



Toolkit Gezonde Leefstijl

Expertisecentrum voor Jeugd, samenleving en ontwikkeling

Postbus 540

2800 AM Gouda

Tookit gezonde leefstijl

In opdracht van

De toolkit is ontwikkeld in opdracht van de GGD Hollands Midden in het kader van de RAS-uren regio Holland Rijnland.

Projectuitvoering

Het project is uitgevoerd in 2011 door Meander.

Per 1 jan. 2012 is Meander onderdeel van JSO, Expertisecentrum voor Jeugd, samenleving en ontwikkeling

www.jsso.nl.

Shirley Ramdas

E-mail: s.ramdas@jsso.nl.

Gouda, februari 2012

Inleiding

Veel mensen in Nederland leven ongezond. De laatste jaren is bijvoorbeeld een toename te constateren van het aantal mensen met overgewicht. Door meer te bewegen kunnen mensen hun gezondheid verbeteren. Bewegen heeft nog meer positieve effecten. Het meedoen aan beweegactiviteiten kan voorkomen dat mensen in een sociaal isolement raken en kan mensen stimuleren om (meer) te participeren in de buurt, wijk en samenleving.

Toolkit Gezonde Leefstijl

De toolkit Gezonde Leefstijl is gericht op bewegen. De toolkit biedt informatie, adviezen en voorbeelden van bewegen en beweegactiviteiten.

Doel toolkit

De toolkit heeft als doel welzijnswerkers en anderen die beweegactiviteiten voor verschillende doelgroepen willen opzetten hierin te ondersteunen en te versterken. Beweegactiviteiten dragen bij aan een gezonde leefstijl.

Voor wie bedoeld

De toolkit is vooral bedoeld voor welzijnswerkers, maar kan ook door sportorganisaties, combinatiefunctionarissen/sportbuurtcoaches, beweegmakelaars of andere belangstellenden worden gebruikt.

Indeling toolkit

De toolkit bestaat uit de volgende onderdelen.

1. Een visie op wat welzijn kan betekenen in beweegactiviteiten. De rol van welzijn in beweegactiviteiten kan groter zijn dan tot nu toe het geval is. Daarom is een visie belangrijk om uiteindelijk de rol en/of taak van welzijn te bepalen
2. Informatie over de gezondheid van de lage SES groepen. De focus ligt vooral op allochtonen.
3. Advieskaarten over het opzetten van beweegactiviteiten. Ook tips worden verwerkt in de advieskaarten. Het bereiken van de doelgroep, de werving, het blijven motiveren van de doelgroep komen aan de orde.
4. Ter inspiratie volgen een aantal voorbeeldprojecten rondom bewegen voor allochtone vrouwen die in den lande zijn uitgezet.
5. Tenslotte worden enkele websites vermeld en een aantal fondsen.
6. Als bijlage is een checklist participatie en communicatie opgenomen. Deze checklist is door Mex-it ontwikkeld en aangepast door Meander.

1. Waarom welzijn betrekken bij bewegen en sport?

Bewegen en sport worden al enige tijd als middel ingezet bij vraagstukken als sociale cohesie, gezondheid, zelfredzaamheid en sociaal isolement. Het gaat om vraagstukken waarbij welzijn een rol speelt of kan spelen. Echter, het is nog niet zo dat welzijn als een logische partner wordt gezien als het om bewegen en sport gaat.

Een aantal redenen waarom het wel noodzakelijk is welzijn bij bewegen te betrekken:

1.1 Bereik doelgroepen

Sommige groepen blijven achter als het om sporten en bewegen gaat. Het gaat om: laag opgeleiden, lage inkomensgroepen, allochtonen, gehandicapten en mensen met een chronische ziekte. Deze groepen vormen de kwetsbare groepen en zijn tevens de doelgroep van het welzijnswerk. Een doelgroep waar de focus van sportinstellingen niet echt op ligt. Welzijn heeft over het algemeen zicht op en kennis over deze groepen. Omdat zij al over contacten beschikken met deze kwetsbare groepen is het makkelijker om voor en met hen laagdrempelige activiteiten op te zetten.

