

terk beleid in Zutphen

Inzet buurtsportcoaches
optimaal benut

De buurtsportcoach levert een actieve bijdrage aan het op de kaart zetten van sport in Zutphen. Sinds in 2015 een vliegende start werd gemaakt met de Agenda Sport & Bewegen, en de introductie van de buurtsportcoach in de gemeente, worden ferme stappen gezet. Zutphen Actief is allang geen holle kreet meer, het is een doel dat gezamenlijk haalbaar blijkt.  EDWARD SWIER

Zutphen Actief



“Door de buurtsportcoaches onder te brengen bij de verenigingen en onderwijsinstellingen is het echt hún buurtsportcoach”

Ze keken tot een paar jaar terug in Zutphen altijd een beetje bedremmeld als ze de kaart van Nederland zagen. Er werd weliswaar volop gesport bij verenigingen, maar de gemeente deed weinig of niets aan Sport en Bewegen in het sociale domein. Mensen met een beperking kwamen minder of niet aan sporten toe. Dat was een witte vlek en dat moest veranderen. Onderzoek leerde dat de gemeente vanuit de Rijksregeling 'Brede impuls combinatiefuncties' 9,72 fte aan buurtsportcoaches kon gaan inzetten. Nog geen twee jaar na de eerste initiatieven wordt hun inzet nu ten volle benut.

Zutphen Actief

Zutphen wil graag dat de inwoners meer gaan sporten en bewegen. Niet alleen om het sporten op zich, maar ook om eenzaamheid te voorkomen, de leefbaarheid in wijken en buurten te bevorderen, mensen fit te maken voor de arbeidsmarkt en mensen vitaler en gezonder te houden. In samenwerking met sportverenigingen en lokale instellingen, zoals scholen en zorginstellingen, wil Zutphen de inzet van buurtsportcoaches optimaal benutten. Eind 2015 is een intensief participatietraject gestart. Een kwartiermaker hielp bij het in kaart brengen van de wensen en mogelijkheden. Sindsdien is het snel gegaan en volgden bijeenkomsten, gesprekken, workshops en overleggen elkaar in hoog tempo op. Marcel Lichtenbeld, beleidsmedewerker Maatschappelijke Zaken van de gemeente Zutphen: “In het najaar van 2015 hebben we de startbijeenkomst sport en bewegen in Zutphen georganiseerd. Scholen, sportverenigingen, welzijns- en zorginstellingen en andere geïnteresseerden hebben toen van de gelegenheid gebruikgemaakt zich voor

te laten lichten en mee te denken over thema's als 'sport als middel' en 'sport als doel'. Ook kregen ze bij die gelegenheid de eerste informatie over buurtsportcoaches.” Begin 2016 werd binnen de gemeente breed integraal overleg gevoerd op zowel ambtelijk als bestuurlijk niveau, met de resultaten uit de startbijeenkomst als waardevolle input. Een tweede informatiebijeenkomst bracht vervolgens de versnelling. Lichtenbeld: “Bij die gelegenheid hebben we aangegeven dat er voor scholen, verenigingen en instellingen de mogelijkheid was om plannen voor de inzet van een buurtsportcoach in te dienen.”

Dat gebeurde ook. In maart en april 2016 was er overleg met circa veertig organisaties om ideeën en mogelijkheden te bespre-



ken. Veel organisaties dienden een voorstel voor de inzet van een buurtsportcoach in, twaalf werden uitgekozen. “We hebben uiteindelijk een gezonde, brede mix van ideeën in het verenigingsleven, onderwijs en de

zorg uitvoerbaar geacht. Deze werden weggeschreven in beleidsstukken.”

Zutphen Actief was geboren, de Agenda Sport & Bewegen van de gemeente werd in september 2016 vastgesteld. De buurtsportcoach werd daarbij als een belangrijke aanjager aangemerkt.

Zichtbaar in het stadsbeeld

Lichtenbeld is erg te spreken over het tempo waarin alles is verlopen. “Mede dankzij de hulp van de kwartiermaker kunnen we zeggen dat alles behoorlijk snel is weggezet.” En ook de eerste zichtbare resultaten waren er vlot, want er is hard gewerkt aan vindbaarheid. Zo was de website www.zutphenactief.nl al snel in de lucht. “We hebben ook wel meerdere sporen tegelijk in gang gezet. Zo zijn we al met de website aan de gang gegaan in de voorbereidingsfase en is een aantal politieke partijen hierover gepolst, maar liepen we feitelijk toen nog het risico dat de politiek nee kon zeggen. Maar daardoor konden we wel meteen van start toen uit de gemeenteraad een ja klonk.”

