



Evelien Wijdeveld

SOCIAAL VITAAL, EEN SUCCESVOLLE INTERVENTIE VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Gezonder en fitter, maar vooral uit je isolement

Tekst: **Sandra van Maanen**

Eén van de succesvolle programma's om kwetsbare en veelal eenzame ouderen in beweging en uit hun isolement te krijgen is 'Sociaal Vitaal'. De door de Rijksuniversiteit Groningen ontwikkelde interventie wordt in de gemeente Amersfoort in een aantal wijken aangeboden. Met opvallend goede resultaten tot gevolg. Een prima reden om Evelien Wijdeveld, projectmanager Sociaal Vitaal, te bevragen.

Sociaal Vitaal is een beweegprogramma gericht op kwetsbare senioren tussen 60 en 85 jaar. Het bieden van laagdrempelig beweegaanbod is een manier om mensen fitter te maken en uit hun isolement te halen. Het programma is onderscheidend en bedoeld om mensen te empoweren.

Hoe ziet de doelgroep eruit?

"Sociaal Vitaal wordt aangeboden aan ouderen in aandachtswijken, veelal mensen met een lagere sociaaleconomische status (SES). Een deel van hen kampt met eenzaamheid en soms angststoornissen. Gezondheidsproblemen komen eveneens veel voor in deze doelgroep, waarbij gebrek aan

beweging een hoofdoorzaak is. De weg naar instanties die kunnen helpen om gezonder en fitter te worden, kunnen ouderen vaak niet op eigen kracht vinden."

Zielig?

"Nee, dat niet. Het zijn vaak ouderen die zichzelf jaren wegcijferden. Dit programma

zorgt ervoor dat ze vitaler worden: fysiek, maar vooral mentaal.”

Geheim van het succes...

“Dat zijn participatie, zelfredzaamheid, dagritme, activatie. We hanteren de module ZEMBLA, (ZELfManagement voor het Bevorderen van Lichamelijke Activiteit). Dat betekent zelfmanagement bij het beheer en de organisatie van de bewegegroep waarin de deelnemers actief zijn. Bijvoorbeeld door mensen een belijst te geven, zodat ze elkaar informeren als iemand niet komt opdagen. Door deelnemers verantwoordelijk te maken voor elkaar (je stuurt een kaartje als iemand ziek is) groeit verbondenheid. Het maakt de groep sterker, samen iets – ook buiten de beweglessen om – ondernemen wordt leuk. En dan zie je het gebeuren: ineens ervaren mensen dat het leuk is verantwoordelijkheid te dragen voor de groep waarin ze meedoen. Die groep is belangrijk. Het levert een beweg- en contactmoment per week op, het is een stok achter de deur.”

Zoiets gaat niet vanzelf.

“Nee, want mensen die lang alleen zijn vreemden van de buitenwereld, worden onzeker, sociaal onhandig. Ze weten soms niet eens meer hoe ze contact moeten leggen: een praatje met iemand kunnen aangaan, een gesprekje kunnen afronden. Daarom zijn de docenten die het bewe-



Touwenles

gaanbod begeleiden getraind. Met simpele oefeningen helpen ze ouderen, bijvoorbeeld tijdens de beweglessen, om contact te maken. Of om over een sombere bui heen te stappen, de knop om te zetten. Niet met diepgaande psychologische lessen, maar aan de hand van bijvoorbeeld een leuke rozebrillessen. Spelenderwijs hervinden deelnemers vertrouwen: in zichzelf en in een ander.”

Wat is het resultaat?

“Uit de evaluatie van docenten komt naar voren dat deelnemers zich meer uiten, actiever op meerdere fronten worden. Dat ze makkelijker contact leggen en voor

“De ambitie van de gemeente Amersfoort is dat 75 procent van alle inwoners voldoet aan de norm voor gezond bewegen”

zichzelf opkomen. Bij een aantal werd ook meer mildheid en ontspanning geconstateerd. Mensen die de band met de buitenwereld kwijt raken, begrijpen anderen vaak niet meer, missen de sociale codes om te functioneren.”

Hoe selecteert Sociaal Vitaal de doelgroep?

“Via de gemeente Amersfoort zijn de wijken en de bewoners geselecteerd. De ambitie van de gemeente Amersfoort is dat 75 procent van alle inwoners op termijn voldoet aan de norm voor gezond bewegen. Op dit moment voldoet 66 procent daaraan, een redelijke score. Maar de cijfers in wijken met een lage SES lopen niet in de pas met die in de overige wijken. Vanuit de combinatie



Steptest

sport- en armoedebeleid wil Amersfoort die scheve verhouding wegwerken. Sociaal Vitaal wordt dan ook vanuit het budget voor armoedebeleid gefinancierd. Als dit geen mooi voorbeeld van integraal beleid is!”

Hoe ging het leggen van contact praktisch?

