

Meer mensen in beweging!



Vanuit het project 'Meer Mensen in Beweging' zijn de afgelopen jaren diverse lokale pilots uitgevoerd waarin zorg- en sportpartners samenwerken om mensen vanuit de eerstelijns zorg te begeleiden naar structurele en plezierige beweging via een sport die bij hen past. Dit project is geëvalueerd onder zowel de lokale als de landelijke partners en heeft geleid tot de volgende inzichten.



Mensen in beweging brengen via een samenwerking tussen sport en zorg werkt, maar kost tijd

Om cliënten uit de zorg te begeleiden naar structureel sporten en bewegen vormen betrokken zorg- en sportpartners een netwerk. Voor het slagen van deze samenwerking is het essentieel dat iedereen weet wat zijn/haar rol is en hierover eigenaarschap ervaart. Deze ketenaanpak vraagt daarom in eerste instantie tijd en geduld om de rollen goed op elkaar af te stemmen. Als hierin wordt geïnvesteerd, beschouwen betrokkenen het als effectief.



De warme toeleider is een cruciale schakel op verschillende plekken in het netwerk

Een warme toeleider is een verbinder binnen het zorg en sportnetwerk. Hij/zij zorgt voor een goede begeleiding richting (structurele) sport. Met de client bespreekt de toeleider behoeften, drempels en mogelijk passend sportaanbod waar degene zich veilig voelt. Dit gaat verder dan het leggen van contacten; een warme toeleider gaat zo nodig ook mee naar sportlessen om de drempel te verlagen.



Laagdrempelige sport is de manier om de doelgroep naar bewegen en sport te begeleiden

Laagdrempelige sport of beweegvorm helpt om het plezier in bewegen te vinden. Dit kan bijvoorbeeld gefaciliteerd worden door:

- Het creëren van een veilige, toegankelijke omgeving, waar plezier voorop staat.
- Het afstemmen van de sportactiviteiten op de fysieke mogelijkheden van de deelnemers.
- Het ervaren van diverse sporten in de zoektocht naar een passende sport.
- Het organiseren van eenvoudige beweegprogramma's in groepsverband waarbij plezier voorop staat.
- Ondersteuning bij praktische zaken zoals de inschrijving.



Samenwerking tussen landelijke partners is essentieel

Alle partijen vinden het belangrijk dat de opbouw van een sport en zorgnetwerk wordt ondersteund door landelijke partners, zoals NOC*NSF. Vanwege de maatschappelijke relevantie en opgedane ervaringen met de pilots willen landelijke partners zelf ook graag een bijdrage blijven leveren aan continuering en borging van deze ketenaanpak.



De overgang van instapsport naar structurele sport vraagt extra aandacht

Voor een succesvolle overgang van instapsport naar structurele sport zijn de volgende stappen belangrijk gebleken:

1. De voorkeuren van de cliënten uit de zorg in kaart brengen met oog voor de diversiteit en het aanbod.
2. Het selecteren en benaderen van geschikte sportaanbieders om cliënten binnen hun vereniging of club te begeleiden.
3. De cliënten begeleiding op maat bieden bij hun kennismaking met de sportaanbieder.
4. Het aanstellen van een vast contactpersoon binnen de sportclub die meedenkt met specifieke behoeften, barrières en opvolging van de doelgroep.

