

Infosheet

Sportief integreren

Hoe stimuleer je sport- en beweegdeelname bij statushouders?





Sport- en bewegen, een gouden kans

Alle gemeenten hebben te maken met statushouders (vluchtelingen met een verblijfsvergunning). De meeste statushouders zijn jong, veerkrachtig en willen graag iets maken van hun leven in Nederland.

Daarbij ervaren zij een aantal uitdagingen, waardoor de inburgering en integratie niet altijd even makkelijk verlopen. Denk aan de taalbarrière, het verplichte inburgeringsproces, cultuurverschillen, kwalificaties voor werk, de financiële situatie, het omgaan met trauma's opgedaan voor, tijdens en na de vlucht en de zorgen om en het gemis van familie en thuis.

Desale en Abraham (zie voorbeeld Sportend inburgeren) vonden hun oplossing in sport en bewegen. In een wielclub vond voor hen de echte integratie plaats. Daar maakten zij kennis met de Nederlandse taal en cultuur. Abraham won goud op de Olympische Spelen in Rio. Hij hoopt dat jonge Eritreeërs van zijn ervaring leren en door deelname aan sport actief zullen bijdragen aan de Nederlandse gemeenschap.



Sportend inburgeren

Nahom Desale en Daniel Abraham, twee Eritrese top-wielrenners, zijn ervan overtuigd dat het wielrennen hen heeft geholpen bij hun integratie in de Nederlandse samenleving. *"Ik praat veel met Nederlanders door het wielrennen. Daardoor blijf je integreren in de Nederlandse maatschappij. Ik ben nog geen drie jaar in Nederland, maar ik voel me thuis"*, zegt Desale in een reportage van Nieuwsuur. De topwielrenners verzorgen sportclinics waarbij ze laten zien wat sport voor hen heeft betekend. Zij nodigen andere statushouders uit om te gaan sporten en contact te leggen met andere sporters en sportclubs.

Begeleid je statushouders en wil je weten hoe je hen kunt motiveren mee te doen aan (laagdrempelige) sport- en beweegactiviteiten? In deze infosheet vind je achtergrondinformatie over sport en bewegen en een praktisch zes-stappenplan, dat is gericht op begeleiders voor wie het stimuleren van vluchtelingen richting sport en bewegen onderdeel van het werk is, zoals vrijwilligers, buurtsportcoaches en maatschappelijke begeleiders.

Sport en bewegen in Nederland

In Nederland krijgen we sport en bewegen met de paplepel ingegoten, maar dat is zeker niet overal zo. Het is in [herkomstlanden als Syrië en Irak](#) niet of in ieder geval veel minder gebruikelijk dat kinderen via de gymlessen op school kennismaken met sport- en beweegactiviteiten. Eenmaal in Nederland krijgen

kinderen daar wel mee te maken. De weg naar een sportclub is echter moeilijker te vinden. Kinderen zijn bovendien afhankelijk van de toestemming van ouders, die vaak minder overtuigd zijn van het belang van sporten en bewegen voor hun kinderen. Vaak zijn de ouders niet bekend met de manier waarop sport in Nederland is georganiseerd en is betalen voor sport-activiteiten voor velen een nieuw fenomeen.

Volwassen statushouders, met name vrouwen, sporten veelal niet of minder, door culturele gewoonten en religieuze voorschriften. De meeste statushouders, mannen, vrouwen en kinderen, hebben niet leren zwemmen en onderschatten de gevaren. Dat kan levensbedreigende situaties opleveren, bijvoorbeeld bij zwemfeestjes.



Vrouwen sporten in Krimpenerwaard

Krimpenerwaard Intercultureel (KIC) organiseert activiteiten voor statushouders gericht op leren en integreren, zoals sollicitatietrainingen, taal-, kook- en fietslessen. Vrouwen in 5 ontmoetingsgroepen worden ook gestimuleerd om fysiek in beweging te komen. Zij wandelen in groepen met elkaar in de omgeving. Ongeveer 40 vrouwen zwemmen elke maandag in zwembad De Hofstede in

