

**Pilot buurtsportcoach als onderdeel
van een GLI traject Schalkwijk & Haarlem Noord.**



Dit document geeft weer op welke manier een buurtsportcoach als onderdeel van een GLI traject georganiseerd is. Middels de toevoeging van een buurtsportcoach aan een GLI traject streven we naar het volgende:

- Samenwerking GLI coaches en sociaal domein
- Inwoners met overgewicht laten bewegen
- Verduidelijking van de Zorgroute van inwoners met overgewicht
- kwetsbare inwoners in beeld krijgen en hen ondersteunen
- duurzame leefstijlverandering door aandacht te besteden aan voeding, bewegen, stress en slapen
- inwoners hebben regie over hun leefstijl

Voorbeeld

1. Bram heeft overgewicht en gaat 1x per week naar de fysio in verband met zijn knieklachten. De fysio merkt op dat Bram overgewicht heeft en verwijst Bram door naar zijn huisarts voor een GLI traject.
2. Bram gaat langs zijn huisarts en komt inderdaad in aanmerking voor een GLI traject. Hij krijgt een verwijzing voor de GLI van zijn huisarts. Via het platform GLI coaches Kennemerland kiest Bram een GLI coach uit. Dit geeft Bram door aan de huisarts(assistent).
3. Bram geeft via de huisarts toestemming dat de gekozen GLI coach hem telefonisch mag benaderen.
4. Bram en de GLI coach maken een afspraak voor een intake. De intake gebeurt via het schema van positieve gezondheid en Bram zet hiermee zijn doelen scherp.
5. Bram sluit vervolgens aan bij de Cool groep voor een 2-jarig traject. Dit traject omvat verschillende individuele en groepssessies. De inhoud van de groepssessies ziet er als volgt uit:

Inhoud groepssessies basisprogramma (jaar 1)		Inhoud groepssessies onderhoudsprogramma (jaar 2)	
Sessie	Inhoud	Sessie	Inhoud
1: kleine aanpassingen, groot effect	Gedragsverandering	9: Wat is je doel?	Doelen stellen (hoofddoel en subdoelen), acties formuleren
2: Kom in beweging	Bewegen en sporten, in nauwe samenwerking met de buurtsportcoach gemeente Een kennismaking met de buurtsportcoach op locatie	10: Beweging, waar zit je kans?	Welke stappen heb je al gezet (letterlijk en figuurlijk) en waar zitten kansen voor verbetering?
3: Lekker eten geeft structuur	Gezonde voeding (variatie, voedingswaarde, portiegrootte, regelmaat en bewust eten)	11: Voeding	Etiketten lezen, gezondheidsclaims interpreteren en marketing doorzien
4: Slapen en ontspanning	Slaap, stress management en ontspanning	12: Je energiehuishouding	Energiegevers en energienemers, goed voor jezelf zorgen
5: Gezond Leven is plannen	Planning, timemanagement en gezonde leefstijl	13: Time management	Overzicht creëren in alle taken, keuzes maken, prioriteiten stellen
6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes	Zelfregulatie strategieën, hoe om te gaan met verleidingen, valkuilen definiëren en terugvalpreventie	14: Succesvolle verandering	Plan van aanpak, inzet persoonlijk kwaliteiten

7: Hoe gezond is jouw weekend?	Vasthouden gezond leefpatroon in uitzonderingssituaties	15: Informatie overload en hypes	'infobesitas', omgaan met gezondheidshypes, betrouwbare bronnen van informatie
8: Hoe blijf ik in beweging	Langdurig voortzetten van nieuwe leefstijlgewoonten Met de buurtsportcoach langs bij verenigingen uit de buurt	16: Op eigen voet verder	Steun zoeken, persoonlijke kracht

In onderstaande tabel staat weergegeven welke thema's er in een Cool traject worden behandeld. Daarnaast is **dikgedrukt** op welke momenten de buurtsportcoach als toevoeging wordt ingezet binnen het traject.

