

Maatwerk, samenwerking en betrokkenheid

# Sport- en beweegvoorbeelden uit de lokale praktijk

DOOR NANCY POIESZ (NISB), NINA OOSTEROM (NOC\*NSF)

Mensen in beweging krijgen en houden: een prachtige opdracht, waar dagelijks vele professionals mee bezig zijn. Werknemers bij het sportbedrijf, buurtsportcoaches, beleidsmedewerkers bij de gemeente, sportconsulenten, JOGG-regisseurs, combinatiefunctionarissen, medewerkers van bonden en verenigingen... hoe zorgen zij voor een aansprekend activiteiten aanbod voor verschillende doelgroepen? Waar lopen zij tegenaan bij het uitvoeren van een aanpak in hun lokale praktijk? In een tweeluik verdeeld over twee edities van Sport Bestuur en Management presenteren we in totaal tien praktijkvoorbeelden over de lokale inzet van erkende sport- en beweeginterventies.

Voordat we de praktijkvoorbeelden doornemen, staan we eerst stil bij een drietal tips die in elk van deze verhalen terugkeren, te weten:

## 1. Lokale vertaalslag

Bij de inzet van een interventie is een lokale vertaalslag essentieel. Interventies moeten aanvullend zijn op de bestaande situatie in de buurt en moeten aanpasbaar zijn aan de behoeften van de doelgroep. Zo geeft Roy Frederiks (Schooljudo.nl, Veldhoven) aan dat hij het erg belangrijk vindt om een interventie aan te passen aan de lokale situatie. "Neem bijvoorbeeld de materialen die je gebruikt. Wij wilden heel duidelijk zelf afzender zijn. Herkenbaar zijn voor alle partijen." Ook in het artikel vanuit de Cruyff Foundation Community Program in Arnhem klinkt de roep om lokale aanpasbaarheid. "Luister goed naar de wensen van de wijkbewoners en stem daar je aanbod op af", is één van hun tips. Uit het voor-

beeld van Skills4Life in Sittard volgt de tip: "Zorg dat je zoveel mogelijk aansluit bij bestaande structuren en professionals. Tuig niet zomaar een nieuwe organisatie op."

## 2. Kracht van de lokale uitvoerders en bewoners

Een andere rode draad in de lokale ervaringen is de inzet van goede en gemotiveerde professionals. Vanuit diverse projecten wordt hierop aangedrongen. Gebruik de kracht van de mensen zelf voor het lokale succes van een interventie, is één van de tips vanuit GALM Den Bosch. Voor de continuïteit van de activiteiten is het belangrijk dat er een (professionele) aanjager/aparte projectleider is en blijft, aldus de betrokkenen vanuit Sportdorp in Blijham en Freerunning (Apeldoorn, Kampen). En ook de kracht van lokale bewoners is belangrijk in het proces. "Duurzaam aanbod kan alleen gerealiseerd worden als voor de start van de eerste activiteit bewoners en part-

ners betrokken zijn bij het bepalen van doel en aanpak", aldus betrokkenen vanuit de Buurtsportvereniging in Zwolle.

## 3. Investeren in reeds ontwikkelde en erkende methoden

Met de inzet van een landelijk beschikbare erkende interventie investeert de lokale gebruiker in reeds beschikbare en getoetste methoden. Marjan van den Ende (Beweegcoach Goes): "Erg belangrijk vind ik in ieder geval dat je door de inzet van een interventie geen tijd hoeft te steken in het wiel opnieuw uitvinden." Ook Tom van Vliet (Skills4Life, Sittard) refereert hiernaar. "De echte inhoud en de onderbouwing van wat werkt en wat niet, daar heb ik behoefte aan. Dat vind ik bij de interventie-eigenaar en dus hoef ik me er niet druk om te maken. Ik hoef zelf geen structuur op te tuigen of de financiële verantwoording te regelen. Dat scheidt zoveel tijd."



## Brede School Veldhoven

“Geen project droppen, maar lokaal maatwerk bieden”

**Roy Frederiks is combinatiefunctionaris Sport voor de Brede School in de gemeente Veldhoven.**

Een echte spin in het web. Hij is vanuit zijn rol verantwoordelijk voor het initiëren van de diverse sportprojecten op en rond school en het zoeken naar sportverenigingen uit de gemeente die de lessen kunnen verzorgen. Bij het zoeken en vinden van de juiste activiteiten wordt altijd uitgegaan van de specifieke vraag en de behoefte vanuit de school. “Wij droppen geen projecten, maar gaan altijd met de scholen in gesprek over:

wat wil je, wat heb je nodig en waarbij kunnen we jullie ondersteunen om het gymniveau naar een hoger level te krijgen”, aldus Roy.

