

Drempels weg

Verhoog de sportparticipatie van kwetsbare mensen

De groep mensen met psychische stoornissen is groot en divers. Bijna een op de vijf Nederlanders tussen 18 en 65 jaar heeft in een jaar last van een psychische aandoening. Sporten is voor deze geen vanzelfsprekendheid. Ze hebben vaak een laag vertrouwen in eigen kunnen en vrezen de vooroordelen van andere sporters. Projectleiders van achttien sportprojecten voor deze doelgroep geven tips om ze toch aan het sporten te krijgen.

De meest voorkomende daarvan zijn fobieën, depressies en alcohol- of drugsverslaving. Jaarlijks krijgen 191.000 volwassenen voor het eerst te maken met een psychische aandoening. Uiteindelijk ontwikkelt 42,7 procent van de Nederlanders ooit in zijn leven een psychische aandoening. De ernst kan daarbij variëren, bijvoorbeeld van een lichte tot zware depressie waardoor mensen al dan niet tijdelijk stoppen met werken. Ze hebben met elkaar gemeen dat er sprake is van (dreigende) uitval en (dreigend) sociaal isolement, mede doordat problemen zich vaak opstapelen. Naast de psychische problemen kampen deze mensen veelal ook met relationele, financiële of opvoedingsproblemen. Het grootste deel van hen woont op zichzelf, met ambulante zorg. Een kleine groep woont in een instelling of beschermende woonvorm. Ter illustratie: Op de maatschappelijke opvang doen zo'n 60.550 mensen per jaar een beroep.

Sport kan deze mensen op vele manieren helpen. Sport is leuk en gezellig, een afleiding van de dagelijkse problemen. Door sport zijn deze personen weer meer betrokken op sociaal en maatschappelijk gebied, waardoor hun sociaal functioneren verbetert. Ook kunnen psychische klachten door sport verminderen of verdwijnen. Sport leert hen omgaan met de klachten en versterkt het zelfbeeld en zelfvertrouwen. Concreet: Mensen die sporten en enigerlei psychische aandoening hadden in de afgelopen 12 maanden zijn na 3 jaar 1,5 keer zo vaak hersteld van hun ziekte dan mensen die niet sporten en eveneens een psychische aandoening hadden.

Logischerwijs heeft sporten ook een positief effect op de algehele gezondheid. Dit is juist voor mensen met psychische problemen van belang omdat zij ook vaak kampen met lichamelijke ziekten. Zo hebben mensen met een depressie een grotere kans op epilepsie, diabetes of obesitas.

Drempels om te gaan sporten

Het zou dus goed zijn om ieder met de psychische problemen te laten sporten, maar de werkelijkheid is weerbarstiger. De sportdeelname van mensen met een psychische aandoening blijft achter bij mensen zonder deze problemen. Wat weerhoudt hen er dan van om te sporten? Welke drempels ervaren mensen met psychische problemen? Om hiervan een

beeld te krijgen, en om die drempels te verlagen of weg te nemen, bezochten NOC*NSF en Sportservice Noord-Holland achttien sport- en beweegprojecten voor deze doelgroep. Uit die gesprekken blijkt dat kwetsbare mensen kampen met gevoelens van onzekerheid en schaamte; ze voelen zich anders. Ze verwachten daardoor onbegrip voor de klachten en hebben de angst geen aansluiting te vinden en angst voor het eigen functioneren. Het gevolg is dat men moeite heeft over de psychische problemen te spreken of deze zelfs verzwijgt.

Ook is de doelgroep zich veelal niet bewust van de waarde die sporten en bewegen voor hen kan hebben. Het (sport)aanbod sluit onvoldoende aan op individuele wensen en behoeften. Ook vormen de afstand tot de sportlocatie of de kosten van het sporten belemmeringen.

Tips om sportdeelname te verhogen

Het onderzoek en de interviews met de achttien projectleiders leverden waardevolle tips op:

1. *Sluit aan op individuele behoefte en mogelijkheden*

Persoonlijke contacten tussen zorgmedewerkers en kwetsbare mensen zijn essentieel. De zorgmedewerkers kunnen hen bewust maken van de wijze waarop sport en bewegen kunnen bijdragen aan hun individuele doelen of waarden. Let op het volgende bij gesprekken met potentiële deelnemers:

- a. Pas motiverende gespreksvoering toe om de intrinsieke motivatie om te sporten en bewegen te vergroten. Bespreek de beweegredenen van ieder individu.
- b. Vraag naar vroegere sportervaringen. Dit kan een positieve bijdrage leveren aan het vergroten van de motivatie en geeft inzicht in de sportwensen.
- c. Vertaal de wensen en mogelijkheden van de potentiële deelnemer naar een individueel begeleidingsplan.
- d. Houd rekening met wat iemand aan kan en dat is afhankelijk van de aard en ernst van de psychische problemen, het individuele herstelproces en eventueel aanwezige lichamelijke problemen.

2. *Bied een veilige en vertrouwde setting*

- a. Bied een veilige setting aan, denk aan een vaste activiteit, vaste locatie en vaste of vertrouwde gezichten bij de deelnemers als de begeleider of trainer. Deelnemers hebben (bij aanvang) veelal een voorkeur voor een groep met gedeelde problematiek. Ook het mee sporten van zorgbegeleiders en een trainer vanuit een GGZ/MO-instelling kan dit vertrouwen positief beïnvloeden.
- b. Bied deskundige begeleiding die deelnemers (kleine) successen laat boeken en het zelfvertrouwen van deelnemers vergroot.

3. *Zorg voor een warme overdracht*

- a. Zorg bij een groepsprogramma voor een geleidelijke overgang, waarin deelnemers kunnen wennen aan veranderingen die zich voordoen in de setting (locatie, trainer

etc.). Een groepsprogramma waarin diverse sportaanbieders één keer een kennismakingsles verzorgen, blijkt weinig succesvol.