“Vorig jaar zijn in de wijk Liendert-Rustenburg ruim 1.500 senioren aangeschreven. Ze kregen allemaal een persoonlijke brief met een uitnodiging om mee te doen aan een

Sociaal Vitaal

- biedt senioren de kans fysiek, sociaal en mentaal vitaler te worden;
- richt zich op senioren van 60-85 jaar met eenzaamheid;
- is met name gericht op lage SES-wijken;
- heeft een methodische en planmatige aanpak;
- heeft gerichte en concrete aandacht voor continuering;
- heeft effect op fysieke en sociale/mentale gezondheid;
- bevordert wijkcohesie en samenwerking;
- kan worden aangevraagd via de Sportimpuls.

speciaal voor hen ontwikkelde fittest. Groot verschil met andere programma's is dat we niet bij mensen op bezoek gaan om thuis met hen te praten over hun problemen. Want na zo'n gesprek vertrek je weer en dan komt het gevoel van alleen zijn dubbel zo hard aan. We halen de mensen letterlijk uit hun isolement, uit hun huis, om ze zelfbewuster en weerbaarder te maken."

Hoe scoorde het?

"Uiteindelijk verschenen 86 mensen op de fittest. Een deel stroomde door naar ander activiteiten aanbod, 29 inwoners kwamen terecht in een Sociaal Vitaal-groep. Voor een paar allochtone inwoners werd een apart groepje gestart. Want bewegen doen we in gemengde groepen, daarmee zou voor allochtone vrouwen de deur al bij voorbaat dichtslaan."

En na dit jaar?

"Gaan we door, in andere wijken. Het grootste deel van de eerste groep gaat door met

De Rijksuniversiteit Groningen heeft Sociaal Vitaal ontwikkeld in samenwerking met Marja Reynders (module weerbaarheid), Mariëlle Tromp (module eenzaamheid) en Yldau Dijkstra en Martha Hofman (inbedding module weerbaarheid en eenzaamheid in beweegprogramma GALM). Innovatief is de toepassing van ZEMBLA, waarbij gedragsbehoud en het bevorderen van sociale participatie centraal staan.

De RUG participeert in de Stichting GALM die in alle fasen van de uitvoering van Sociaal Vitaal is betrokken. Sociaal Vitaal wordt uitgevoerd in Utrecht, Amersfoort, Delfzijl (onder de naam Delfgoud), Schagen, Drachten, Baarn en Terneuzen. Er worden voorbereidingen getroffen voor de uitvoering van Sociaal Vitaal in vijf gemeenten verspreid over Nederland.

De landelijke feiten over Sociaal Vitaal

- 4 pilotprojecten in Utrecht en Groningen;
- 5 implementatieprojecten in Zeeland en Utrecht;
- voorjaar 2015: 3 projecten in Friesland, Utrecht en Noord-Holland in uitvoering gegaan;
- in totaal ruim 11.000 senioren benaderd;
- 675 senioren deelname test;
- 360 senioren deelname Sociaal Vitaal;
- 270 senioren deelname andere beweeggroepen;
- effect op fysieke, mentale en sociale fitheid en gezondheid;
- deelnemerstevredenheid is hoog;
- doelgroep wordt bereikt.

De landelijke Stichting GALM evalueert en monitort de projecten. Middels een rapportage wordt inzicht gegeven in de resultaten.


Kijk op: www.galm.nl/producten/programmas/sociaal-vitaal.

bewegen. Mensen blijven bij dezelfde groep en werven in hun directe omgeving nieuwe mensen om de groep meer perspectief te geven. Mooi is dat je ziet hoeveel trots dat juist binnen deze doelgroep oplevert. Veel ouderen zijn niet meer gewend om voor zichzelf op te komen, hun zaakjes te regelen. Ineens ontdekken ze dat ze het wel degelijk kunnen."

"Kwetsbaarheid is geen ziekte"

Mathieu de Greef van de Rijksuniversiteit Groningen noemt Sociaal Vitaal een programma dat de kwaliteit van leven van kwetsbare ouderen probeert te verbeteren. "Kwetsbaarheid kenmerkt zich door een opeenstapeling van verouderingskenmerken in de vorm van een afname van de fysieke conditie en een verminderde sociale en cognitieve vitaliteit (eenzaamheid, angst en somberheid). Kwetsbaarheid is geen ziekte, maar wel in zekere mate omkeerbaar door het bevorderen van gezond gedrag en het aanleren van sociale vaardigheden."

Sociaal Vitaal ondersteunt gedragsverandering van kwetsbare ouderen door aandacht te besteden aan het bevorderen van lichamelijke activiteit en fysieke fitheid. "De combinatie van bevorderen van veerkracht

door het aanleren van sociale vaardigheden (preventie van eenzaamheid) en mentale weerbaarheid (omgaan met angst en somberheid) is effectief. Bovendien wordt gezondheidsvoorlichting aangeboden om deelnemers meer inzicht te geven in gezond gedrag. Om de aangeleerde sociale vaardigheden toe te passen, krijgen de deelnemers als groep een zelfmanagementtraining die ze in praktijk moeten brengen door het in stand houden van hun groep, en door sociaal actief te worden in hun eigen wijk." 



Verder lezen...

Op het Visie & Beleidsplein op www.sportengemeenten.nl kunt u de volgende documenten downloaden:

'NISB (2015). Meetinstrumenten aspecten beweeggedrag bij kwetsbare ouderen' bij *Sport, bewegen en gezondheid*

'RIVM (2013). Gezondheid en maatschappelijke participatie' bij *Landelijke nota's en rapporten*