Samenwerking GLI coach en buurtsportcoach

1. Bij de intake van een deelnemer creëert de GLI coach een deelnemersprofiel waarin onder andere is opgenomen:
 - Persoonlijke doelen aan de hand van het spinnenweb van Positieve Gezondheid
 - Welke sporten beoefent de deelnemer momenteel?
 - Welke beweegmomenten heeft een deelnemer op een dag?
 - Welke sporten heeft de deelnemer in het verleden beoefent?
 - Is de deelnemer laaggeletterd (screeningslijst Stichting Lezen & Schrijven)? Dan verwijzen naar interventie 'Voel je Goed'
2. Tijdens de 2^e sessie van Cool gaat de groep gezamenlijk met de GLI coach naar de locatie waar de buurtsportcoach wekelijks beweegtraining geeft. De GLI coach zorgt voor een warne overdracht naar de buurtsportcoach. Dit is op een locatie (binnen of buiten) in de buurt die makkelijk te bereiken is voor buurtbewoners. Gedurende deze sessie maken de deelnemers kennis met de buurtsportcoach en geeft de buurtsportcoach informatie over de wekelijkse beweegmogelijkheden die voor hen zijn ingericht. De buurtsportcoach vertelt dat de beweegmomenten onderdeel zijn van het GLI traject en hij/zij commitment van de deelnemers verwacht. De deelnemers mogen ook voorstellen doen voor activiteiten.
3. Na de kennismaking met de buurtsportcoach sluiten de deelnemers wekelijks aan bij minimaal één beweegmoment met de buurtsportcoach. In totaal zijn er twee beweegmomenten in de week. We streven er naar dat een GLI deelnemer aan het einde van het jaar bij 70% van de beweegmomenten aanwezig is geweest.
4. De buurtsportcoach houdt bij welke deelnemers aanwezig zijn op de wekelijkse beweegmomenten. De buurtsportcoach geeft dit welijks door aan de GLI coach. Indien deelnemers niet komen opdagen geeft de buurtsportcoach dit door aan de GLI coach. De

GLI coach vraagt bij deze deelnemers de volgende individuele- of groepssessie na waarom hij/zij niet komt opdagen en wijst de deelnemer op de gemaakte afspraken.

5. Tijdens de 8^e sessie van Cool gaat de buurtsportcoach met de deelnemers langs bij drie beweeg- of sportinitiatieven uit de buurt (bijvoorbeeld sportverenigingen). De GLI coach is niet verplicht om mee te gaan tijdens deze sessie.
6. Na een jaar begeleiding is het de bedoeling dat een deelnemer aansluit bij het reguliere beweeg- en sportaanbod in de buurt.

Tijdsinvestering buurtsportcoach

- 1x kennismaking en uitleg rol buurtsportcoach en beweegmomenten (90 min)
- Organiseren van wekelijks twee beweegmomenten in de buurt gedurende het eerste jaar. Tijdens een aantal trainingen komt ook de welzijnscoach langs om kennis te maken
- Langs bij een aantal beweeg- of sportinitiatieven uit de buurt (90 min)
- Administratie aanwezig en dit doorgeven aan de GLI coach

Contacten onderhouden met de GLI coaches

Wat	Tijdsinvestering	Aantal groepen per jaar Boerhaavewijk	Tijdsinvestering in uren per jaar
Kennismaking en uitleg	1x 90 min	3	4,5 uur
Wekelijks twee beweegmomenten	120 min per week	-	104 uur
Langs bij een aantal beweeg- en sportinitiatieven	1x 90 min	3	4,5 uur
Administratie	60 min per week		52 uur
Contact met leefstijlcoaches en sociaal domein	120 min per week		104 uur
Totaal			269 uur

Kosten	€
--------	---

Voorwaarden voor het slagen van de pilot

- Huisartsen en andere professionals uit de eerstelijnszorg zijn ook ingelicht over de pilot zodat er meer verwijzingen plaats kunnen vinden
- Warme overdracht van GLI coach naar buurtsportcoach
- De GLI coach neemt het initiatief om een nieuwe 'groep' aan te melden bij de buurtsportcoach
- Sportverenigingen zijn welwillend om een introductie voor GLI deelnemers te verzorgen (sessie 8)
- Terugkoppeling van de voortgang van de deelnemers van GLI coach naar de buurtsportcoach en vice versa
- ...