1.2 Nieuwe rol welzijn

Als welzijn nog geen kwetsbare groepen bereikt, zal dat in de toekomst nadrukkelijk wel aan hen gevraagd worden. Welzijn krijgt een steeds belangrijker rol, mede door de invoering van de Wmo, om ook kwetsbare burgers de kans te geven te participeren in de samenleving. Het gemeentelijk beleid vraagt alle maatschappelijke organisaties daaraan bij te dragen en samen te werken. Welzijn en sport bijvoorbeeld met de Wmo. Het gaat erom dat iedereen mee doet bij de Wmo, dus ook de kwetsbare groepen. Sporten en bewegen dragen niet alleen bij tot een betere gezondheid maar het betekent ook meedoen, samen met anderen.

1.3 Welzijn als partner in de sport

Sportorganisaties worden steeds meer aangesproken op het maatschappelijk karakter dat zij hebben. Er wordt vaak een beroep gedaan op sportverenigingen met als doel de beweegparticipatie onder de kwetsbare groepen te verhogen. De capaciteit van sportverenigingen laat dit in het algemeen niet toe. Daarnaast ontbreekt bij hen veelal de kennis over de kwetsbare groepen. De maatschappelijke rol die zij kunnen vervullen raakt de rol van welzijn. Er valt veel te halen bij samenwerking tussen sport en welzijn als het om kwetsbare groepen gaat.

Mogelijkheden voor welzijn; de combinatiefunctionarissen/sportbuurtcoaches

Steeds meer worden combinatiefunctionarissen ingezet bij welzijnsinstellingen. De gemeente speelt een belangrijke rol bij de invoering van combinatiefunctionarissen. Ze zijn in dienst van de welzijnsinstellingen maar worden breed ingezet bijvoorbeeld naar cultuur en onderwijs.

2. Gezondheid van lage SES groepen

Waar staat SES voor?

SES staat voor sociaal economische status. De sociaal economische status bestaat uit verschillende dimensies. Om te bepalen wie tot de lage SES behoort, wordt gekeken naar een aantal functies:

- ❖ de materiële omstandigheden;
- ❖ vaardigheden, capaciteiten en kennis;
- ❖ het sociaal netwerk en de macht en status van de mensen in dat netwerk.

In de praktijk wordt vooral gekeken naar het opleidingsniveau van burgers en het inkomen om te bepalen of ze tot de lage SES behoren. Soms ook naar het beroep maar dat is niet erg bepalend want van iemand die gepensioneerd is kan nog niet gezegd worden dat hij tot de lage SES behoort. Uit onderzoek blijkt dat er gezondheidsverschillen bestaan tussen mensen uit de lage en hoge SES.

Enkele verschillen

Hoog opgeleide mannen en vrouwen blijken langer te leven. De levensverwachting van mannen met alleen lagere school is 74,1 en van mannen met een hbo of wetenschappelijke opleiding is dat 84,4 jaar. Bovendien verkeren mensen met een lage SES in een slechtere gezondheidssituatie. Het is geen wonder dat mensen uit de lage SES-groep dan meer gebruik maken van de gezondheidszorg. Het blijkt ook dat mensen met een lage SES minder gebruik maken van enkele preventieve voorzieningen. Er wordt minder gebruik gemaakt van bevolkingsonderzoeken en de preventieve controles bij tandartsen. Risicofactoren als overgewicht en roken blijken meer voor te komen onder laagopgeleiden.

Sporten en bewegen lage ses

Ook bij sport en bewegen is de deelname van lage SES groepen opmerkelijk klein. Er zijn een aantal verklaringen voor, deze hangen af van de:

Persoonlijke kenmerken:

- ❖ Onvoldoende kennis van belang van bewegen;
- ❖ negatieve houding ten opzichte van sport en bewegen;
- ❖ weinig zelfvertrouwen;
- ❖ onvoldoende middelen om te kunnen sporten of bewegen.

Sociale omgeving:

- ❖ weinig sociale steun van familie en vrienden;
- ❖ ontbreken van sociale participatie.

Fysieke omgeving:

- ❖ onveilige buurt;
- ❖ geen beweefaciliteiten in de buurt;
- ❖ onaantrekkelijke omgeving;
- ❖ geen goed contact met buurtbewoners.