Bergambacht. Een deelnemster; *"Ik ben vandaag zo blij, door KIC heb ik vandaag een zwemdiploma gekregen en heb ik ook een baantje gevonden."* Inmiddels hebben al meer dan 20 vrouwen een zwemdiploma behaald. Helma de Jong, coördinator bij KIC: *"Het is prachtig om te zien hoe de vrouwen hun angst voor water overwinnen en volop plezier hebben tijdens de zwemlessen. Nog mooier is dat er al twee vrouwen na het behalen van hun zwemdiploma*

De waarde van sport en bewegen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Om te werken aan een goede gezondheid is het belangrijk dat volwassenen minstens 150 minuten per week matig intensief bewegen; voor kinderen van 4-18 jaar is de norm minstens 1 uur per dag. Voorkom veel stil zitten. Meer informatie over de beweegrichtlijnen is beschikbaar op [Allesoversport](#). Een goede gezondheid is belangrijk voor het omgaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Sport en bewegen bieden een mooie kans om naast gezondheid ook verschillende andere positieve effecten voor de doelgroep te bereiken, zoals doorbreken van sociaal isolement, bevorderen van participatie, bieden van structuur en richting aan leefstijl en vrijetijdsbesteding. Mensen voelen zich door sport en bewegen energiever en krijgen daardoor motivatie om aan andere activiteiten deel te nemen. Niet alle opbrengsten laten zich gemakkelijk in geld uitdrukken, maar als deelname aan sport en bewegen bijdraagt aan vermindering van zorgkosten en/of afname van het aantal mensen in de bijstand, dan levert deze investering ook financieel voordeel op.

Hoe stimuleer je sport- en beweegdeelname?

Hieronder vind je een stappenplan, om statushouders in de gemeente te stimuleren deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten; als sporter of als vrijwilliger. De route is flexibel en afhankelijk van de ervaring en motivatie van de doelgroep, de functie van de begeleider, en het beleid en het sportlandschap in de gemeente.

Het is belangrijk om rekening te houden met de diversiteit binnen de doelgroepen. Verschillen in bijvoorbeeld herkomstlanden, culturele en religieuze waarden en normen, in sportervaring, sekse en leeftijd zijn bepalend voor het pad waarlangs het gewenste doel bereikt kan worden.

nu zelf als zwemassistent weer nieuwe deelnemers leren zwemmen."

Aan een proefles fitness deden maar liefst 30 vrouwen mee. De groep staat te popelen om met structurele fitness-activiteiten te beginnen, maar daarvoor ontbreekt vooralsnog het budget.

Zie ook de handreiking Zwemveiligheid voor nieuwkomers

Hoewel sport en bewegen als middel een kans biedt om de integratie en gezondheid van statushouders te bevorderen, gaat dat niet altijd vanzelf en gemakkelijk. De doelgroep is zeer divers, daarom is cultuursensitieve ondersteuning (rekening houdend met de sociaal culturele en economische achtergrond) op maat belangrijk.

STAPPENPLAN

STAP 1

Netwerk in beeld

Zorg dat je een goed beeld hebt van alle organisaties en de medewerkers die met statushouders werken.

Denk hierbij aan de beleidsmedewerker statushouders en de klantmanager bij de gemeente, de maatschappelijk begeleider van Vluchtelingenwerk of Humanitas, sportverenigingen, de buurtsport-coaches, welzijnsorganisaties, de GGD, taalaanbieders en vrijwilligersorganisaties. Informeer naar de mogelijkheden voor samenwerking

Het doel van deze stap is te zorgen dat de medewerkers van bovengenoemde organisaties het thema sport en bewegen meenemen in hun beleid, voorlichting en begeleiding. Daarvoor moeten ze natuurlijk wel voldoende informatie en tools aangereikt krijgen (stap 3).

STAP 2

Doelgroep en behoeften in beeld

Probeer een beeld te krijgen van de doelgroep: Wie zijn het? Waar wonen ze? Waar komen ze al bij elkaar? Wie zijn de sleutelpersonen?

In deze stap staat het inventariseren van de beweegbehoefte van de doelgroepen centraal. Het is van belang te weten of ze zich bewust zijn van wat sport en bewegen kan opleveren en of ze al ervaring met beweegactiviteiten hebben en zo ja welke. Afhankelijk hiervan bepaal je welke ondersteuning passend is. Lees hierover op de volgende pagina 'Leercirkel sporten en bewegen'.