Monitoring en evaluatie

- Het spinnenweb van iph is leidend in de individuele voortgang van een GLI traject
- Registratie deelnemers die bewegen met de buurtsportcoach
- Meten gewicht door leefstijlcoach/huisarts tijdens individuele sessie (0 – 6 – 12 – 18 – 24 mnd)

Deze GLI pilot team bestaat uit:

GLI Coach Krista Hoogink (Haarlem Noord) en Eva Cornet (Schalkwijk)
Beweegmakelaar Lucia Grooff en Leonie Verstegen
Buurtsportcoach Lucia Grooff en Leonie Verstegen en Natalie Geeris

Begeleiding:

De GLI deelnemers hoeven uiteraard niet alleen aan de slag te gaan. Het team van deskundigen staat klaar om ze te begeleiden en te ondersteunen bij het aanleren van een gezonde leefstijl.

De GLI coach bekijkt en bespreekt hoe de deelnemer gestimuleerd kan worden tot gezonder gedrag en geeft aandacht aan psychosociale aspecten en begeleidt om de veranderende leefstijl op lange termijn vol te houden.

De BSC zorgt voor de eerste maand dat de deelnemer plezier beleeft aan bewegen en kennismaat met:

Lenigheid, kracht, coördinatie en conditie verbetering

Aan al deze aspecten wordt aandacht geschonken.

De beweegmakelaar

De beweegmakelaar heeft een ondersteunende en stimulerende rol, met name in de juiste keuze van bewegen in de toekomst. Zij geeft hulp bij het zoeken en het verlagen van de drempels naar beweegaanbieders. Uitgangspunt is dat de deelnemer plezier beleeft aan bewegen en meer zelfvertrouwen krijgt. Als een deelnemer nog niet verbonden zijn aan een club dan wordt er geholpen bij het vinden van een geschikte sport of activiteit.

Tijdsduur: 1 -2 jaar

Intensieve fase (0-6 maanden)

Het eerste kwartaal van het GLI programma bestaat uit:

Bijeenkomsten per maand met de GLI coach

De eerste 4 weken 1x per week een beweeg- sport & spel moment

GLI coach fase

Beweeg- en sportfase

De sportieve fase bestaat de eerste 4 weken verplicht bewegen samen met de bsc, beweegmakelaars en de GLI coach. Dit wordt geregeld door SSK.

Pilot doelstellingen:

Doel van het programma/pilot

- Een gezondere leefstijl ontwikkelen
- Gezonder leren eten
- Het zelfbeeld verbeteren
- Leren haalbare doelen stellen
- Verlagen BMI

- Ontdekken van een sportieve activiteit die bij de deelnemer past
- Ontwikkelen van plezier in bewegen
- Deelnemers zelfstandig laten bewegen
- Motivatie van zelfvertrouwen ten aanzien van bewegen vergroten
- Verbeteren van conditie en kracht
- Leren hoe belangrijk bewegen is voor een gezonde leefstijl

Bewegen

Het is moeilijk om jarenlange gewoontes te veranderen en dan ook nog blijvend te veranderen. Je weet bijvoorbeeld dat fietsen gezond is, maar je bent gewend om met de auto overal naar toe te gaan.

Voordelen van actieve lichamelijke activiteiten zijn:

- Ervaren van plezier
- Opdoen van sociale contacten
- Het heeft een gunstige invloed op de gezondheid
- Het heeft een gunstige invloed op je gewicht
- Ervaren van competitie en spel elementen

Nadelen van het volhouden van bewegen/sporten zijn:

- Het kost veel tijd
- Het kost geld
- Het kost discipline
- Het kost interesse en zin
- Gezondheidsproblemen kunnen belemmerend werken
- Slecht weer werkt belemmerend

De beweegmomenten/sportlessen 4x zijn 60 minuten:

Bij de eerste 2 lessen ligt vooral de focus op bewegingsintroductie. Het plezier maken met elkaar en om een positieve zelfredzaamheid te ontwikkelen via verschillende lichaamsbewegingen. Ook wordt er spel aangeboden om cohesie binnen de groep te verkrijgen. Verder kunnen de beweegmakelaars kijken wat voor vlees ze in de kuip hebben mbt aanbieden vervolg sport. Alle oefeningen worden zonder extra gewicht toegepast. Bij de derde en vierde lessen worden verschillende sport clinics aangeboden. Dit om het individu keuzes te geven en hopelijk ook een boost om daar zelf mee door te gaan.