3. Gezondheid van allochtonen

In Nederland wonen drie miljoen mensen van allochtone afkomst. Meer dan de helft is afkomstig uit niet Westerse landen. Niet westerse allochtonen vormen 10 % van de Nederlandse bevolking. De grootste groepen zijn Turken, Surinamers, Marokkanen en Antillianen. Tussen allochtonen en autochtonen bestaan veel overeenkomsten maar ook verschillen. Die verschillen uiten zich ook in leefstijl en gezondheid. Veel allochtonen met name uit de Marokkaanse en Turkse groep hebben een lage SES.

Allochtonen ervaren hun gezondheid ook als minder goed dan autochtonen. Over het algemeen hebben allochtonen dan ook een slechtere gezondheid, maar tussen allochtonen onderling bestaan ook verschillen.

Belangrijkste gezondheidsproblemen en risico's

- ❖ Diabetes mellitus komt vaker voor bij Hindoestaanse Surinamers, Marokkanen en Turken
- ❖ Verhoogde bloeddruk komt vaker voor bij allochtonen ouder dan 35 jaar
- ❖ Bij Turken, Marokkanen, Surinamers en Antillianen komt meer overgewicht voor dan bij autochtonen
- ❖ Turkse mannen roken meer dan Nederlandse mannen
- ❖ Surinamers hebben meer kans op hart- en vaatziekten
- ❖ Turkse en Marokkaanse ouderen hebben vaker depressieve klachten
- ❖ Zuigelingensterfte is hoger bij de eerste generatie allochtone moeders

Het is niet alleen kommer en kwel want:

- ❖ Er komt minder kanker voor De levensverwachting van Marokkaanse mannen is een paar jaar hoger dan autochtone mannen
- ❖ Marokkanen en Turken (ook de jongeren) drinken veel minder alcohol

Leefstijl

Allochtonen gedragen zich soms gezonder en soms ongezonder dan autochtonen.

Zo roken Turken bijvoorbeeld vaker maar Marokkaanse vrouwen roken het minst. Ook blijkt dat allochtonen (enkele groepen uitgezonderd) minder vaak alcohol gebruiken en ook minder vaak excessief zijn. Maar jongere allochtonen gebruiken vaker drugs, vrijen minder veilig en allochtonen doen gemiddeld veel minder aan lichaamsbeweging.

Bewegen en sporten

Allochtonen voldoen minder vaak aan de beweegnorm dan autochtonen. Ook allochtone kinderen bewegen minder dan hun autochtone leeftijdsgenoten. Dit geldt zowel voor jongens als meisjes. Maar allochtone meisjes bewegen weer minder dan de jongens. In het algemeen kan gesteld worden dat hoe langer allochtonen in Nederland zijn, hoe vaker men sport. Sporten, bewegen lijken de

laatste tijd meer aan populariteit te winnen bij alle allochtone groepen van alle leeftijden. Men lijkt zich er steeds meer van bewust te zijn dat lichaamsbeweging goed is omdat het een preventieve werking kan hebben. Enerzijds adviseren huisartsen vooral om te gaan bewegen, anderzijds zien vrouwen het sporten vooral als een middel om af te vallen.

Echter sporten of beweegactiviteiten zullen voor moslima's aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen, willen ze optimaal sporten.

4. Advieskaart Communiceren met lage ses groepen

Algemeen

De doelgroep lage SES kent een grote diversiteit. Binnen deze doelgroep zijn verschillende groepen te onderscheiden. In de communicatie met de doelgroep zijn er - afhankelijk van de groep waarop je je richt - een aantal aspecten waar je rekening mee moet houden. Eerst worden er adviezen gegeven die voor alle groepen gelden, daarna voor een aantal specifieke groepen.

Wie is de doelgroep?

Zoals gezegd bestaat er een grote variëteit als het gaat om de lage SES. Als je een beweegactiviteit/project opzet, denk dan na over de volgende vragen:

- ❖ Wat wil ik bereiken en wat moet het resultaat zijn?
- ❖ Om welke doelgroep gaat het?
- ❖ Om welke leeftijdsgroep gaat het?
- ❖ Waar moet ik gezien de doelgroep rekening mee houden?
Bv. voor bepaalde groepen allochtonen dien je voor mannen en vrouwen gescheiden activiteiten op te zetten.

Op basis van de antwoorden op deze vragen kun je bepalen welke communicatiemiddelen ingezet kunnen, hoe de werving kan verlopen en een locatie kiezen.