Probeer te achterhalen of mensen graag buiten of binnen willen sporten of bewegen? Alleen of in een groep? Apart of gemengd? Welke? Is er interesse in een stage of vrijwilligerswerk in de sport? In deze contacten kan het nodig zijn om, zoals eerder vermeld, mensen eerst te informeren over het belang van (vrijwilligerswerk in) sport en bewegen voor allerlei doeleinden (de 'haakjes'). Probeer dit zoveel mogelijk in persoonlijke contacten te onderzoeken. Maak daarbij gebruik van [sleutelpersonen](#) die ook veel specifieke informatie kunnen geven over de culturen en achtergronden van statushouders.

Ook kunnen mensen met autoriteit, bijvoorbeeld de huisarts, de leraar Nederlands of iemand van de gemeente, een positieve invloed hebben op de motivatie van statushouders. Zo'n inventarisatie kun je ook groepsgewijs organiseren op een plek waar mensen al samenkomen, bijvoorbeeld tijdens een taalles.

Leercirkel sporten en bewegen

Niet bewust van belang van bewegen

Je kunt er niet van uitgaan dat iedereen weet dat sport en bewegen goed voor je is. Als een statushouder niet op de hoogte is van het belang van bewegen, dan heeft het geen zin om hem informatie te geven over hoe en waar hij meer kan bewegen. Start dan een gesprek om op zoek te gaan naar het 'haakje', iets wat voor hem belangrijk of problematisch is, en sluit daarop aan met bewegen als oplossing. Soms is dat gezondheid of integratie, maar meestal gaat het om meer contacten met landgenoten of met Nederlanders, plezier en ontspanning. Probeer vervolgens deze persoon te motiveren door te verkennen wat de nadelen van niet bewegen zijn voor het 'probleem' (Wat gebeurt er als je niets doet?) en wat de voordelen van bewegen kunnen zijn om het probleem op te lossen.

Ook kun je mensen het plezier van bewegen laten ervaren, bijvoorbeeld door tijdens een taalles of in combinatie met een kookles, laagdrempelige beweegactiviteiten te introduceren, zoals wandelen of dansen. Een andere manier is om wederkerigheid te creëren "Ik doe dit voor jou, maar dan wil ik graag dat je met mij meegaat naar.....". Samen kleine stapjes zetten en op een veilige manier mensen het plezier van bewegen aan den lijve laten ervaren, kan grote resultaten tot gevolg hebben.

Van willen naar doen

Je kunt ook vluchtelingen treffen in de gemeente die wel willen gaan sporten of bewegen maar niet goed weten

hoe. Omgevingscondities, sociale invloeden of een gebrek aan vaardigheden kunnen hierbij in de weg staan. In deze fase is ondersteuning vanuit de sociale omgeving (partner, kinderen, vrienden) belangrijk, net als het wegnemen van externe barrières, zoals kosten, vervoer of kleding.

Informeer iemand over beweegmogelijkheden. Een buurt-sportcoach of het sportbedrijf van de gemeente hebben vaak een goed overzicht van het sport- en beweegaanbod in de gemeente en kunnen adviseren en bemiddelen. Probeer met je informatie aan te sluiten bij wensen en bij wat haalbaar is. Soms is de stap naar zelf sporten (nog) te groot, maar willen mensen wel starten met vrijwilligerswerk bij een vereniging.

Statushouders in Heerenveen aan de slag bij sportverenigingen

De gemeente Heerenveen verwelkomde de afgelopen drie jaren ruim 300 vluchtelingen in de gemeente. Sport Fryslân, Vluchtelingenwerk Noord-Nederland, Welzijnsorganisatie Caleidoscoop en de gemeente Heerenveen bedachten een plan om de integratie van statushouders in de gemeente te verbeteren door vrijwilligerswerk in de sport. Het Kansenfonds van de provincie Friesland stelde hiervoor een subsidie beschikbaar. Twee sportparticipatiemedewerkers uit de doelgroepen zijn opgeleid en aangesteld bij Sport Fryslân. Riyadh Botrous (Irak) en Mirvat Mazioum (Syrië) zijn die sportparticipatiemedewerkers. Zij motiveren statushouders om aan de slag te gaan bij sportverenigingen, maken op basis van wensen en mogelijkheden een goede match tussen vereniging en statushouder en introduceren en begeleiden de statushouder bij de sportvereniging. De verwachting is dat dit project de drempel voor statushouders verlaagt om lid te worden van de sportvereniging. "Je moet iets doen! Theoretisch inburgeren is niet genoeg. Sport is goed voor gezondheid, conditie, contacten en om de taal te verbeteren", zegt sportparticipatiemedewerker Riyadh. Zelf liep hij stage bij CIOS Heerenveen en doet vrijwilligerswerk bij VV Heerenveen en de KNVB.



