

# 10 tips

## voor sportbegeleiders

om verandering in beweeggedrag bij chronisch zieken (volwassenen) te stimuleren

*Steeds meer volwassenen hebben een chronische aandoening. Voor heel veel aandoeningen is voldoende bewegen een manier om de problemen voor de patiënt te beperken. Het blijkt lastig om deze groep aan het bewegen te krijgen en te houden omdat mensen hun ingesleten gedragspatronen moeten veranderen. Hieronder staan 10 tips voor sport- en beweegaanbieders om deze mensen beter te kunnen begeleiden. Dit is gebaseerd op onderzoek van Kennispraktijk in opdracht van NISB, waarin zowel de theorie als praktijk van gedragsverandering zijn meegenomen.*



Zorg dat je een **goed beeld krijgt van de deelnemer en sluit daarin** de begeleiding **bij aan**. Wat motiveert hem in het algemeen? Wat is zijn houding ('attitude') ten aanzien van bewegen in het bijzonder? En op welke manier en hoe sterk is iemand gemotiveerd?



Realiseer je dat deze **groep vaak niet gewend is aan fysiek (en mentaal) ongemak door intensiever te bewegen**. Bevestig en benoem dat bij herhaling. Houd er rekening mee dat er vaak een erg groot verschil is in beleving van bewegen tussen deelnemer/cliënt en coach/instructeur. De begeleider ziet vooral de voordelen van meer bewegen, de deelnemer vaak ook de nadelen. In het begin zullen er vaak meer nadelen zijn en die ook nog zwaarder wegen.



Richt je op het **weghalen van barrières**. Deze groep kan al een heel negatief beeld hebben van een sport- of fitnessomgeving op zich. Daarnaast zijn er zaken die voor de deelnemer realistisch en onoverkomelijk lijken: niemand kennen, zich schamen voor zijn uiterlijk, het niet mogen sporten in gemengd verband, een verkeerd tijdstip of apparaten die niet geschikt zijn voor het niveau of de omvang van de deelnemer. Soms zijn deze belemmeringen heel eenvoudig op te lossen. Bedenk wel dat **onbewuste belemmeringen** vaak een groot aandeel hebben. Die zijn dus veel lastiger aan te pakken.



**Creëer voortdurend positieve en vermijd negatieve ervaringen**. Dus steeds tussentijdse doelen stellen die realistisch en haalbaar zijn op de kortere termijn. In een latere fase mag de uitdaging best groter zijn dan in eerdere fasen, dit zal niet zo snel tot uitval leiden.



**Pas** steeds de **inhoud en moeilijkheidsgraad** van de oefeningen **aan** aan het individuele (vaardigheids)niveau. Dit niveau verandert in de loop van de tijd, en zal ook afhangen van de fase van gedragsverandering. Focus altijd op gedrag en niet (alleen) op resultaten en de aandoening. Het belonen dat iemand meedoet werkt dus beter dan het 'afstraffen' van de beperkte winst in conditie, afvallen en dergelijke. Voor mensen die functionele beperkingen hebben in het dagelijkse leven, zoals moeite met gewoon lopen, fietsen of trap lopen, kan het belangrijk zijn om daar in de oefeningen bij aan te laten sluiten en tips mee te geven voor thuis.



**Laat mensen zelf hun bewegplan schrijven**, met jouw ondersteuning. Dit geeft hen meer het gevoel van autonomie en dat ze zelf aan het roer staan. Zorg dat andere aspecten die hier genoemd worden er zoveel mogelijk in zitten. Werk hierbij ook toe naar zelfmanagement: wat kunnen ze doen om ondanks de aandoening (en mogelijke beperkingen) toch zoveel mogelijk zelf te kunnen blijven doen in het dagelijks leven.



**Maak mensen bewust van en verantwoordelijk voor hun beweggedrag.**

Door mensen zelf goed zicht te laten krijgen en houden op het eigen gedrag, is de kans veel groter dat men bewust is van hoeveel men beweegt. Het alledaagse gedrag is dan vaak nog belangrijker dan tijdens de oefeningen. De positieve effecten van bewegen op gezondheid zitten voor een deel in het minder 'niet bewegen', en niet in het wekelijkse uurtje 'sporten'. Richt je bij het alledaagse bewegen ook op het achterhalen en doorbreken van zelf opgeworpen belemmerende overtuigingen die in de loop van de tijd ontstaan zijn.



**Geef altijd feedback die opbouwend en specifiek is**, met de volgende vuistregels:

- Feedback dient altijd in *positieve* termen te zijn geformuleerd, opbouwend.
- Feedback moet ook altijd in *overeenstemming* zijn met de wijze waarop de activiteit is uitgevoerd en dus realistisch zijn.
- In de feedback dient vooral de nadruk te liggen op wat je mensen ziet doen in vergelijking tot wat ze (zouden) kunnen.



**Creëer sociale netwerken en een groepsaanpak.** Voor een deel van de mensen is een groepsaanpak erg stimulerend. Maar realiseer dat niet iedereen hier meer door gestimuleerd wordt en dat zo iemand misschien meer steun nodig heeft van familie of vrienden. Toon zelf ook altijd oprechte betrokkenheid en bied steun.



**Geef ook kennis mee over de werking van het lichaam.** Maar kennis is met name ondersteunend, het is voor vrijwel niemand uit de doelgroep aanleiding om (veel) meer te bewegen. Al helemaal niet als mensen het gevoel krijgen dat zij de 'schuld' krijgen van weinig bewegen en hun aandoening.



MEER INFORMATIE IS TE VINDEN IN [EEN NOTITIE OVER DIT ONDERWERP](#).

EN VERDER OP [WWW.NISB.NL](http://WWW.NISB.NL): [GEZONDHEID EN PREVENTIE](#), [GEDRAG](#).

CONTACTPERSONEN:

- LIESBETH PRELLER; [LIESBETH.PRELLER@NISB.NL](mailto:LIESBETH.PRELLER@NISB.NL) (KENNIS OVER CHRONISCH ZIEKEN EN BEWEGEN)
- KAREN HITTERS; [KAREN.HITTERS@NISB.NL](mailto:KAREN.HITTERS@NISB.NL) (KENNIS OVER GEDRAGSVERANDERING EN INFORMATIE OVER TRAININGEN)