Persoonlijk contact

Persoonlijk contact is belangrijk voor groepen met een lage SES. Vormen van persoonlijk contact zijn: communicatie via bestaande groepen, huisbezoeken, via sleutelfiguren, activiteiten opzoeken, in contact komen met burgers en mond tot mond reclame.

Er is veel winst te halen voor beiden (welzijn en doelgroep) als er geïnvesteerd wordt in persoonlijk contact. Want het gaat hier om tweerichtingsverkeer. Je kunt namelijk ook informatie halen voor het vervolg en wellicht komen er ook andere zaken boven tafel die van belang zijn voor de uitvoering van de beweegactiviteit. Persoonlijke communicatie is laagdrempelig. Uit evaluaties van projecten en activiteiten blijkt dat het effect van persoonlijke communicatie groter is dan schriftelijke.

Tips bij deze vorm van communicatie zijn:

- ❖ Pas het taalniveau aan. Gebruik **géén** kindertaal en vermijd jargontaal. Maak desnoods een lijstje van woorden die je kan gebruiken in plaats van jargon. Dus geen mensen met obesitas maar mensen die overgewicht hebben.
- ❖ Het is ook belangrijk om interesse te tonen in degenen met wie je contact hebt en niet direct op je doel af gaan.
- ❖ Ken je de doelgroep niet voldoende, bereid je dan voor. Het gaat niet om uitputtende kennis maar wel dat je enkele basiszaken weet. Bijvoorbeeld: dat de eerste generatie allochtonen

veelal gescheiden activiteiten wenst. Weet je iets niet zeker, vraag het dan. Informatie over regelingen waar mensen in de eigen gemeente gebruik van kunnen maken, is handig. Juist financiën vormen voor veel mensen uit de doelgroep een struikelblok.

Bedenk wel dat een persoonlijke benadering tijdsintensief is!

Schriftelijke/digitale communicatie¹²

Een algemene opmerking is om niet alleen schriftelijke en/of digitale informatie te verspreiden cq. te ontwikkelen. Zie schriftelijke informatie als een aanvulling op het persoonlijke contact, zoals hierboven beschreven.

Een aantal belangrijke opmerkingen over het opstellen van schriftelijke informatie:

- ❖ Vermijd lange teksten en moeilijke woorden.
- ❖ Wees duidelijk in het volgende: voor wie is de beweegactiviteit bedoeld, hoe lang duurt de activiteit, waar vindt het plaats, wat zijn de kosten, wat wordt nog meer gevraagd (speciale kleding?) en natuurlijk bij wie kan men terecht voor meer informatie, liefst met naam en telefoonnummer.
- ❖ Houd bij het ontwerpen van flyers/posters rekening met de belevingswereld van de doelgroep.

Specifiek voor allochtone groepen

Allochtone jongeren gebruiken net zoals veel autochtone jongeren het internet. Voor het bereiken van ouderen is schriftelijke informatie dus vooral ondersteunend. Thuis kunnen de kinderen het nalezen en vertellen wat de inhoud van het programma is.

Vertalen?

Vertalen kost geld. Het is niet altijd effectief om te vertalen, want Marokkanen spreken bijvoorbeeld niet allemaal dezelfde taal. Het is overigens al lang niet meer gebruikelijk om folders te vertalen behalve soms voor de eerste generatie migranten.

Mocht er voor deze groep (de eerste generatie) wel een vertaling van pas komen, dan is het advies om de vertaalde tekst door een native speaker te laten controleren. Het liefst dan ook iemand die niet alleen de eigen taal goed spreekt maar die ook de schriftelijke communicatie goed beheerst. Hiermee wordt voorkomen dat de boodschap niet goed overkomt. Bij letterlijke vertaling wordt geen rekening gehouden met humor, spreekwoorden, jargon en het referentiekader van de doelgroep.

¹ Voor checklist communicatie met allochtonen: <http://www.nigz.nl> en bijlage.

Tips:

Ter herkenning op de folders en/of brieven kun je een bepaald woord of zin uit de eigen taal als blikvanger opnemen.

Een beweegactiviteit voor de eerste generatie? Overweeg dan eerst of een cursus taalbom niet handig is. Taalbom is een cursus gericht op allochtone vrouwen waarbij aerobics gecombineerd wordt met het leren van de Nederlandse taal.

5. Advieskaart Bereiken van de doelgroep

1. Verkennen.

Om de doelgroep te bereiken is het aan te bevelen om eerst een aantal zaken te verkennen, zoals:

- ❖ In welke wijken of wijk woont het grootste gedeelte van de doelgroep?
- ❖ Zijn er onderzoeksgegevens van deze groep bekend. Je kunt bij de GGD³ gezondheidsgegevens opvragen. Vooral grote gemeenten laten regelmatig onderzoek doen. Uiteraard moet je deze gegevens ook in relatie brengen met het project of plan.
- ❖ Welke organisaties hebben contact met de doelgroep of zijn er vertegenwoordigers (sleutelfiguren of intermediairs) van hen. Of hebben collega's contact met de doelgroep. Laat je door deze organisaties en collega's informeren. Kijk of je met elkaar kunt samenwerken of gezamenlijk op kunt trekken als dat van toepassing is. Veel sleutelfiguren uit een bepaalde doelgroep worden van meerdere kanten tegelijk benaderd en haken daardoor af.

Door deze inventarisatie krijg je een beeld van aantallen, de gezondheidssituatie en projecten voor de doelgroep. Meestal krijg je ook namen door van sleutelfiguren of van andere organisaties die deze doelgroep bereiken.

2. Ga er op af!

In contact met de doelgroep komen betekent vooral er op af gaan. Hoe doe je dat?

- ❖ Vindplaatsen opzoeken. Deze zijn bijv. buurthuizen, vrouwencentra, scholen, moskeeën, peutersverenigingen, wijkcomités en consultatiebureaus, opvoedcursussen.
- ❖ Sleutelfiguren of intermediairs opzoeken. Ga met hen in gesprek en leg je plannen voor. Enkele tips voor de gesprekken zijn:
 - In gesprek raken betekent dat je ook ruimte laat voor de ander. Kom dus niet met kant en klare plannen, maar vraag om hun mening. Wees dus bereid de plannen te wijzigen. Laat merken dat hun inbreng van belang is. Als je allochtonen wilt bereiken, bedenk dan dat jouw allochtone collega ook een sleutelfiguur kan zijn.
 - Win het vertrouwen van deze intermediairs. Dit betekent dat je investeert in de relatie. Houd dus de lijnen kort als het om bereikbaarheid gaat. Vertrouwen kun je winnen door de eigen grenzen enigszins te verleggen. Allochtone ouderen

³ Voor cijfermatige gegevens <http://www.gezondheidsatlashollandsmidden.nl/>,

Inhoudelijke site voor adviezen: <http://www.ggdhm.nl/gezondegemeente>.

bijvoorbeeld kunnen nog andere vragen of behoeften hebben en kunnen deze aan jou voorleggen. Je kunt hen op weg helpen door contacten te leggen met de desbetreffende instelling.

- Belast de intermediairs niet teveel. Je kunt niet van hen verwachten dat ze bijvoorbeeld de hele werving voor je doen.

- ❖ Het bereiken van de doelgroep vraagt soms om creativiteit dus moet je vaak op zoek naar de minder voor de hand liggende manieren. Bijvoorbeeld via feestjes, bekenden en burens. Wil je allochtone moeders bereiken en lukt dat niet via de moskee, dan kun je voor of na schooltijd moeders aanspreken. Neem natuurlijk wel contact op met de school voordat je dit doet.

- ❖ Maak gebruik van de informatiekkanalen die de doelgroep het meest gebruikt. Als je ouderen wilt bereiken, dan is internet niet een voor de hand liggend medium, maar zal je eerst moeten kijken of er een wijkkrant of regionale tv is bijvoorbeeld. Folders kun je ook neerleggen bij de Islamitische slager of de toko. Maar stap ook eens af op een activiteit die door een zelforganisatie wordt georganiseerd.

Tip: houd rekening bij het werven en bij het starten van een beweegcursus met de Ramadan. Deze valt elk jaar anders.