“Vaak kom je bij de verschillende scholen wel op vergelijkbare doelen uit, zoals gezondheid, motoriektraining of het verbeteren van omgangsvormen. Als we die doelen in kaart hebben, kijken wij welke projecten erbij passen. Ieder kwartaal gaan we met de schooldirecties om tafel om te kijken wat er past er binnen het curriculum. Alles op maat.” Voor nieuwe activiteiten en

initiatieven wordt altijd eerst lokaal gekeken welke verenigingen en organisaties daarin kunnen voorzien. “Komen we daar niet uit, dan zoeken we naar een andere partij om ons met een interventie te ondersteunen,” vertelt Roy. “Zo kregen we vanuit verschillende scholen de vraag om actuele thema’s zoals pesten en groepsdruk aan te pakken. Daarbij kwamen we al snel bij schooljudo uit. Een sport die prima past bij de jongere kinderen uit groep 3 en 4 en waarbij deze sociale thema’s erg goed terugkomen.”

## Freerunning in Kampen en Apeldoorn Salto's, succes, samenwerking en sociale impact

Vrijheid, springen, klimmen en salto's maken! Deze samenvatting van freerunning zegt genoeg: het is een spectaculaire sport waarbij je je als freerunner zo snel mogelijk verplaatst over en met obstakels. Denk bijvoorbeeld aan muren, daken en railings, op grote hoogte of bijzondere locaties. Freerunning is een populaire sport. Steeds meer jongeren zijn binnen of buiten aan de slag met tricks. Michael Hollander, projectleider Freerunning in Kampen en Apeldoorn, zet de interventie van KNGU in bij verschillende gymnastiekverenigingen. "Een prachtige aanvulling op het aanbod van verenigingen", vertelt hij enthousiast. "We trekken vooral jongens in de leeftijd van 12 tot 18 jaar aan. Het mooie is dat je deze doelgroep normaal niet bindt aan je vereniging met het standaard lesprogramma. Nu heb je iets dat veel jongeren aanspreekt. Bijkomend voordeel is ook dat iedereen het op zijn eigen niveau kan doen."

Freerunning wordt vaak aangevraagd binnen een Sportimpulsproject. Dit is

ook het geval geweest in Kampen en Apeldoorn. Maar wat gebeurt er als de extra middelen wegvallen? Michael geeft aan dat hij bij diverse projecten al in een vroeg stadium nadenkt over de verschillende mogelijkheden om de activiteiten te borgen als deze middelen wegvallen. Het opleiden van de buurtsportcoaches is één van zijn manieren om activiteiten te verankeren. "Vanuit KDO komen we graag met onze trainers de lessen verzorgen op scholen, maar er zijn ook buurtsportcoaches die zelf vakleerkracht zijn. Hoe geweldig is het als zij onder schooltijd een paar lessen in het jaar Freerunning kunnen aanbieden en daarna de doorwijzing maken naar de club! Daarom hebben wij een aantal vaste momenten waarop wij buurtsportcoaches trainen in de vorm van een scholing. Ze krijgen les van onze professionals en krijgen echte handvatten mee over hoe je bijvoorbeeld een salto vangt. Ook het leren van specifieke Freerunning technieken en benamingen en termen zijn onderdeel van deze scholing."



## Skills4Life in in Sittard-Geleen Structureel en gezamenlijk overgewicht te lijf

Zuid-Limburg wordt gekenmerkt door bijna het hoogste percentage overgewicht van heel Nederland. Ook in de gemeente Sittard-Geleen zijn de cijfers zorgwekkend. Maar liefst 15% van de jongeren heeft overgewicht en 3% kampt met obesitas, volgens een rapport van GGD Zuid-Limburg. "We doen het gemiddeld iets beter dan het totaal van Zuid-Limburg, maar de landelijke cijfers liggen nog altijd ver onder ons", vertelt Tom van Vliet, teamleider Sport en Bewegen bij het gemeentelijke sportbedrijf en tevens JOGG-regisseur. Om het overgewichtprobleem aan te pakken heeft Tom eerst goed rondgekeken. "Zo wilde ik per se een contactpersoon hebben uit de lokale omgeving. Zij kennen de omgeving tenslotte en de situatie in de gemeente." In Sittard-Geleen bleek er keuze uit verschillende interventies die het probleem van overgewicht lokaal aanpakken. "Ik ben echt gaan vergelijken, heb gesproken met diverse mensen. Ook met medische

specialisten bijvoorbeeld, die ik heb gevraagd wat je het beste kunt doen voor deze doelgroep. Zij adviseerden ons om een langlopend traject te starten, gebruik te maken van een ketenaanpak en om een screeningsinstrument in te zetten. Al die elementen vonden we terug bij Skills4Life."