De inhoud van de beweeglessen:

- bewegen op muziek (individueel aangepast) zodat de hartslag stijgt.
- Namenspel (kennismaking)
- Hand oog coördinatie met behulp van ballen
- Lichaam Versterkende oefeningen (spieren moe maken en ontwikkelen)
- Balans oefeningen die toepasbaar zijn voor ieder
- Stretchen (circuleert het bloed beter door de spieren waardoor deze meer zuurstof opneemt)
- Wandelenroute
- Fitness parcours
- Pickleball

Verslag Bewegen

Beweegles week 1

Tijdens de eerste les was er een warm welkom in de gymzaal. De grote zaal voor extra beweegruimte en materialen geeft de mogelijkheid om binnen en op een veilige plek kennis te maken met elkaar tijdens fysieke activiteiten. De deelnemers hebben soepele kleding aan, niet iedereen is voorzien van sportschoenen maar kan gewoon meedoen.

Leonie en Lucia hebben eenvoudige balspelen, hoepels om namen te oefenen, elkaar voor te stellen, en vooral op een prettige manier te lopen, wandelen, huppelen, spieren te rekken en te communiceren.

Na de les zijn er 2 tafels met 3 stoelen voor de interviews. 2 deelnemers per tafels nemen de enquêtes door met Lucia en Leonie.

Vragen zoals: hoe ervaar je deze les, hoe wil je bewegen, waar zijn je beperkingen en waar liggen de mogelijkheden?

Opmerking: integriteit is belangrijk (zichtbaar op foto's of juist niet) : we hebben geen foto's genomen van de herkenbare gezichten.

Beweegles 2:

De tweede beweegsessie is binnen in de gymzaal. Deelnemers hebben zichzelf al geoptimaliseerd met sportkleding en schoenen. De sfeer is ontspannen, er zijn positieve reacties uit de groep. Een deelnemer, met extreem overgewicht, is tevreden met de oefeningen op een stoel en de oefeningen waar hij aan kan mee doen.

Tijdens de warming up wordt het reactievermogen getest naast de cognitieve om je geheugen aan het werk te zetten. Dit werd gedaan door rond wandelen en bij 1x fluit= omdraaien, 2x fluiten is naar de grond, 3x fluiten= knieheffen, 4x fluiten=hakken /billen. Naast dat dit goed is als geheugentraining was het natuurlijk ook hilarisch met verkeerde moves etc.

Daarna rek en strekoefeningen in de kring, deelnemers mochten zelf ook meedenken, waarbij alle delen van t lichaam aandacht kregen. Je merkt dat veel oefeningen lastig zijn voor de deelnemers.

Om naar het overgooi volleybal toe te werken gingen we overgooien in 2 tallen, afwisselend manier van gooien, hoog laag snel via stuit.

Tussendoor nog een estafette , twee teams tegen elkaar met vals spelen natuurlijk, en eindigend gelukkig in een gelijk spel. Leuk om te zien hoe een ieder hier mee omgaat, serieus, veel inzet, weinig inzet, slim, overleg.....

Eindigend met een spel, volleybal . Al gooiend , 6 tegen 6 en als de bal op de grond kwam was het een punt voor de tegenstander. Er werd fanatiek gespeeld en er was een hoop lol. Door af en toe de opstelling te veranderen en er een verplichting in te gooien van min iedereen de bal gekregen te hebben deed iedereen lekker mee .

Lucia onderzoekt met deze les waar de grenzen liggen op spier- en coretraining. Buikspieren, benen, armen en motorische vaardigheden met hoepelen, matjes en ballen.

Opwarmen gebeurt steeds op muziek en er wordt continu gekeken wie wat waar kan. Er wordt veel gelachen en gekletst, de sfeer is ontspannen.

Geen interviews omdat ik alleen was deze keer en de deelnemers snel weg moesten. Wel heb ik de flyers van de kennismakingslessen neergelegd, toegelicht en in een afsluitend praatje extra info gegeven en gevraagd of er interesse was om ergens te gaan kennismaken. Er was interesse voor sporten en zwemmen, aquafitness, wandelen, pickle ball

Beweegsessie 3

De derde bewegingssessie is in een grotere zaal waardoor er meer aanbod mogelijkheden zijn voor sportvarianties.

