

Effectief Actief

Beweegaanbod dat 'werkt'



Simone Vellekoop

Gemeenten, instellingen, adviseurs en bedrijven die een manier zoeken om mensen meer te laten sporten of bewegen, kunnen kiezen uit een veelkleurig palet aan interventies. Dat is verheugend, maar ook lastig. Want op welke manier kun je interventies met elkaar vergelijken? En hoe kun je iets te weten komen over de kwaliteit van de aanpak?



Marco Vellinga Fotografie

Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) brengt deze kennis in kaart en maakt het aanbod overzichtelijk, onder meer met het traject Effectief Actief. Thom Rutten, afdelingshoofd implementatie bij NISB: "We richten ons op 'wat werkt': erkende interventies die goed zijn beschreven, theoretisch zijn onderbouwd en waarvan de ervaringen van deelnemers en uitvoerders zijn getoetst. NISB scheidt hiermee het kaf van het koren."

Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) brengt deze kennis in kaart en maakt het aanbod overzichtelijk, onder meer met het traject Effectief Actief. Thom Rutten, afdelingshoofd implementatie bij NISB: "We richten ons op 'wat werkt': erkende interventies die goed zijn beschreven, theoretisch zijn onderbouwd en waarvan de ervaringen van deelnemers en uitvoerders zijn getoetst. NISB scheidt hiermee het kaf van het koren."

Met kennis die meer is dan theoretische kennis alleen. We streven juist ook effectieve kennis na: een combinatie van kennis uit onderzoek en inzicht en ervaringen van professionals en eindgebruikers. Want kennis krijgt pas echt waarde zodra die wordt toegepast. We willen nog meer dan vroeger landelijke, regionale en lokale professionals bereiken die de waarde van sport en bewegen willen benutten."

AANPAK VERSTERKEN

Om het overzicht van erkende interventies te voeden en het aanbod te verbeteren, voorziet het traject Effectief Actief in een uitgebreid ondersteuningstraject. Hiermee kunnen ontwikkelaars van kansrijke interventies hun aanpak versterken. Rutten: "We brengen erkende interventies in positie en geven een impuls aan de kwaliteit van sport- en beweeginterventies. Daarmee versterken we de beweging die al door het Centrum Gezond Leven en anderen in gang is gezet en bieden we de professional een overzicht van erkende interventies op het gebied van sport en bewegen."

Op pagina 2 en 3 leest u meer over twee interventies die deelnemen aan dit traject.

Effectief Actief

Het traject Effectief Actief wordt uitgevoerd door NISB. Kwaliteit staat voorop, dus alleen erkende interventies worden opgenomen in het overzicht. Daarnaast is er een ondersteuningstraject, waarmee deelnemende interventies kunnen werken aan werkzaamheid, bruikbaarheid en bewijslast. Dit ondersteuningstraject wordt samen met diverse organisaties, zoals TNO, Mulier Instituut en Nivel, vormgegeven. Effectief Actief wordt uitgevoerd met subsidie van het ministerie van VWS. www.effectiefactief.nl



Gemeente  Enschede

Wereldcongres TAFISA naar Nederland

NISB organiseert samen met de gemeente Enschede het 23ste TAFISA World Congress, dat van 23 tot 27 oktober 2013 in Enschede plaatsvindt. TAFISA staat voor The Association for International Sport for All, een internationale organisatie die zich richt op het stimuleren van sporten en bewegen. De keuze voor Enschede is een bewuste; deze stad voert een goed breedtesportbeleid en er zijn bijzondere

samenwerkingsverbanden tussen onder meer sportverenigingen en het bedrijfsleven. Als het gaat om projecten die zich richten op een beweegvriendelijke leefomgeving loopt Enschede voorop. Het congres is bedoeld voor professionals werkzaam binnen de sector sporten en bewegen. Binnenkort staat op www.nisb.nl meer informatie over dit wereldcongres. www.tafisa.org



Sterke interventies

Eén overzicht van erkende sport- en beweginginterventies. Daar werken NISB en het Centrum Gezond Leven van RIVM samen aan. Doel: duidelijkheid scheppen in het ruime aanbod van interventies. Twee voorbeelden van succesvolle aanpakken die binnenkort op www.effectiefactief.nl te vinden zijn.

SneeuwFit

Gezond ouder worden, is in Nederland een belangrijk thema. Blijven bewegen speelt hierin een sleutelrol. Er zijn diverse aanpakken die sport- en beweegactiviteiten voor ouderen bieden, zoals SneeuwFit.

SneeuwFit is een interventie van de Nederlandse Ski Vereniging. De doelgroep wordt gevormd door 45-plussers die hun conditie willen opbouwen en behouden. SneeuwFit bestaat al een jaar of dertig en wordt bij verschillende wintersportverenigingen in het land gegeven. Bart de Wolf van de Nederlandse Ski Vereniging: "De oorspronkelijke gedachte achter SneeuwFit was mensen fit maken voor de wintersport om blessures te helpen voorkomen, maar lang niet meer alle deelnemers gaan jaarlijks wintersporten. Het programma is ook aantrekkelijk voor mensen die niet meer actief zijn op de piste."