Het project in Sittard Geleen is een echte co-productie geworden. "Bij de interventie-eigenaar werken de mensen van de inhoud, ik ben van het proces", stelt Tom. "Je bent allebei expert op een bepaald gebied. Het proces kunnen we lokaal heel goed zelf op poten zetten en begeleiden." De interventie-eigenaar is een private organisatie. Voor Tom is dit absoluut geen probleem. "Natuurlijk verdient een bedrijf als RiskCare aan de interventie, prima. Maar ik heb straks ook vijftig kinderen die op een structurele manier behandeld worden voor overgewicht. Dat is mijn verantwoordelijkheid."



## Buurtsportvereniging in Haarlemmermeer

### Betrokkenheid en vrijwillige inzet initiatieven

De Hoofddorpse wijk Graan voor Visch: in 2009 is Sportservice Haarlemmermeer gestart met de Buurtsportvereniging (BSV) in deze wijk. “De eerste in de Haarlemmermeer en met groot succes”, vertelt Marloes Beers, buurtsportcoach in Graan voor Visch. Door het organiseren van sportieve activiteiten wordt binnen de Buurtsportvereniging gebouwd aan een duurzaam organisatiemodel. Waarbij het zelforganiserend vermogen van bewoners wordt benut en waarin bewoners zelf het initiatief nemen.”

De basis voor de sportieve activiteiten binnen de Buurtsportvereniging zijn de wensen en behoeftes van de wijkbewoners zelf. De BSV helpt bewoners om zelf initiatieven te nemen. “Wij zetten niet zomaar een paar activiteiten op, maar willen horen, zien en proeven wat er in de wijk gebeurt. Eén gesprekje met een moeder

op het schoolplein kan dan uiteindelijk uitmonden in een wekelijkse hardlooptraining voor vaders en moeders onder schooltijden.”

Betrokkenheid en vrijwillige inzet zijn de succesfactoren van de Buurtsportvereniging in Graan voor Visch. Marloes vertelt enthousiast: “Daar gaat het eigenlijk om. Iedereen kan wel een activiteit neerzetten, dat is niet zo moeilijk. De uitdaging is de verankering van de activiteit in de wijk. En dat het niet eenmalige losse flodders zijn. Dat het lokale netwerk er helemaal achter staat en dat iedereen op de hoogte is. Dan gaat daarna de sportdeelname vanzelf wel omhoog.”



## GALM in Den Bosch

“Succes interventie wordt bepaald door aanpassing aan de lokale situatie”

Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar zeker ook voor de steeds groter groeiende groep ouderen. Om fit te blijven, of om bijvoorbeeld aandoeningen niet te laten verergeren. Op het gemeentehuis in 's-Hertogenbosch spreken Rianne Bieckmann, hoofd Sport en Bewegen van de afdeling Sport en Recreatie en haar collega Maaïke Schneider, consulent Sport

en Bewegen 50plus enthousiast over de inzet van de interventie GALM in hun gemeente. Ruim vijftien jaar geleden werd hiermee een start gemaakt. En met succes, want tot op de dag van vandaag nemen grote aantallen ouderen deel aan de GALM-programma's en beweegactiviteiten.

“We vinden GALM een goede methodiek” vervolgt Maaïke. “Niet alleen bij de werving van deelnemers, maar ook bij het vervolg. Maar we hebben er wel heel duidelijk onze eigen draai aan gegeven. Niet uit onvrede, maar je moet kritisch en praktisch kijken naar de elementen uit de interventie die je zelf zou kunnen doen.”

Het grote succes van een interventie zit volgens beide dames dan ook in de aanpassing aan de lokale situatie. Rianne: “Pak niet zomaar iets van de plank en laat de mensen van de interventie maar komen en doen. Nee, maak het eigen. Op die manier hebben zowel de lokale medewerkers als de deelnemers er het meeste aan.” Als voorbeeld wijst Maaïke op het standaardpakket dat je bij GALM kunt inkopen voor de fittest. Deze fittest is een belangrijk onderdeel binnen de methode en wordt op de eerste dag uitgevoerd. “In Den Bosch hebben we deze test doorontwikkeld en voeren we 'm inmiddels zelf uit. Onze buurtsportcoach 50plus coördineert de testdag en de fysiotherapeuten in de wijk nemen op deze dag de testen af.” Rianne voegt toe: “Met deze aanpak is niet alleen de betrokkenheid van onze partners in de wijk vergroot, maar we merken dat het ook voor bewoners prettig is. De tests worden niet door vreemden afgenomen, maar door de fysiotherapeuten die ze al kennen uit de buurt. Bewoners voelen zich hierdoor herkend en serieus genomen.”



### Brochure

Wilt u de volledige verhalen lezen? Check dan de brochure van NISB 'Effectief Actief. 10 lokale praktijkvoorbeelden over de inzet van erkende interventies'. Deze brochure kunt u aanvragen via [info@nisb.nl](mailto:info@nisb.nl) of digitaal bekijken op <http://www.nisb.nl/weten/bibliotheek/publicaties.html>.