Doel: 3 verschillende varianties aan te bieden voor nieuwe interesses en mogelijkheden:

1. Pickleball (eenvoudig en laagdrempelig mini tennis)
2. Training station met motorische oefeningen balspel, core training, balans: mat, hoepels, bank, ballen, pylonen, wandrek, muur.

3. Wandelen kwiekroute met wandeloefeningen
4. Gezamenlijk evalueren en mogelijkheden bespreken
5. Stimuleren whatsappgroep, contactpersonen en traject doornemen

Zaal ingedeeld in 2en, 1e deel pickle bal en 2e deel circuitje. Groep van 7 deelnemers in 2 groepjes verdeeld , 1 deel pickle ballen en 1 deel fitness. Peter apart 1 op 1. Vond pickleball heel leuk en meegedaan met aangepast fitness. Wandelen heeft hij even gelaten voor wat het was. Rest vond pickle ball ook heel leuk dus kijken of we daar mee wat meer kunnen gaan doen of dat ze gaan proefdraaien bij de club.

Beweegsessie 4

Vandaag waren er maar 5 deelnemers. Uitleg met wat we gingen doen. Warming up lopend op muziek met oefeningen. Circuit met oefeningen voor alle lichaamsdelen, basketbal, en een spel 1:1 bal gooien voor kracht/coördinatie/concentratie. Daarna nog 10 bal gedaan 4 tegen 4 . Deelnemers leken teleurgesteld dat 4x sporten voorbij waren. Afsproken om nog een extra les op te pakken door te gaan wandelen en evalueren in Ringvaart. Eventueel kunnen we dan ook nog afspraken maken voor proeflessen.(Keep fit maandagochtend, pickle bal, wandelen, jeu de boules.)

Beweegsessie 5

Evaluatie en wandelen. Al wandelend evalueren, pittig tempo. Ook een dame met een psychische achtergrond ging mee en was goed gemutst. Wandelen is toch wel een hele fijne interventie voor veel , praten en lekker buiten lopen. Ronde van 45 minuten in het park bij buurthuis de Ringvaart. Daarna koffie en evalueren hoe ze zelf met bewegen aan de slag gaan. Helaas zijn er slechts 5 deelnemers waren, de meesten hebben niet afgezegd.

We bieden iedere keer in ieder geval de volgende sporten aan:

Aanbod kennismaking sport voor deelnemers GLI deelnemers 2023

- 1) **Swingfit**, iedere zondag van 11.15-12.15 uur bij Wu Dae, speciaal voor mensen met overgewicht, bewegen op muziek voor beginners
- 2) **Fit Walk**, iedere woensdag van 19.00-20.00 uur , verzamelen atletiekbaan in Noord lekker wandelen in de omgeving of op de atletiekbaan met en zonder oefeningen speciaal voor mensen met overgewicht en conditie achterstand
- 3) **Sporten en zwemmen**, iedere donderdag van 19.00-21.00 , laagdrempelig beweeg uurtje en daarna zwemmen in warm water, De Parel grens Heemstede Haarlem
- 4) **Pickleball**: iedere donderdagavond in Haarlem Noord, tennis voor iedereen zoals het recreatief spel op t strand, Donderdag van 17-18.30 uur en op zondag 16 oktober van 20.15-22.00 uur
- 5) **Spinning**: iedere donderdagavond van 18.45-19.45 uur en maandagmiddag in buurthuis De Hagedis, speciaal voor beginners met overgewicht
- 6) **Walking Football**, iedere woensdagochtend van 10.00-11.00 uur bij Olympia, lekker balletje trappen voor mensen die niet meer willen rennen , oefeningen en aan t einde een partijtje
- 7) **Jeu De Boules**, diverse tijden op Belgiëlaan in Schalkwijk in overleg
- 8) **Conditietraining**, iedere vrijdagochtend van 08.45-9.45 uur, lekker aan je conditie werken in een gezellige groep
- 9) **Keep fit** : iedere maandagochtend op de Belgiëlaan van 09.30-10.30, in zaal op muziek oefeningen doen tbv kracht, lenigheid, balans etc
- 10) **Crossfit**, tijd en dag in overleg, Tijdens de beginners workshop focussen we op een total body workout, maar zo in elkaar gezet dat je zelf de oefeningen zwaarder of lichter kunt maken. Iedereen kan meedoen!
- 11) **Buitensport voor 55+**, iedere woensdag van 09.45-10.35 uur op je eigen niveau aan de slag met conditie, balans en spierversterkende oefeningen met daarnaast plezier tijdens een balspel, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Locatie : velden van HKC Oosterkwartier , bernard Zweersstraat.
- 12) **NDC Wandel Gezond Haarlem Rond**, iedere dinsdag vanaf mei t/m september, start 9:30 -10:30 uur in de Ringvaart.