Door tijdens het inburgeringstraject een (taal)stage te lopen bij een sportaanbieder leert een statushouder over de sportcultuur in Nederland en komt hij in een sociaal netwerk, dat ook behouden kan blijven na de stage. Dat kan leiden tot sportdeelname van de vrijwilliger en/of van gezinsleden.

Van kennismaken naar structureel bewegen

Voorwaarde om te blijven bewegen is dat het 'leuk' is. Als de beweegactiviteit ingeslepen raakt, heeft je als begeleider

minder actief betrokken te blijven. Zorg voor een 'warme' overdracht, bijvoorbeeld door een 'beweegmaatje, buddy of bruggenbouwer' te regelen; iemand die de begeleiding (deels) overneemt en die helpt met de verdere integratie in de Nederlandse (sport)cultuur. Blijf nog wel geregeld informeren naar de voortgang en check of de activiteit nog aansluit. Na 6 maanden kan er nog steeds een terugval plaatsvinden. In dat geval kun je het proces opnieuw doorlopen, waarbij het goed kan helpen om (nog meer) steun uit de omgeving te organiseren.

STAP 3 Organisaties bij elkaar brengen en inventariseren wat er al is en wie iets wil

In deze stap zorg je voor een goede sociale kaart van het totale aanbod aan sport- en beweegactiviteiten voor statushouders.

Informeer bij de gemeente (afdeling Sport of Sportbedrijf) of zo'n overzicht al bestaat. Bevat de kaart sport- en beweegactiviteiten in de volle breedte, zoals het aanbod van de gemeente, sportverenigingen, zwembaden, sportscholen, buurtinitiatieven, welzijnsorganisaties, etcetera. Zijn er ook specifieke activiteiten voor statushouders en/of migranten en is bekend welke initiatieven ervoor open staan en bereid zijn en het aankunnen om statushouders goed op te vangen?

Inventariseer in deze fase ook welke [kortingsregelingen](#) er zijn, zoals het Jeugdsportfonds, Stichting Leergeld en gemeentelijke kortingsregelingen.

STAP 4 De match maken

In deze fase worden vraag en aanbod gematcht. Probeer zoveel mogelijk gebruik te maken van het aanbod dat er al is.

Het aanbod moet goed afgestemd zijn op de vraag en mogelijkheden of wat er nodig is. Soms is het nodig om een specifiek aanbod te organiseren. Betrek hierbij sleutelpersonen, zij weten vaak goed waar de behoefte ligt of wat er nodig is. Als je te maken hebt met een groep met weinig tot geen bewegingservaring, is het aan te bevelen om een gevarieerd kennismakingsaanbod te organiseren (beweegmarkt, instuif, 10 rittenkaart voor gratis keuzemenu, ...). Het is moeilijk kiezen als je nog nooit aan sport gedaan hebt. Vergeet de sociale component niet. Na afloop samen koffie of thee drinken is heel belangrijk.

STAP 5

Wat kan de doelgroep zelf?

Betrek de deelnemers zoveel mogelijk bij de inhoud en uitvoering van de beweegactiviteiten.

Dat kan door geregeld te informeren of het aanbod nog aansluit bij de behoefte en mogelijkheden van de statushouder(s). Of vraag ze zelf activiteiten te organiseren, bijvoorbeeld de koffie of thee na afloop of geef de opdracht om een vriend of vriendin mee te nemen of vraag om contact op te nemen met sporters die afwezig zijn. Bij een activiteit als wandelen kan de begeleiding van de groep langzaam worden overgedragen aan een deelnemer. Mogelijk hebben mensen in het land van herkomst zelf training of bewegingsonderwijs verzorgd. Voor hen is het wellicht interessant om te assisteren bij trainingen of zelf sport- of beweegaanbod te verzorgen. Veel statushouders vinden het leuk om te leren hoe zij sport- en spelactiviteiten kunnen begeleiden.



