

BEWEEGCOACH - GOES

“Weten waar je het voor doet: mensen in beweging krijgen en houden”

Marjan van den Ende is als beleidsmedewerker Sport, Bewegen en Gezondheid verantwoordelijk voor het beweegbeleid van de gemeente Goes. Samen met Judith Menheere, die voor 16 uur in de week is aangesteld als beweegcoach, helpt ze mensen met een chronische aandoening en overgewicht bij het zoeken en begeleiden naar gepast sport- en beweegaanbod in de gemeente. Judith is als beweegcoach werkzaam bij de welzijnsorganisatie (SMWO) in Goes, net zoals haar collega's: buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en breedtesportmedewerkers. “Dit heeft grote meerwaarde”, aldus Marjan. “Er zijn nauwe contacten met bijvoorbeeld het maatschappelijk werk. Dat maakt het werken in de praktijk een stuk makkelijker, de lijntjes zijn kort.”

Belangrijke doelgroep

Mensen met een chronische aandoening, overgewicht of andere beperking zijn voor de gemeente Goes een belangrijke doelgroep. Zeker met het oog op de taken in het sociaal domein gaat de gemeente zich steeds meer en meer op preventie richten. Een belangrijk doel voor de gemeente is deze groep mensen uit de zorg halen door hen te stimuleren meer te gaan bewegen. “Nog belangrijker is dat we voorkómen dat mensen in de zorg terecht komen”, aldus Marjan.

En dus is een aantal jaar geleden vanuit de gemeentelijke pijlers Sport en Zorg een intensieve samenwerking geïnitieerd. Om samen een netwerk en structureel sport- en beweegaanbod op te zetten voor mensen met een chronische aandoening en overgewicht. Voor het bouwen van een dergelijk netwerk is gebruik gemaakt van de interventie BeweegKuur. Aan de hand van een aantal principes en werkzame elementen van deze gecombineerde leefstijlinterventie ontstond een samenwerkingsverband van eerstelijnszorg en beweegaanbieders. “Een netwerk dat we nog steeds actief onderhouden. Inmiddels zijn we met ruim 15 mensen uit de gemeente vanuit de zorg- en sport- en beweeghoek. We zitten regelmatig met elkaar om tafel. Er zitten vertegenwoordigers in van een verzorgingshuis, de revalidatie, diëtisten, een manager van een zorggroep, fysiotherapeuten, GGD en SportZeeland”, licht Judith toe.

Verbindende schakel

Maar een goed netwerk biedt nog geen garantie voor succes. De daadwerkelijke brug tussen zorg en sport bleek zeker bij aanvang van het traject vaak niet gemaakt. Judith geeft een voorbeeld uit de praktijk: “Als mensen worden ontslagen uit de klinische revalidatie, wordt er ook van hen verwacht dat ze thuis doorgaan met bewegen. Ze krijgen advies mee op papier over bewegen, maar veel mensen pakken dat toch niet op. Dan is alles bijna voor niets geweest, dat is zo erg!” vertelt Judith. Het netwerk in Goes miste een verbindende schakel, iemand die contacten heeft met zowel de zorg als de sport- en beweegaanbieders om cliënten het beste te kunnen helpen. Met de inzet van de beweegcoach is deze schakel tussen de zorg en beweegaanbieders twee jaar geleden gerealiseerd.

Judith is als beweegcoach het centrale punt in het netwerk en heeft contact met iedereen. Voor Judith staat de vraag van de cliënt voorop: waar heeft de deelnemer behoefte aan om plezier in het bewegen te krijgen? Op basis hiervan gaat ze aan de slag, met verwijzingen vanuit de huisarts of pratijkondersteuners. En vooral ook vanuit de rest van het opgebouwde netwerk: fysiotherapeuten, collega's bij verzorgingstehuizen, revalidatiecentra. De trajecten die zij met cliënten opstart variëren sterk. Het kan een heel kort traject zijn, bijvoorbeeld wanneer ze alleen informatie of advies geeft over beweeggroepen. Maar ook meer intensieve trajecten komen regelmatig voor, waarin Judith een cliënt uit de zorg begeleidt en op zoek gaat naar passend beweegaanbod en ook helpt te integreren. Wat Judith betreft gaan ze nog jaren door. “Een stralende mevrouw die net hersteld is van een heupoperatie en wekelijks te vinden is in het zwembad, daar doe je het voor. Dat is gaaf!”



Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Goes:

- Bouw aan een netwerk met zorg- en beweegaanbieders samen. Centrale schakel daarbij is de beweegcoach.
- Focus qua resultaten niet te veel op de kwantiteit, maar kijk naar hoe het proces verloopt in het netwerk. Welke vragen krijg je, welke mensen kan je doorverwijzen en op welke manier kan je ze doorverwijzen? Maar natuurlijk ook: wat levert het per persoon op?
- Probeer bij het starten van nieuwe beweeggroepen deze direct te koppelen aan een organisatie zodat de activiteit geborgd is.
- Het gaat om mond-tot-mond reclame: een keer een goede ervaring met elkaar hebben voor de doorverwijzing en dan gaat het lopen.
- Zoek naar de kleine positieve resultaten. Het is een lastige doelgroep met veel terugval en waar je soms niet direct effect ziet.

De inzet van de [beweegcoach](#) in Goes is een voorbeeld van een lokaal ontwikkeld programma om mensen met een chronische aandoening, overgewicht of andere beperking structureel te laten sporten en bewegen. Beweegcoaches zijn professionals die zijn aangesloten bij zorg- en welzijnsorganisaties. Zij begeleiden deelnemers één op één naar sport- en beweegaanbieders waar het contact wordt gelegd met trainers.