6. Advieskaart Motiveren

Het bereiken van de doelgroep, het leggen van contacten en ook het vertrouwen winnen kost veel tijd en energie. Des te meer is het teleurstellend als blijkt dat er geen belangstelling (meer) is voor je activiteit. Het is daarom belangrijk de volgende adviezen in acht te nemen:

- ❖ Sluit de activiteit aan bij de behoeften en wensen van de doelgroep? Het klinkt als een doodoener, maar mensen die in een kwetsbare positie verkeren, vinden vaak andere zaken belangrijker dan de activiteiten die aangeboden worden. Ga na of de medewerking die je krijgt niet uit beleefdheid en “niet nee” willen zeggen gebeurt, of dat er werkelijk een behoefte bestaat. Dit geldt vooral als je een goede band heb opgebouwd met een sleutelfiguur. De vraag is dan of hij dat doet om de relatie goed te houden of omdat er een werkelijke behoefte is. Daarom is het beter activiteiten samen met de doelgroep te ontwikkelen (zie participatie). Er over praten en zoeken naar een manier om toch aansluiting te vinden bij de doelgroep is geen onmogelijke opgave. Om achter de behoeften te komen is goed luisteren en het samen zoeken naar oplossingen belangrijk.
- ❖ Houd rekening met de diversiteit binnen de groep en hoe men tegen bepaalde zaken aankijkt. Ouderen willen graag bewegen en vinden gezelligheid belangrijk.
- ❖ Goede locatie. De locatie van een activiteit beïnvloedt de deelname. Kies voor allochtone vrouwen een ruimte die afgesloten kan worden.
- ❖ Activiteiten in de nabije omgeving verdienen de voorkeur. Daarnaast moet de doelgroep ook invloed kunnen hebben op het tijdstip van de beweegactiviteit.
- ❖ Evalueer ook tussendoor. Is een activiteit gestart, dan is het goed om te peilen of aan de verwachting van de deelnemers wordt voldaan. Vraag hun mening over het aantal bijeenkomsten van de beweegactiviteit of het aantal contactmomenten van een voorlichtingscursus over gezonde voeding. Je kunt dan eventueel het aantal bijstellen. Hoe je evalueert, hangt af van de groep. De vorm van de evaluatie hangt af van het taalniveau van de doelgroep. Schriftelijke evaluaties zijn anoniem, maar kunnen een drempel vormen voor de deelnemers. Mondelinge evaluaties zijn in dit geval te prefereren. Het nadeel hiervan is dat niet iedereen kritiek durft te leveren, dus moet je uitleggen wat het doel is van de evaluatie.
- ❖ Gezelligheid combineren met de activiteit. Voor veel deelnemers die een cursus of een beweegactiviteit van langere duur volgen is het belangrijk de motivatie op peil te houden. Er moet ruimte zijn voor mensen om even met elkaar te kletsen. Ouderen vinden dat meestal fijn, jongeren zullen wellicht doelgerichter zijn. Indien je een activiteit opzet met als (neven)doel mensen uit hun isolement te halen, dan zal je merken dat gezelligheid juist voor deze groep erg belangrijk is.

Tip: Varieer je beweegactiviteit:

- *Een Bollywood zumbales is voor Arabische vrouwen een festijn. Bollywoodmuziek kun je beluisteren en bekijken op youtube.nl*
- *Nodig een fysiotherapeut uit die een workshop verzorgt.*
- ❖ *De kosten moeten geen drempel vormen. Veel mensen met een lage SES hebben vaak onvoldoende middelen om te kunnen sporten. Het is ook niet de bedoeling om een beweegactiviteit kosteloos te laten plaatsvinden. Het is goed om deelnemers inzicht te geven in de kosten.*

Tips: Om de kosten binnen de perken te houden:

- *Benader een sportschool bijvoorbeeld voor vrouwen die overdag een beweegcursus willen starten. Meestal vallen de kosten wel mee, vooral als de ruimte niet gebruikt wordt.*
- *Inzetten van stagiaires in plaats van professionals.*
- *Gebruik maken van gemeentelijke regelingen voor mensen met een minimuminkomen*
- *Sportartikelen lenen bij een andere organisatie.*
- *Sponsors zoeken. (Vergeet niet ze te bedanken, bijvoorbeeld in de lokale pers een bedankbericht) Voorbeeld: In Bodegraven is er in de lokale pers een artikel geplaatst over de te ondernemen activiteit. De vrijwilligers zijn met het artikel langs de verschillende winkeliers geweest en een aantal van hen heeft een financiële schenking gedaan of spullen voor de bingo.*

7. Advieskaart Participatie van de doelgroep

Steeds meer wordt het accent gelegd op participatie. In de advieskaarten wordt regelmatig aangegeven dat veel in overleg met de doelgroep moet gebeuren. Voor subsidiegevers is het vaak een voorwaarde om de subsidie te verstrekken.