Cursus Jeugdsportbegeleiders voor statushouders

De Stichting S&B (Sports & Behaviour) verzorgt een cursus Jeugdsportbegeleider voor statushouders in opdracht van de gemeente Amsterdam. Aan de cursus doen 15 mannen mee, vooral met een Syrische, Eritrese en Afghaanse achtergrond. Het is een gevarieerde groep; de één is net in Nederland aangekomen en de ander woont hier al twee jaar. Zij delen hun passie voor sport en hun ambitie om met sport hun eigen integratie en die van hun familie en vrienden te bevorderen.

In de cursus leren ze spelrepertoire, trainingsopbouw, lesgeven en hoe je plezier bij deelnemers bevordert. Deelnemers die geslaagd zijn ontvangen een certificaat van de gemeente en een werkervaringsplek via S&B. Daarmee bouwen ze een netwerk op en vergroten ze hun kans op een vaste aanstelling. *“Dankzij deze cursus heb ik ontdekt wat ik leuk vind”,* zegt Nouredinne 19 jaar, die na de cursus en de werkervaringsplek bij S&B weer gemotiveerd aan een studie is begonnen.

Verder kunnen vrijwilligerstaken of stages in de sport worden aangeboden. Goede begeleiding op maat is bij al deze activiteiten essentieel. Regel dat begeleiding tot stand komt. Je hoeft dat niet zelf te doen, al mag dat natuurlijk wel.

STAP 6

Beleid en inzet continueren

Al vanaf de start (stap 1) is belangrijk dat je nadenkt over de manier waarop statushouders blijvend (betrokken kunnen worden bij) bewegen.

Daar waar mogelijk door deelnemers in te laten stromen in bestaand beweegaanbod, dat makkelijk is in te passen in het dagelijks leven. Omdat nieuwe statushouders blijven instromen in de gemeente, blijft de inzet op nieuwkomers nodig. Het is daarom verstandig om voortdurend het thema sport en bewegen als middel voor integratie en participatie onder de aandacht te brengen bij beleidsmakers, ondersteuningsorganisaties en sportaanbieders om draagvlak te behouden. Laat daarom geregeld goede voorbeelden zien en rapporteer stakeholders over de opbrengsten.

Achtergrondinformatie:

- [Kennissynthese Gezondheid van nieuwkomende vluchtelingen en indicaties voor zorg, preventie en ondersteuning;](#)
- [Kennissynthese Zorg, ondersteuning en preventie voor nieuwkomende vluchtelingen: Wat is er nodig?](#)
- [Factsheet Syrische vluchtelingen;](#)
- [Factsheet Eritrese vluchtelingen;](#)
- [Factsheet Alleenstaande Minderjarige Vreemdelingen;](#)
- [Handreiking Gezonde leefstijl statushouders.](#) Wat kunt u als gemeente doen?
- [Handreiking zwemveiligheid voor nieuwkomers;](#)
- [Sport als playground voor integratie.](#) Een drietal factsheet over de samenwerking tussen COA, sportverenigingen, de gemeente en buurtsportcoaches;
- [Kennisbank Sport en Bewegen Deze Kennisbank biedt een overzicht van onderzoek, beleid en ervaringen uit de praktijk. Het gaat daarbij om sport als doel en sport als middel om maatschappelijke uitdagingen aan te pakken;](#)
- [Allesoversport.](#) Op deze website staat goede voorbeelden over sport en bewegen met vluchtelingen beschreven.

Handige websites:

- www.kenniscentrumsport.nl
- www.allesoversport.nl
- www.pharos.nl
- www.vng.nl
- www.ggdghorkennisnet.nl
- www.gezondinnederland.nl



Colofon

Deze infosheet is gemaakt door Kenniscentrum Sport in opdracht van het Kennisdelingsprogramma Gezondheid [Statushouders](#) van Pharos in samenwerking met GGD GHOR Nederland en VNG en is tot stand gekomen in samenwerking met experts uit het veld van sport en bewegen en gezondheid.

Juni 2018