Meer aanbod zie www.sportindewijk.nl>Haarlem>Volwassenen>volwassenen aanbod

BEVINDINGEN/ RESULTATEN

Bijna unaniem verkiest de aanwezige GLI deelnemers voor langdurigere voortzetting van deze beweegactiviteit in **dezelfde veilige groep** om meer vertrouwen en plezier in bewegen te krijgen.

Deelnemers gaan naar proeflessen als de drempel wordt weggenomen: de buurtsportcoach geeft instructies, informatie en gaat mee naar de 1^e en of 2^e les. De buurtsportcoach ontvangt de deelnemers en legt de eerste contacten tussen de deelnemer en de trainer. Na de proeflessen wordt er geëvalueerd hoe het ging.

De proeflessen die het mogelijk maken om gratis te onderzoeken welk aanbod past is prettig en geeft ruimte om te ontdekken.

Als de kosten te hoog zijn van een toegepaste beweegvorm wordt dit een knelpunt. De bereidheid om te werken aan beweegstimulering is duidelijk aanwezig.

Omdat de buurtsportcoach steeds duidelijk is over de financiën, locaties, aanvangstijden en "sfeer" wordt de barrière sneller weggenomen. Er is bewust gekozen voor kleinschalige beweegactiviteiten in de buurt. Dit wordt als "benaderbaar" ervaren en minder spannend. Deelnemers willen geen activiteiten waar ze zich moeten spiegelen aan extreem fitte sporters of in een "hippe" gym.

We kunnen nu nog niet de resultaten meten, het gaat om een gedragsverandering en meer bewegen, uit de enquêtes zien we overall zeer positieve "welzijn" ervaringen terug.

Bevindingen deelnemers:

Men voelt zich soms "minderwaardig" door hun overgewicht, en dit kan weer destructief voor de motivatie en de gezondheid zijn: Tijdens het sporten vinden de deelnemers weer zingeving en erbij horen voelen, de groep ervaren ze als veilig, vertrouwd, beschut en leuk.

De meeste deelnemers aan dit programma hebben fysieke klachten, uit de gesprekken wordt het positief ervaren dat voor iedereen een geschikte activiteit is tijdens de vier beweeglessen. Van stoelen tot alternatieve oefeningen, tot persoonlijke begeleiding.

Omdat er een veilige groep is gecreëerd is het gemakkelijker om met dezelfde lotgenoten de lessen vol te houden.

Door de nieuwe beweegvormen krijgen ze zelfvertrouwen en lol in oefeningen die ze

sinds de lagere school niet meer hebben gedaan (volleybal, basketbal, tennis, buikspieroefeningen, stoelendans)

Na 4 beweegsessies vinden ze het abrupt aflopen en te kort om zelf door te gaan. Deelnemers ervaren dat ze juist een band aan het vormen zijn maar dat het na een maand pas gaat beginnen om door te zetten. Sommige deelnemers voelen zich onthand en machteloos om de kracht te vinden zelf iets te vinden. Ondanks dat we ze mee helpen met zoeken naar activiteiten. De groep is hun veilige omgeving.

Deelnemers willen soms extra tijd voor een coaching-gesprek. De buurtsportcoach heeft voor en na de lessen gesprekken met de GLI-deelnemers om te evalueren waarom er een fysieke klacht of overgewicht is ontstaan. Het “luisterend” oor wordt als zeer waardevol benoemd.