Er zijn verschillende vormen van participatie. Het kan gaan om de lichte variant van meedoen tot en met meebeslissen. Bij de laatste is de doelgroep betrokken bij het formuleren van de doelstelling, de opzet van de activiteiten en het beleid.

Welke vorm of in welke mate de doelgroep of de sleutelfiguur kan participeren, hangt voor een deel af van het doel dat je wilt bereiken, maar ook van de wensen, kennis en vaardigheden van de doelgroep alsook jezelf als professional.

Verder ligt het ook aan de analyse van het probleem of de doelgroep participant is of één of meer sleutelfiguren. Het advies is om altijd meer dan één sleutelfiguur in te schakelen. Hiermee ben je niet afhankelijk van één persoon. Bovendien genieten niet alle sleutelfiguren het vertrouwen van de doelgroep.

Er zijn een aantal redenen waarom participatie van de doelgroep belangrijk is. Ze zijn genoemd in de verschillende advieskaarten, maar hier gaan we er explicieter op in.

- ❖ Door te participeren voelen mensen zich betrokken en is de motivatie om blijvend deel te nemen groot.
- ❖ Deelnemers hebben het gevoel dat hun betrokkenheid er toe doet en voelen zich serieus genomen.
- ❖ De kennis van de doelgroep kan worden benut.
- ❖ De herkenbaarheid voor anderen uit de doelgroep wordt groot en dat kan betekenen dat er meer belangstelling voor de activiteit komt.
- ❖ Participatie bevordert de zelfontplooiing van burgers. Het is cruciaal dat je bij participatie verantwoordelijkheden toekent aan de doelgroep. Het maakt hen zelfbewuster en ze durven veel meer de eigen ideeën uit te dragen. Het zelfvertrouwen neemt toe en soms kunnen zij delen van het project of activiteit zelfstandig gaan uitvoeren. Hierdoor ontstaat er een mate van continuïteit als het project of de activiteit afgelopen is.

8. Advieskaart Specifieke groepen

Allochtone mannen

Binnen de allochtone groep gaat de aandacht veelal uit naar vrouwen. Er zijn een aantal succesvolle projecten opgezet voor allochtone vrouwen. In Amsterdam bijvoorbeeld maar ook in Leiden zijn er vrouwen die na afloop van het project zelfstandig in groepsverband aan bewegen doen.

Voor mannen is er minder aandacht, terwijl allochtone mannen verhoudingsgewijs vaker met diabetes type 2 kampen. Als er al initiatieven zijn, stranden deze vaak voortijdig.

Enkele adviezen en tips t.a.v. allochtone mannen zijn:

- ❖ Er is behoefte op het gebied van bewegen en sport maar er is een zekere schroom om deze vraag te stellen.
- ❖ Het onderwerp moet eerst bespreekbaar worden gemaakt met allochtone mannen, voordat je met een voorstel komt.
- ❖ Bij allochtone vrouwen wordt vaak gezegd dat er een zekere achterstand is die weggewerkt moet worden of dat ze uit hun isolement moeten. Bij mannen vinden deze redenen geen weerklank. Ze herkennen zich er niet in. Beter is hen aan te spreken op de eigen kracht, het stimuleren van hun ontwikkelingsproces en het realiseren van persoonlijke doelen.
- ❖ Tegenover elkaar zitten praten is niet de meest geschikte werkwijze om een onderwerp te bespreken of een behoefte te peilen. Veel effectiever is de mannen gezamenlijk iets te laten ondernemen. Je merkt dan dat er ondertussen allerlei gesprekkentot stand komen.
- ❖ Vooral aansluiten bij hun belevingswereld. Het advies is om niet de problemen te benadrukken.
- ❖ Voor mannen is een heel ander aanbod gewenst dan voor vrouwen. Turkse mannen vinden boksen een stoere sport. Sluit aan bij hun behoeften.