Om een lokaal netwerk te bouwen vanuit zorg en sport heeft men in Goes een aantal werkzame elementen gebruikt uit de interventie BeweegKuur. NISB is eigenaar van deze interventie. Het voorbeeld uit Goes is een lokaal initiatief, maar vergelijkbaar met de landelijk inzetbare interventie Beweegcoach. Deze interventie is ontwikkeld aan de hand van vergelijkbare vragen bij lokale implementatie en is ook gebaseerd op de inzet van de beweegcoach als schakel tussen de zorg- en sportsector.

Inspiratie

In Goes was de inzet van de beweegcoach een logisch gevolg van het gemis aan een schakel in de lokale situatie. Eén persoon die twee ‘werelden’ en beide (organisatie) culturen met elkaar kon verbinden. Zeer nuttige en handige informatie en inspiratie, ook voor andere gemeenten! De ideeën en uitvoeringsprincipes van de beweegcoach zijn lokaal ontstaan, maar inmiddels ook landelijk overdraagbaar. Sportief Besteed heeft de interventie Beweegcoach ontwikkeld, gebaseerd op vergelijkbare principes als die in Goes. Zij hebben de expertise in huis om lokale professionals en gemeenten te adviseren en inspireren over de inzet van de beweegcoach. “Bij de ene interventie maak je veel gebruik van de expertise en begeleiding van de interventie-eigenaar, maar in ons geval was dat niet nodig. Wij hadden de ontbrekende schakel zelf al ingevuld”, legt Marjan uit. “Het ligt er heel erg aan hoever je zelf al bent. Erg belangrijk vind ik in ieder geval dat je door de inzet van een dergelijke interventie geen tijd hoeft te steken in het wiel opnieuw uitvinden.”

Cultuurverandering

Eerstelijns zorg en sport: het is niet vanzelfsprekend dat aanbieders uit deze sectoren effectief samenwerken in één netwerk. “En dat gaat dan ook niet zonder slag of stoot”, beschrijft Marjan. “Het gaat echt om een cultuurverandering en zoiets komt niet zomaar tot stand. Daar zijn we echt wel tegenaan gelopen. Vooral binnen de zorg moest men zich aanpassen, maar dat geldt ook voor de betrokken cliënten zelf en voor de sportaanbieders. Wij wilden vanuit de gemeente meteen knallen vanaf de start, maar hebben af en toe echt pas op de plaats moeten houden. En ook nu, met een netwerk dat je in jaren hebt opgebouwd, moet er nog best veel gebeuren. Mensen hebben tijd nodig om te veranderen.”

Ook met de recente komst van nieuwe commerciële sportaanbieders in het netwerk is het weer zoeken naar een goede samenwerking. “Je voelt bijvoorbeeld de spanning tussen de fitnesscentra en de fysiotherapeuten. Dat gaat schuren. Ik vind dat wel spannend”, geeft Judith eerlijk toe. De ervaring heeft geleerd dat het vooral voor fysiotherapeuten lastig loslaten is, zij willen vaak cliënten behouden in de eigen praktijk. “Dan is het belangrijk om continu het grotere doel te blijven herhalen”, vult Marjan aan, “Weten waar je het voor doet: mensen in beweging krijgen en houden. En uiteindelijk is het de deelnemer die centraal staat.”

Succesformule

Inmiddels zijn in de twee jaar waarin de beweegcoach wordt ingezet in Goes al zo'n 70 cliënten succesvol geholpen. Bijna nog belangrijker is het grote en levendige netwerk van zorg- en sportaanbieders, waardoor cliënten goed geholpen kunnen worden met passend aanbod. Het realiseren en onderhouden van dit netwerk is cruciaal voor het werk van de beweegcoach. En dit gaat niet vanzelf, waarschuwt Marjan. “Heb vooral geduld en werk aan het krijgen van vertrouwen van de zorg. Je hebt niet meteen resultaat.” Dit herkent ook Judith: “Je moet van je laten horen en altijd en overal aanwezig zijn om in beeld te blijven en te blijven zoeken naar verbindingen.”

Dat de beweegcoach een goede formule is, blijkt wel uit het feit dat er ook veel vragen komen van cliënten of zorgaanbieders uit de omliggende gemeenten van Goes. “Je krijgt dan het probleem dat je geen nee wilt zeggen, maar ze komen wel uit een andere gemeente”, geeft Judith aan. Naar verwachting komt hier binnenkort een oplossing voor, want ook de aangrenzende gemeente Borssele heeft inmiddels interesse getoond om een eigen beweegcoach aan te stellen. “Een mooi initiatief voor verdere samenwerking. De zorg is tenslotte ook overstijgend aan de gemeentegrens. Het zou heel prettig werken zijn en zo kunnen we nog meer mensen helpen”, vult Marjan aan.

[Beweegcoach](#) is een interventie die zich specifiek richt op deelnemers in de zorg of met een beperking. Deze interventie is lokaal ontwikkeld aan de hand van de eerder ingezette BeweegKuur. Het voorbeeld uit Goes is vergelijkbaar met de interventie Beweegcoach.

Andere interventies die zich ook richten op de verbinding tussen zorg en sport zijn onder andere:

- [BigMove](#)
- [B-Fit](#)
- [Judo in de Zorg](#)
- [COACH-methode](#)
- [Special Heroes](#)
- [Iedereen kan sporten](#)

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies op dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl