

Aanpak Communities in Beweging veelbelovend

Vraaggestuurd in plaats van aanbodgericht

Monica Hols

Bewegen is in, het is leuk en nog goed voor je ook. Het initiatief Communities in Beweging (CiB) bouwt daarop verder. Het legt een goede basis om mensen te verleiden tot een actieve en gezonde leefstijl. De resultaten van de aanpak zijn veelbelovend: deelnemers gaan meer bewegen, hun zelfvertrouwen groeit en de maatschappelijke participatie neemt toe. Vooral moeilijk bereikbare doelgroepen hebben er baat bij. Het succes zit vooral in de samenwerking tussen betrokken organisaties en actieve participatie van de deelnemers. Communities in Beweging is de moeite van het proberen waard, aldus Ellen Mulder, programmamedewerker van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging dat de aanpak ontwikkelde.

Bewegen is de trend, een actieve leefstijl het streven van deze tijd. Kijk op televisie, in de krant of in de wijk en het lijkt alsof Nederland massaal in de benen is gekomen. In werkelijkheid zijn er grote groepen die niet of nauwelijks bewegen. Jammer, zo stelt het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB). Want met een gezonde en actieve leefstijl voelen mensen zich fitter, hebben zij meer plezier in hun leven en nemen ze actiever deel aan de samenleving. Ook worden andere maatschappelijke doelen gediend, zoals mensen uit hun sociaal isolement halen, jongeren activeren of werken aan valpreventie voor ouderen. Uit onderzoek blijkt dat bewegingsarmoede vooral voorkomt onder ouderen, mensen met een chronische aandoening, bepaalde groepen jongeren en mensen met een laag inkomen. Tot die laatste groep behoren ook veel allochtonen. Het NISB ontwikkelde Communities in Beweging om vooral mensen te bereiken die een 'beweegachterstand' hebben. Groepen voor wie de drempels om deel te nemen aan regulier sportaanbod te hoog zijn: allochtone vrouwen en meiden, kinderen met overgewicht, jongeren die in een buurt overlast bezorgen, mensen met een handicap en/of chronische aandoening, vluchtelingen en asielzoekers, ouderen. Het is de missie van het NISB om meer mensen structureel in beweging te krijgen.

Communities in Beweging kent verschillende startpunten. Bijvoorbeeld welzijnswerk, scholen, de (sport)vereniging, de thuiszorg of de groep zelf. Vanuit de wens om voor een bepaalde groep een bewegingsactiviteit te ontwikkelen, wordt gekeken hoe de groep bereikt en aangesproken kan worden. Een community heeft altijd een bepaalde verwantschap of een gemeenschappelijke deler. Bijvoorbeeld het land van herkomst, de gezamenlijke worsteling met het lichaamsgewicht, een verstandelijke beperking of een gedeelde leefomgeving als straat of buurt. Ook de sociale omgeving kan onderdeel van de community zijn. Denk aan familie, vrienden, school, kerk, moskee of sportvereniging.

Valpreventie voor allochtone ouderen

In Tilburg organiseert het Centrum Buitenlandse Vrouwen en welzijnsorganisatie de Twern cursussen voor allochtone vrouwen om hun maatschappelijke zelfstandigheid te vergroten. Met de hulp van deze partners heeft het Sportbedrijf Tilburg een groep allochtone ouderen benaderd, die Nederlandse taalles volgen. De vrouwen nemen deel aan de bewegingsles Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO). Een plezierige ervaring. De communitybenadering sluit goed aan bij de bestaande werkwijze. Plezier in bewegen is immers het tweede kernelement in de CiB-aanpak. Een belangrijk onderdeel is het groepsgesprek. Hierin is aandacht voor de achtergrond van deelnemers, het sportverleden, de wensen en behoeften en de intentie om deel te nemen aan de bewegingsactiviteit. Ook de houding en het gedrag ten opzichte van sport, bewegen en vallen komen aan bod. De uitkomsten van de gesprekken bieden een goede inschatting van de beginsituatie. De deelnemers kunnen naast de les ook thuis oefeningen doen. Hiervoor is een beweegprogramma opgesteld. Dit wordt door de deelnemers goed opgepikt. Waar de taal een barrière vormt, helpen de kinderen thuis vaak bij het vertalen. Zij doen vaak ook mee en dat heeft een stimulerende werking op de deelnemers.

De deelnemers aan het programma kunnen meebeslissen over de invulling van de bewegles. Hiermee komt het derde kernelement 'actieve participatie' van de CiB-aanpak aan bod. De deelnemers in Tilburg kozen voor de activiteit Sportief Wandelen in de Wijk.

Gedurende de looptijd van het programma Bewegen en Valpreventie wordt eens per maand voorlichting gegeven over een actieve leefstijl. Denk bijvoorbeeld aan uitleg over de beweegnorm: dertig minuten matig intensief bewegen per dag. Daarnaast wordt voorlichting gegeven over valpreventie maatregelen in en rondom het huis.

Handboek

Communities in Beweging stimuleert en motiveert de community om in beweging te komen. De ondersteuning komt van professionals die samenwerken vanuit welzijn, sport en gezondheid. Wanneer zich binnen de community een groep van ongeveer vijftien deelnemers heeft gevormd, krijgt deze alle mogelijkheden zelf projectactiviteiten te organiseren. De rollen en taken worden uitgewerkt, zodat een duidelijk plan van aanpak ontstaat. Elk plan is uniek, want elke community is uniek. Met behulp van het handboek *Communities in Beweging* wordt stapsgewijs toegewerkt naar een activiteit. Het boek beschrijft hoe de aanpak aansluit bij maatschappelijke vraagstukken en geeft betrokken professionals inzicht in en ondersteuning bij het proces.

'Communities in Beweging is een werkwijze die op elke groep toepasbaar is', legt Ellen Mulder uit. 'De beweegactiviteiten zijn laagdrempelig, zodat iedereen binnen de community makkelijk kan aansluiten. Dat geldt voor het niveau, maar ook voor bijvoorbeeld de locatie en de sfeer. Hoe minder obstakels, des te groter de kans dat mensen meedoen en vervolgens ervaren hoe leuk het is om te bewegen. Als we dat hebben bereikt, is de stap naar het reguliere beweegaanbod niet meer zo groot. Op die manier ontstaat op termijn een gedragsverandering waardoor een gezonde en actieve leefstijl binnen handbereik ligt.' Deze aanpak onderscheidt zich van andere pogingen om moeilijk toegankelijke groepen te bereiken door de focus te leggen op laagdrempeligheid en de actieve participatie van de deelnemers.

Samen met lokale organisaties heeft NISB proefprojecten ontwikkeld. Vier jaar zijn deze op de voet gevolgd om te kijken of Communities in

Beweging een geschikte aanpak is om specifieke groepen in beweging te krijgen. De resultaten zijn veelbelovend en de aanpak is dan ook kansrijk. Niet alleen de deelnemers van de bewegingsgroep worden bereikt, maar ook de mensen uit de directe sociale omgeving. Het zelfvertrouwen groeit en de maatschappelijke participatie neemt toe, zo melden de deelnemers. Maatschappelijke organisaties ervaren de meerwaarde van de samenwerking met andere organisaties. 'De aanpak zorgt voor een sneeuwbaaleffect', aldus Ellen Mulder. 'We hebben gezien dat er na een jaar in de directe sociale omgeving van de eerste bewegingsgroep belangstelling was om meer groepen op te starten.' Het succes van CiB heeft vooral te maken met de actieve betrokkenheid van de doelgroep. Aansluiten bij hun wensen en behoeftes vergroot de kans op blijvende verandering in hun leefstijl. Organisaties zetten de eerste stap door de community te benaderen en werken vervolgens vraaggestuurd in plaats van aanbodgericht. Dit vergt in sommige gevallen een andere manier van werken binnen organisaties.