- b. Hoe sterker de groep, hoe beter de overstap verloopt. Keuzevrijheid kan dan ook op gespannen voet komen te staan met duurzaam bewegen. Wanneer een groep uit elkaar valt omdat de leden individueel een sport gaan zoeken, kan dat tot veel afhakers leiden.

4. *Indien nodig, regel vervoer*

Een eenvoudig te bereiken sportlocatie in de buurt heeft de voorkeur. Wanneer dat niet mogelijk is:

- a. Aanbieden van vervoer is vooral in plattelandsregio's aan te raden.
- b. Begeleiding bieden die met deelnemers meereist, zo mogelijk tijdelijk. In enkele praktijkvoorbeelden werd er nadrukkelijk aandacht besteed om mensen zelfstandig te leren reizen met het openbaar vervoer (bijvoorbeeld vanwege straatangst).

5. *Zet mensen met psychische kwetsbaarheid in*

Wanneer mensen met psychische kwetsbaarheid betrokken zijn bij de organisatie van de sport- en beweegactiviteiten heeft dat een dubbele werking. Enerzijds kan dit een positieve bijdrage leveren aan individuele doelen en waarden van henzelf. Anderzijds kan dit drempelverlagend werken voor nieuwe deelnemers.

6. *Houd het betaalbaar*

Probeer een activiteit goedkoop of zelfs gratis aan te bieden. Wanneer dit niet lukt, kan de financiële bijdrage laag gehouden worden door:

- a. Inzet PGB (jongeren).
- b. Het benutten van de jeugdsportfonds (jongeren).
- c. De activiteit aan te bieden vanuit WMO-dagbestedingsgelden.
- d. Aan te sluiten bij korting passen of minimabeleid van gemeente (indien van toepassing).
- e. Fondsen aan te schrijven of verbinding te leggen met 'eigen' stichtingen. Een voorbeeld is de Vrienden van Parnassia, die een tegemoetkoming geven voor lidmaatschap, kleding en/of materiaal.
- f. Creëer een win-win situatie. Bijvoorbeeld door aan deelnemers voor het sporten een tegenprestatie te vragen in de vorm van het verrichten van werkzaamheden.

KADER 1

Aanvullende literatuur

- *Toegankelijkheid sportverenigingen voor mensen met psychische problemen, Sportservice Noord-Holland & GGZ Noord-Holland-Noord, 2015*

Deze whitepaper beschrijft de drempels die mensen met psychische problemen ervaren en geeft tips om deze belemmeringen weg te nemen.

KADER 2 (Kan bij eerste alinea geplaatst worden)

Positieve effecten van sport en bewegen

	Effecten (die door de projectleiders gezien worden):
Mentaal	Verminderde psychische klachten Versterkte zelfbeeld en zelfvertrouwen Versterkte mentale weerbaarheid Verbeterde dagstructuur Ontdekken van grenzen en deze overwinnen Afname van angst Positievare attitude ten opzichte van bewegen en het eigen lichaam
Lichamelijk	Vergrootte fitheid/ conditie Verminderd (over)gewicht Versterkte motorische ontwikkeling Beter functioneren van hart en bloedvaten Verbeterde longfunctie Verminderde behoefte aan roken Verminderde lichamelijke klachten Verbeterde nachtrust
Sociaal	Beter sociaal functioneren Meer sociale contacten Meer kennis en (werk)ervaring die de kans vergroten op betaald werk

VOORBEELD

Fier Sports Academy

Gewoon een potje voetballen, dat was enkele jaren terug het idee. De reacties van de deelnemende meiden waren echter zo positief dat snel daarna al de oprichting van de Fier Sports Academy een feit was.

De Fier Sports Academy is een onderdeel van Fier Fryslân, een landelijk expertise- en behandelcentrum op het terrein van geweld in afhankelijkheidsrelaties.

Via de Fier Sports Academy krijgen jonge meiden, vrouwen en kinderen die het slachtoffer zijn van geweld de kans om op diverse manieren te sporten. De eerste tien weken van hun verblijf bij Fier volgen ze Movement, een intern sportprogramma met allemaal een eigen individueel doel. Na deze tien weken gaan de meiden verder met een sport naar eigen keuze, nog steeds als onderdeel van de behandeling/begeleiding. Fier Fryslan heeft hiervoor samenwerkings-afspraken met vele sportverenigingen in (en om) Leeuwarden. Daarnaast

volgen ze intern weerbaarheidstraining in de vorm van taekwondo en nemen deel aan psychomotore therapie (lichaamsgerichte therapie).

Sport werkt, constateert Ellen de Ruiter van Fier. "Dat wisten we eigenlijk al, maar sinds de oprichting van de Fier Sports Academy zien we de levende bewijzen. Onze meiden dansen in de sportschool, maken schijnbewegingen op het veld, scoren dat belangrijke punt. Ze creëren, samen met teamgenoten, hun eigen succesverhaal. Ze doen weer mee, maken plezier, denken even niet aan dat afschuwelijke verleden. Op het sportveld zijn ze die jonge, gezonde meiden die ze horen te zijn. Ze groeien."

KADER 1

Gebruikte literatuur

- De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking, Trimbos-Instituut, 2010
- Incidentie van psychische aandoeningen, Trimbos-Instituut, 2014
- Toegankelijkheid sportverenigingen voor mensen met psychische problemen, Sportservice Noord-Holland & GGZ Noord-Holland-Noord
- Sport en bewegen in de opvang, Verwey-Jonker Instituut, 2013
- Factsheet Maatschappelijke Opvang in 2013.
opvang.nl/site/item/beeld-van-de-opvang-feiten-en-cijfers