Al direct was duidelijk dat de buurtsportcoaches niet in dienst zouden komen bij de gemeente Zutphen, maar dat de lokale verenigingen en instellingen als werkgever zouden gaan optreden. Met de verschillen-

De ervaringen van buurtsportcoaches 5

De buurtsportcoaches in Zutphen worden bij diverse instellingen, scholen en verenigingen ingezet. We spraken met vijf van hen.

de organisaties die een buurtsportcoach inzetten wordt een subsidierelatie aangegeven. De organisaties leveren zelf een bijdrage aan de cofinanciering. Naast de Rijksbijdrage is er in sommige gevallen ook nog een bijdrage van de gemeente.

Lichtenbeld: "Zoals we erin geloven dat de plannen meer kans van slagen hebben als ze bij de scholen, verenigingen en instellingen zelf vandaan komen, zo is het ook een bewuste keuze om de buurtsportcoaches onder te brengen bij de verenigingen en onderwijsinstellingen. Daardoor is er geen enkele afstand tot de buurtsportcoach, het is hún buurtsportcoach." De gemeente heeft een meer adviserende rol. Zij coördineert en stuurt op resultaat. Elk halfjaar is er overleg tussen de deelnemende organisaties en de gemeente. Lichtenbeld spreekt bovendien op gezette tijden met de buurtsportcoach. Voortgang en kwaliteit van de activiteiten worden dan getoetst.

Dankzij sport en bewegen wordt, zo heeft Zutphen direct kunnen ervaren, verbinding gelegd tussen verschillende beleidsvelden. Organisaties uit de zorg, het onderwijs en het sociale domein kwamen elkaar opeens vaker tegen. Nieuwe initiatieven en samenwerkingen waren het resultaat. Bij de halfjaarlijkse Zutphense Sportontmoeting was dat al duidelijk zichtbaar. Lichtenbeld: "We hebben met elkaar een aantal belangrijke zaken vastgesteld. Een daarvan is dat we de band tussen de verenigingen onderling wilden versterken. Verenigingen kunnen elkaar helpen, hebben knowhow waar anderen van kunnen profiteren."

De Zutphense Sportontmoeting wordt benut om ervaringen uit te wisselen en contact te maken. De ontmoeting is telkens op locatie bij één van de buurtsportcoaches, waarbij de aanwezige lokale instellingen, bedrijven en verenigingen hun kennis delen en hun netwerk kunnen versterken. De buurtsportcoaches kregen bovendien hun eigen logo, kleding en vlaggen, waardoor ze duidelijk zichtbaar zijn geworden in het stadsbeeld. "Hun bestaan is niet onopgemerkt gebleven, het zingt echt rond." ■



1 Sport met koffie

Buurtsportcoach Mars Bentum komt, zegt hij eerlijk, "handen en voeten tekort". De projecten die de eigenaar van een dansschool in Zutphen opzette zijn 'megasuccesvol'. Bentum wist niet wat hem net na de zomer overkwam. Op een eerste bijeenkomst van 'Ouderen in beweging' in gezondheidscentrum Aerofitt kwamen liefst 35 ouderen af, van 50+ tot in de 90. "Ik noem het expres geen dansles, dat schept verwachtingen die je soms niet letterlijk waar kunt maken. We bewegen. Het is sport met koffie, zeg ik altijd." Als hij met zijn bewegingslessen naar de verzorgingshuizen zelf toe gaat, verwacht Bentum een nog grotere aanloop. Voor kinderen die opgroeien in achterstandswijken is er de mogelijkheid bij Waterkracht een danscursus te volgen. En er wordt gewerkt aan een buddy to buddy-project, waarbij mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking aan een stagiair, van bijvoorbeeld MBO Zorg, worden gekoppeld. Deze stagiair begeleidt iemand één op één bij het dansen. Bentum: "Ik vind het mooi om bruggen te bouwen."

