je voor een structureel netwerk met andere partijen? Deze publicatie geeft een overzicht van de succes- en faalfactoren bij het opzetten en onderhouden van een netwerk.

U kunt de publicatie downloaden op www.sportengemeenten.nl op het 'Visie & beleidsplein' onder de sectie 'Sportstimuleringsbeleid'.