De deelnemer gaat ervan uit dat de buurtsportcoach samen werkt aan een beweegplan. En dat de buurtsportcoach blijft zoeken naar manieren om gemakkelijk te bewegen in het dagelijks leven. De buurtsportcoach moet blijven motiveren om vol te houden en de beweegdoelen te behalen. Dit voelen ze als prettig maar ze willen soms meer begeleiding dan dat we kunnen bieden op dit moment.

DISCUSSIE

POSITIEVE RESULTATEN

- geleerd hoe op een betere manier verwachtingen te scheppen met GLI-deelnemers
- positieve feedback van GLI-deelnemers (groepscohesie ontstaan)
- vergroting netwerk Beweegaanbieders
- bemiddeling tussen GLI-deelnemer en Beweegaanbieders heeft plaatsgevonden

REDENEN VAN UITVAL

Tijdens deze pilot zie je deelnemers vroegtijdig afhaken door te weinig motivatie of geen interesse. Deze doelgroep is niet tot nauwelijks terug te winnen om te gaan bewegen. Sommige deelnemers houden niet van sport, hebben psychische klachten of draaien ploegendiensten. Voor deze deelnemers is het lastig om ze vast te houden. Er zijn ook GLI traject deelnemers die vanaf het begin niet aanwezig zijn: dit benadeelt de groepscohesie.

De GLI-coach geeft geen duidelijke terugkoppeling aan de buurtsportcoach waarom bepaalde GLI-deelnemers bij de beweeglessen niet zijn op komen dagen. Omdat de reden niet altijd bekend is, is er ook geen aansturing mogelijk om deze GLI-deelnemers wel te motiveren om mee te doen.

Wie bespreekt het echte achterliggende probleem waarom een GLI-deelnemer overgewicht heeft? Is dit de huisarts of de GLI-coach? De fysieke klachten zijn vaak een aanknopingspunt waarom iemand minder of anders beweegt. De beweegmakelaar is niet geschoold om dit onderwerp te bespreken met de deelnemers.

EIGENWAARDE

In de literatuur is evident bewijs aangetoond dat er een positieve relatie bestaat tussen bewegen en fysieke verbeteringen zoals een gezonder bloedsuikergehalte, gewichtsafname etc. Daarentegen wordt het mentale effect nog al eens onderbelicht.

GLI-deelnemers leren weer nieuwe vaardigheden tijdens sport en bewegen en daarbij groeit het gevoel van controle en eigenwaarde.

Daarmee kunnen sport en bewegen via fysieke eigenwaarde een positief effect op zelfvertrouwen hebben.

PROCESSEN DIE VERBETERD KUNNEN WORDEN

*** AFSTEMMING**

Toch blijkt tijdens de pilot dat het lastig is om afspraken over taken te maken tussen de GLI-coach en Beweegmakelaar: waar houdt je taak op en wanneer kijk je verder dan je discipline om de GLI pilot te doen slagen? Het tekort aan declarabele uren van de GLI-coach kan hiervan de oorzaak zijn. Uren voor extra overdracht zijn niet declarabel naast de inkomsten van de vergoeding.

COMMUNICATIE & BESCHIKBARE UREN VAN DE GLI-COACH

Door het beperkt aantal uren van de GLI coach en de Buurtsportcoach is de onderlinge afstemming soms onvoldoende. Om een volledig beeld te krijgen van de individuele GLI-deelnemer in de groepssessie (8 per jaar) bij de GLI coach en in de gymzaal bij de Beweegmakelaar, is onderlinge communicatie essentieel. Hiervoor zijn eenvoudigweg te weinig uren. De uren van de GLI coach zijn beperkt declarabel waardoor er te weinig afstemming mogelijk is.

Voor de overdracht was een gezamenlijk overdrachtsdocument geïntroduceerd. Geconcludeerd kan worden dat dit niet heeft gewerkt wat wederom begrijpelijk is door de uren die niet vergoed worden.

INVESTERING IN GLI-DEELNEMERS

23 GLI-deelnemers zijn gestart met de beweeglessen. Hiervan zijn 15 deelnemers (ruim 60%) zijn doorgestroomd naar een commerciële sportaanbieder. Hiermee is tijdens de pilot aangetoond dat er een positief resultaat is. Daarentegen moet de kritische vraag gesteld worden hoeveel uur aan coaching als effectief en efficiënt kan worden beschouwd.