Steuntje in de rug

Henri Roeterdink werkt sinds 2013 bij Praktijkonderwijs Zutphen. Deze jongeren, van 12 tot 18 jaar, hebben vaak een steuntje in de rug nodig. Roeterdink helpt jongeren de juiste sport te vinden en begeleidt hen naar de sportclub van hun keuze. Door contact te leggen met verenigingen maakt Roeterdink de drempel voor de jongeren om te gaan sporten lager. "Ik weet wat sport, en onderdeel zijn van een club, met je doet. Je leert bij een vereniging organiseren, anderen motiveren en omgaan met allerlei mensen." Bij het Praktijkonderwijs is er een ontwikkelgroep Gezonde Leefstijl, waarin Roeterdink programma's en lessen bedenkt om leerlingen meer bewust te maken van hun voedingspatroon en leefstijl. "Beweging vormt een belangrijk onderdeel op onze school. De klassen krijgen allemaal bewegingsonderwijs van een vakdocent en alle leerlingen kunnen een zwemdiploma halen. Het vinden van een baan of het doen van een vervolgopleiding is makkelijker naarmate je fitter bent. Er gebeuren zo veel mooie dingen in de sport: mensen kunnen zich uitleven, ontspannen en hun hoofd leegmaken. Sport helpt sociale verschillen te overbruggen. En bovendien word je fitter en helderder door te sporten."



Veilige schakel

Anne ten Have is vakdocent bewegingsonderwijs op de Anne Flokstraschool. Bovendien is ze sinds Zutphen budget heeft voor de buurtsportcoach ook als zodanig actief. Dat maakt dat ze nu nog beter uitvoering aan haar werk kan geven en steeds meer als aanjager kan functioneren. "Ik ben een veilige, betrouwbare schakel, voor zowel ouders als kinderen. En een bekend gezicht voor de verenigingen." Waar ze eerst buiten schooltijd probeerde zo veel mogelijk vrije tijd in de extra begeleiding van kinderen te steken, kan ze haar beroep nu op alle gevraagde uren van de dag blijven uitvoeren. "Ik ken elke leerling binnen de Anne Flokstraschool, weet wat voor rugzakje ze hebben. De een heeft een lichamelijke beperking, de ander een verstandelijke. Er zijn kinderen met problemen op meerdere gebieden, van cognitief tot motorisch. Dat maakt dat ik makkelijker kan inschatten hoe een eventuele doorverwijzing naar een sportvereniging buiten schooltijd zou moeten verlopen. Ik weet dan ook of ouders wat extra begeleiding nodig hebben. Ik zag al snel effect, het is echt een eervolle functie geworden."



Drempel verlagen

Robert van Osch is buurtsportcoach bij voetbalvereniging FC Zutphen, naast zijn reguliere baan als instructeur lichamelijke oefening in de gevangenis in Zutphen. “Voor mij zijn alle mensen gelijk en iedereen heeft het recht om te bewegen. Het is ook belangrijk dat iedereen in beweging komt. Je wordt er fitter, weerbaarder van.”

Van Osch organiseert bij FC Zutphen een groot aantal activiteiten, voor verschillende doelgroepen: buurtkinderen, vluchtelingen, 55-plussers, nieuwe Nederlanders, scholieren en mensen zonder werk. “Iedereen heeft recht op zijn veilige plekje in de maatschappij. Sport is een middel om je op te richten. Ik probeer als buurtsportcoach voor iedereen de drempel om te gaan bewegen dan ook te verlagen. En mee te geven dat sporten in gezelschap makkelijker gaat dan in je eentje.” Van Osch probeert zo veel mogelijk dwarsverbanden te leggen met collega-buurtsportcoaches. “We kunnen veel gezamenlijk oppakken, elkaar inspireren. Ik kan elders weerbaarheidstraining geven, voor dans kan ik weer op een ander terugvallen. Ik denk dat dat voor de toekomst een belangrijk agendapunt blijft.”