IEDEREEN KAN MEEDOEN

Deelnemers komen voor het afwisselende programma en de gezelligheid. Bart: "We trainen vaak het hele jaar door en op verschillende niveaus, iedereen kan meedoen. Dat doen we buiten en ook in de sporthal. We focussen op de spieren die tijdens

wintersport worden aangesproken en op de fysieke gezondheid. Het aantal senioren stijgt en met het klimmen der jaren groeit de kans op blessures. Daarom is het belangrijk om te sporten onder professionele begeleiding."

UIT DE PRAKTIJK

Marco Schuringa (51) traint al jaren mee bij wintersportvereniging de Keiski in Amersfoort: "Ik ski vier tot vijf keer per jaar. Op een gegeven moment kon ik niet meer skiën zoals ik gewend was. Ik kreeg spierpijn, werd moe. De zwarte en buckelpistes eisten hun tol. Om mijn conditie op peil te brengen en mijn spieren te trainen, begon ik met SneeuwFit. Het hele jaar door train ik twee keer per week. Ik doe liever mee aan SneeuwFit dan dat ik naar de sportschool ga. Hier train ik met gelijkgestemden. In een sportschool komt toch een ander publiek. En als ik twee keer niet geweest ben door een blessure, komt er altijd wel iemand langs die vraagt hoe het met me gaat. Dat sociale aspect vind ik belangrijk. Ik heb ook een stok achter de deur nodig: ik zet de training in mijn agenda en ga. Als ik het op een andere manier zou doen, komt er altijd iets tussen. Nu zijn het gewoon afspraken waar ik rekening mee houd."



Christian Schwiier - Fotolia.com

B-Fit

Steeds meer Nederlandse kinderen zijn te dik. Veel interventies voor kinderen (én hun omgeving) zijn daarom gericht op gezond leven: genoeg bewegen en gezonde voeding.

De interventie B-Fit is ontwikkeld door de Gelderse Sport Federatie. Het doel van B-Fit is het voorkómen en stabiliseren van overgewicht onder kinderen en jongeren van 2 tot en met 18 jaar. B-Fit richt zich ook op ouders, pedagogisch medewerkers en leerkrachten van het basis- en voortgezet onderwijs. Ilse Thijssen van de Gelderse Sport Federatie: "We bieden voor in de klas de lespakketten 'Wanneer sport ik genoeg?' en 'Wat is gezond eten?', maar voeren ook beleid op gezonde traktaties in de klas." Bewegingsconsulenten begeleiden, coördineren en voeren B-Fit drie jaar lang samen met de school uit en coachen het onderwijsteam.

BEÏNVLOEDEN VAN GEDRAG

Jong geleerd is oud gedaan. Gedrag dat je op jonge leeftijd aanleert, houd je op latere leeftijd vast. Ilse: "Ons traject duurt drie jaar, maar scholen kunnen er zelf langer mee doorgaan. In 2008 is de eerste

school gestart en de eerste resultaten zijn positief: tussenmetingen laten zien dat het overgewicht onder kinderen afneemt. Scholen en subsidieverstrekters zijn blij met dit tastbare resultaat. Wel waarschuwen wij altijd: de BMI die de verhouding lengte/gewicht aangeeft, is zeker niet de enige graadmeter. Kinderen zijn in de groei en daarom kun je niet alles van de BMI laten afhangen. De vragenlijsten die kinderen, hun ouders en leerkrachten invullen, geven minstens zo veel inzicht. Door deze positieve resultaten wordt het programma landelijk uitgerold. Lokale professionals als combinatiefunctionarissen worden met de cursus B-Fit coach opgeleid om B-Fit zelfstandig op hun scholen uit te voeren. In september start de eerste cursus, zie www.cursusb-fit.nl"

UIT DE PRAKTIJK

Basisschool De Overlaat in Tolkamer zit in het derde jaar van de interventie B-Fit. "Maar we gaan er zeker mee door", zegt directeur Sandra van Diessen. "Bewegen en gezonde voeding zijn nu een onderdeel geworden van onze school. In het kader van een schoolprogramma dat in onze 'Euregio' draait – wij wonen in het grensgebied met Duitsland – kwam B-Fit op ons pad. We zaten zelf al een aantal

jaar te denken over herinrichting van het schoolplein, omdat we zagen dat de kinderen steeds minder bewogen. Als we er geen paal en perk aan stelden, namen leerlingen hun gameboy mee naar buiten en gingen ze op een bankje gamen. Zo'n grootschalige aanpak als met B-Fit hadden we niet voor ogen, maar het werkt. We verkopen op school nu zelfs een door onszelf ontwikkelde gezonde koek en sparen voor een kookunit om nog meer te kunnen doen met gezonde voeding."