Ook komt naar voren uit de feedback van de GLI-deelnemers dat er behoefte is aan meer tijd en persoonlijke aandacht. Hoeveel extra investering, zorgt voor hoeveel extra effect (meer doorstroom, meer kwalitatief effect per individu).

TRACJECT DUUR

Na 4 weken wekelijks intensief contact is het lastig om de GLI-deelnemers "vast" te houden en verder te activeren. Er is geen verplichting tot structureel contact, wat gebeurt er met de deelnemers na deze weken? De GLI makelaar heeft via whatsapp contact maar kan door geen vaste ontmoetingen ook vervagen.

Conclusie

EIGENWAARDE

Uit de pilot is naar voren gekomen dat GLI-deelnemers meer vaardigheden krijgen tijdens de sportlessen, waardoor ze een verbeterde eigenwaarde krijgen, hetgeen weer zorgt voor een extra motivatie om door te gaan. Naar voren is gekomen dat er eerst gewerkt moet worden aan het mentale deel, voordat feitelijk een structurele oplossing kan worden gevonden voor optimalisatie van het fysieke deel (hetgeen in eerste instantie de aanleiding is, en het eerst gestelde doel van het preventie akkoord).

AANDACHT VOOR HET INDIVIDU

Feedback van de GLI-deelnemers leert ons dat er meer behoefte is aan individuele aandacht en een langer begeleidingstraject. Het budget per GLI-deelnemer voor zowel de Beweegcoach als met name ook de GLI-coach is hiervoor op dit moment te beperkt.

VERTROUWEN EN VERWACHTINGEN

Goede afspraken maken met alle meewerkende partners en het scheppen van duidelijke verwachtingen met de individuele GLI-deelnemers, zorgt voor betere communicatie en toewijding om gestelde doelen te bereiken. Er is nog steeds een verschil tussen afspraken maken en praktische uitvoering.

AFSTEMMING

Een betere communicatie tussen GLI-Coach en Beweegmakelaar is nodig. Om een volledig beeld te krijgen van de individuele GLI-deelnemer in de groeps sessie (8 per jaar) bij de GLI coach en in de gymzaal bij de Beweegmakelaar, is onderlinge communicatie essentieel. Hiervoor zijn eenvoudigweg te weinig uren. De uren van de GLI coach zijn beperkt declarabel waardoor er te weinig afstemming mogelijk is.

De **DOORSTROOM** naar het beweegaanbod wordt verbeterd als:

Deelnemers worden verplicht aanwezig te zijn in de beweeglessen aangeboden door Sport Support, waarbij ook de beweegmakelaars en bij voorkeur de GLI coach aanwezig zijn om de deelnemers persoonlijk te leren kennen;

Bij de overgang van de beweeglessen naar de lessen bij de commerciële sportaanbieders, stellen de beweegmakelaars de trainers van de commerciële sportaanbieders van te voren op de hoogte van de komst van de GLI-deelnemer(s);

Een whatsapp groep met GLI-deelnemers, GLI-coach en beweegmakelaar wordt geactiveerd voor communicatie over onderwerpen zoals commercieel beweeg-aanbod etc. met als bijkomstig doel een verbeterde groepscohesie.

Aanbevelingen:

Bijna unaniem verkiest de aanwezige GLI deelnemers voor langdurigere voortzetting van deze beweegactiviteit in dezelfde veilige groep om meer vertrouwen en plezier in bewegen te krijgen. Extra financiën voor langer bewegen van de GLI-deelnemer onder begeleiding van de beweegcoach. In plaats van 4 weken 20 weken met de warme overdracht naar externe beweegaanbieders

Een vast uur ingericht voor GLI-deelnemers, uitgevoerd door de buursportcoach, die vanuit de GLI-programma's instromen en na 20 weken uitstromen naar een externe sportaanbieder.

Om een volledig beeld te krijgen van de individuele GLI-deelnemer in de groepssessie (8 per jaar) bij de GLI coach en in de gymzaal bij de Beweegmakelaar, is onderlinge communicatie en afstemming essentieel. Extra financiën voor onderlinge afstemming en overleg tussen de beweegmakelaar, GLI coach, en de 1^e lijn maakt dit mogelijk.