Actieve leefstijl

Mirjam Beltman werkt sinds 2012 bij revalidatiecentrum Klimmendaal, als bewegingsagoog en psychomotorisch therapeut. Met SportVariant biedt ze, in de oefenzaal en het therapeutisch zwembad, sportaanbod voor mensen die door een lichamelijke beperking of chronische aandoening (nog) niet bij een reguliere sportvereniging terechtkunnen na hun revalidatieperiode. “SportVariant is een belangrijke schakel tussen zorg en welzijn en levert een bijdrage aan de ontwikkeling en het behouden van een actieve leefstijl.” Samen wordt gezocht naar aangepaste sport-, spel- en bewegingsactiviteiten die het beste aansluiten bij de mogelijkheden van de deelnemers. Ook begeleidt SportVariant verenigingen die zich in willen zetten voor mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening. Het is Beltmans streven met haar collega's het sportnetwerk voor mensen met een beperking in Zutphen de komende tijd uit te bouwen. “Als buurtsportcoach speel ik samen met mijn collega's een rol in het verbinden. Het uiteindelijke doel is om mensen met een beperking zo veel mogelijk te begeleiden naar de reguliere sportverenigingen: integratie.”



Esther van den Bor

mers wat je nog wél kunt. Soms zegt iemand: 'Ik kan het niet'. Dan leid je hem af en lukt het even later wel. Ze gaan net wat verder dan ze denken te kunnen. Het is voor beide kanten plezierig en erg dankbaar werk."

Het was aanvankelijk een hele zoektocht om haar 'pupillen' te bereiken. "Huisartsen hadden moeite met doorverwijzen, er moest eerst een schakel komen tussen de eerste- en tweedelijnszorg. Daar is een plan voor geschreven en zo is mijn functie als beweegmaker en lid van Let's Move, het team van combinatiefunctionarissen, ontstaan. Door de samenwerking komen de mensen nu vanzelf bij mij terecht. En vervolgens gaat het erom hen te laten ervaren hoe dat stofje – endorfine – vrijkomt bij beweging. Bewegen is een medicijn waarmee je veel gezondheidskosten kunt besparen."

Hersenletsel

Esther Kessel is een van de deelnemers die gecoacht wordt door Van den Bor. Laatstgenoemde: "Ik leerde Esther kennen bij het gehandicaptenplatform waar ik bestuurslid was en vanaf de start van de eerste bootcamp is zij er al bij. In april zijn we overigens met dit platform gestopt vanwege een te klein bestuur, maar ik start binnenkort een nieuwe stichting: Toegankelijk Weert. Esther Kessel is daar ook weer vrijwilligster, zij zit in de werkgroep die voorlichting geeft op scholen. We laten jongeren ervaren hoe het is om met een beperking te leven, door middel van een rolstoelparcours, lopen in een simulatiepak en oefeningen met de blindengeleidendstok."

Kessel was in 1998 betrokken bij een flinke kop-staartbotsing tussen twee auto's. "Ik hield er een whiplash en niet-aangeboren her-

senletsel aan over. Tussen leven en dood zaten slechts enkele centimeters, dus ik dacht naderhand: ik ben er nog, kom op en gaan met die banaan! Maar mijn geheugen en andere cognitieve functies waren aangetast. Ik gaf wel opdrachten door aan mijn brein, maar de boodschap kwam niet aan. Ik snapte niet eens het weerbericht op tv, kon *Jip en Janneke* niet meer voorlezen aan mijn kinderen, had evenwichtsproblemen en viel regelmatig om."

**"ELKE DEELNEMER HEEFT ZICH
CONDITIONEEL INMIDDELS STERK
VERBETERD EN HEEFT MINDER
LAST VAN ZIJN BEPERKING"**

Pas na negen maanden werd hersenletsel gediagnosticeerd. "Al die tijd had ik geen besef van de ernst van de situatie. Gaat wel over, dacht ik. Ik bleef oefeningen doen, maar zag geen resultaat. Pas na vier jaar kwam ik erachter dat ik de lat te hoog legde voor mezelf. Ik woog toen nog maar 46 kilo, met mijn 1,69 meter. Als medici zeggen dat het niet beter wordt, dan wil je het tegendeel bewijzen. En als ze volledig herstel verwachten, dan ga je keihard door en door."

Kipfiletjes

Ze zat aan de grond, maar krabbelde toch weer op. Thuis deed ze buikspieroefeningen en tai-chibewegingen. "Ik deed aan taekwondo en voor het ongeluk kon ik in mijn handen klappen terwijl ik push-ups deed. Ik had een sportlijf, dat is goed geweest voor mijn