Dansen in de moskee

Eind 2005 startte een groep Turkse meiden van de Aya Sofia Moskee in Delfshaven een dansgroep Turkse dans. De groep van de Stichting Vrouw(en) en Beweging Delfshaven bestaat uit Turkse meisjes van dertien tot zestien jaar. De meiden bedenken zelf welke beweegactiviteiten hun interesse hebben. Na enkele proeflessen valt de keuze op moderne Turkse volksdans. Na twee maanden zijn ze zo vaardig dat ze in januari 2006 een voorstelling kunnen geven in de recreatieruimte van de moskee voor de moeders, zusjes en broertjes. Dat wordt een groot succes.

Zij zijn niet de enige groep die optreedt; ook hun jongere zusjes willen gaan dansen. Ze krijgen begeleiding van een ouder meisje uit de eerste groep die moderne Turkse volksdanslessen kan geven. De moeders worden naar aanleiding van de voorstelling zo enthousiast dat ze het zelf ook willen leren. Zij beginnen in maart met de cursus en geven eind mei een voorstelling. Voor de vrouwen is de moskee een veilige plek om te bewegen en daarom staan hun mannen en het moskeebestuur achter deze activiteiten.

Met de start van één meidengroep ontstaat een grote beweging, waar allen veel plezier aan beleven. Op bruiloften en hennafeesten, dat zijn vrouwenfeesten die voorafgaan aan een bruiloft, treden de meiden nu regelmatig op.

Inmiddels dansen de meisjes bij de docente die in het buurthuis deze volksdanslessen geeft. De groep is hecht geworden. Dat is een grote verdienste van de meisjes, maar vooral ook van het bestuur van de moskee, de groepsbegeleidster, de beweegbegeleidster, de projectleiding en de ouders. Het project heeft mede hierdoor ook een belangrijke bijdrage geleverd aan de integratie van de moskeegemeenschap in de samenleving. Men komt door middel van bewegen stap voor stap verder in het zelfvertrouwen en inspireert ook andere mensen om actief te worden. De meiden en vrouwen gaan nu vaker mee op bezoek bij andere projecten en initiatieven die buiten de moskee plaatsvinden.

Waardevolle investering

Toepassing van Communities in Beweging vraagt om een investering in het eerste jaar van ongeveer 5500 euro. De kosten liggen iets hoger dan bij reguliere bewegingsstimulering, omdat er vanuit drie verschillende invalshoeken aan een actieve leefstijl wordt gewerkt: bewegen, gezondheid en groepsbinding. Naast de beweegactiviteit worden bijvoorbeeld voorlichtingsbijeenkomsten over voeding georganiseerd. Uit de voorbeelden blijkt wel dat de investering zichzelf

terugverdient. Bovendien kunnen er voor de financiering van het project verschillende bronnen aangeboord worden. Zo verplicht de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) per 1 januari dit jaar de gemeenten hun burgers de mogelijkheid te bieden om aan de samenleving deel te nemen. Deelname aan sport- en beweegactiviteiten is een van de mogelijkheden. Niet alleen de overheid heeft aandacht voor bewegen als middel om een actieve en gezonde leefstijl te bevorderen. Ook zorgverzekeraars begeven zich op dit terrein en ook daar liggen kansen voor financiële ondersteuning. Daarnaast zijn er verschillende fondsen en subsidiemogelijkheden.

Het NISB heeft een gereedschapskist ontwikkeld met instrumenten, handleidingen en cursussen om professionals te ondersteunen bij het werken met Communities in Beweging. Voor meer informatie over de aanpak en de gereedschapskist: Chienette Bolt, secretariaat Communities in Beweging. E-mail: chienette.bolt@nisb.nl. Kijk ook op www.nisb.nl/cib voor ondersteuning.