Djoeke van Dale: "Steeds meer kinderen hebben overgewicht. Gebrek aan beweging is een van de oorzaken. Het stimuleren tot meer bewegen begint bij de ouders: zij moeten kinderen aanmoedigen om te bewegen. Een stimulerende omgeving helpt ook mee: fietspaden, trappen in plaats van liften, uitdagende speelpleinen. Interventies gericht op overgewicht moeten breed zijn: het gaat om de manier waarop kinderen naar school komen, maar ook het eetpatroon speelt een belangrijke rol. B-Fit is zo'n brede interventie. Het richt zich op ouders en kinderen en behandelt alle facetten van gezond leven."



Djoeke van Dale is programmamanager bij het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), dat het gebruik van leefstijlinterventies bevordert en op de kwaliteit toeziet.

Haar visie op het thema gezond ouder worden: "Niet iedere oudere houdt van sporten of intensief bewegen. Het is van belang om te kijken naar wat zij zelf willen, want dan houden ze het vol om te blijven bewegen. SneeuwFit is een goede aanpak voor mensen die intensief kunnen en willen bewegen. Voor minder actieve ouderen zijn er andere interventies die erop zijn gericht hen zo lang mogelijk in beweging te houden."

Kennis zonder grenzen

NISB deelt én vergaart kennis. In Nederland, maar ook daarbuiten. Er zijn tal van interventies gestoeld op ervaringen uit het buitenland. Andersom zijn er door NISB ontwikkelde interventies (gedeeltelijk) overgenomen in andere landen. Ook fungeert NISB als kennispartner op internationaal niveau. Van elkaar leren, daar gaat het om.



Wat: Gesunde Kinder in Gesunden Kommunen
Herkomst: Duitsland
Doel: Kinderen meer mogelijkheden bieden voor een actieve levensstijl door onder meer beweeg- en voedingslessen op school en activiteiten door bij het project aangesloten sportclubs.
Rol van NISB: NISB fungeert als kennispartner bij de ontwikkeling van deze interventie.
www.hcsc.eu



Wat: Key Players!, gebaseerd op de Nederlandse interventie whoZnext
Herkomst: Nederland
Doel: Jongeren tussen de 14 en 24 jaar actief betrekken bij de opzet en uitvoering van sportieve activiteiten, want als jongeren meer invloed hebben op het sport- en beweegaanbod doen ze sneller mee.
Rol van NISB: NISB ontwikkelde de interventie whoZnext, gericht op Nederlandse jongeren. Op basis van dit succes startte NISB in 2004 een internationaal netwerk.
www.nisb.nl > projecten > Kids/Jeugd > Key Players



Wat: JoinIn
Herkomst: Nederland
Doel: Samen bewegen maakt het meedoen in de maatschappij makkelijker. Met JoinIn werken partners uit acht landen en regio's samen om allochtone jongeren te helpen bij hun inburgering.
Rol van NISB: NISB is initiatiefnemer van JoinIn, een samenwerking gebaseerd op de door NISB ontwikkelde interventie 'Meedoen alle jeugd door sport' die al vijf jaar succesvol wordt ingezet in Nederland.
www.nisb.nl > projecten > Kids/Jeugd > JoinIn



Wat: Sports Club for Health (Kuntoliikuntaliitto)
Herkomst: Finland
Doel: Sportverenigingen bieden gezondheidsbevorderende activiteiten aan en met de resultaten van de activiteiten kunnen zij leden werven en hun positie bij het publiek en de gezondheidszorg versterken. De interventie wordt gesteund door HEPA-Europa, ENGSO, TAFISA, ISCA en EFCS.
Rol van NISB: NISB heeft deelgenomen aan de werkgroep en onderzoekt mogelijkheden om deze kennis ook in Nederland te delen.
www.kunto.fi/en

6
NOVEMBER
2012



Ontmoetingsdag NISB

Op dinsdag 6 november organiseert het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen voor de 13e keer de Ontmoetingsdag, in het CineMec Theater in Ede. Dé dag waarop je wordt geïnspireerd, kennis opdoet over wat écht werkt en je netwerk ontmoet en uitbreidt.

Het thema is 'Casanova of Kenau? Verleiden of verplichten in de wereld van sport en bewegen'. De kunst van het verleiden versus de verplichting van regels en wetten. Hoeveel bereik je door mensen en groepen positief te verleiden tot sport

en bewegen? Wanneer is verleiden niet meer genoeg en moet je regels en wetten opstellen? Wat werkt en wat niet?

Klinkt dit verleidelijk? Kijk op www.nisb.nl/ontmoetingsdag. Daar staat binnenkort ook een uitgebreider programma.

Weet je een goed onderwerp dat tijdens de Ontmoetingsdag belicht moet worden? Laat het weten via [Netwerk in Beweging](http://www.netwerkinbeweging.nl/ontmoetingsdag). www.netwerkinbeweging.nl/ontmoetingsdag