Vluchtelingen en asielzoekers

Vluchtelingen en asielzoekers vormen een diverse groep. Vluchtelingen hebben de status van vluchteling terwijl asielzoekers nog geen toestemming hebben gekregen om in Nederland te verblijven.

De meeste adviezen die voor allochtonen gelden, zijn toepasbaar voor vluchtelingen. Er zijn natuurlijk wel verschillen. Een groot deel van de vluchtelingen is hoog opgeleid en heeft de Nederlandse nationaliteit. Zij hebben meestal hun weg gevonden in Nederland. Asielzoekers ervaren nog veel stress omdat hun situatie onzeker is.

Veel adviezen die voor allochtonen van toepassing zijn, gelden ook voor asielzoekers en sommige groepen vluchtelingen. In het algemeen gelden de volgende tips:

- ❖ Persoonlijke en individuele communicatie leidt tot betere resultaten.
- ❖ Samenwerken met organisaties die contacten hebben met vluchtelingen is aan te bevelen.
- ❖ Schriftelijke informatie in het Nederlands opstellen.

Kwetsbare ouderen

Kwetsbare ouderen zijn ouderen die zich bevinden tussen twee uitersten: de zelfstandige gezonde ouderen en de zorgbehoevende en zieke ouderen. De kwetsbare oudere die zich dus tussen deze groepen bevindt is zelfredzaam, maar loopt wel een vergrote kans om binnen afzienbare tijd zorgafhankelijk te worden.

Ook voor hen geldt dat regelmatig bewegen de gezondheid bevordert. Bovendien zorgt regelmatig bewegen er voor dat achteruitgang in het (cognitief & lichamelijk) functioneren, zelfredzaamheid en participatie voorkomen wordt. Regelmatig bewegen verkleint het risico op verschillende ziekten. Als ouderen zelfs pas op de leeftijd van 75 jaar of meer gaan bewegen, lijkt er een toename in de levensverwachting te zijn.

Het welzijnswerk voor ouderen verzorgt vaak beweegactiviteiten voor ouderen zoals de MBvO cursussen. Meestal is er grote vraag hiernaar. De vraag is echter of kwetsbare ouderen ook hier aan meedoen. Een uitdaging voor het welzijnswerk is om ook aan deze groep aandacht te besteden. Een bijkomend voordeel is dat, als kwetsbare ouderen mee doen aan beweegactiviteiten, ze hun sociale contacten kunnen vergroten of versterken. Daar blijkt bij deze groep veel behoefte aan te bestaan.

Voorbeelden beweegactiviteiten

1. Bewegen voor (oudere) Marokkaanse vrouwen (Schoonhoven)

In Schoonhoven heeft het ouderenwerk in samenwerking met de stichting Al Moustakbal (een Zelforganisatie van Marokkaanse vrouwen) een project gestart voor oudere allochtone vrouwen, maar ook jongere vrouwen nemen hieraan deel. De gemeente heeft in het begin een subsidie verstrekt. De cursus wordt verzorgd door een Marokkaanse vrouw waardoor er geen taalbarrière is. De vrouwen sporten ook buiten. Op de fiets gaan ze naar bezienswaardige plekken of naar een boerderij om te zien hoe kaas wordt gemaakt. Inmiddels behoort de beweegactiviteit tot het reguliere aanbod van de Stichting Welzijn Ouderen Schoonhoven. Informatie: SWOS tel. 0182-384550.

2. Bewegen valt goed

In de Rotterdamse wijk Delfshaven zijn er activiteiten opgezet door de stichting Vrouwen in Beweging voor o.a. allochtone vrouwen en meisjes. Uitgangspunt bij de activiteiten is dat de vrouwen en meisjes plezier moeten beleven in beweging.

De activiteiten vinden plaats in een ruimte die aangesloten is bij de moskee. Heel laagdrempelig en veilig dus voor traditionele vrouwen. Het moskeebestuur heeft hieraan bijgedragen.

De stichting Vrouwen in Beweging denkt dat deze vrouwen te zijner tijd hun activiteiten buiten de moskee zullen voortzetten. De vrouwen zelf geven aan dat ze door het bewegen veel optimistischer zijn gestemd en hun zorgen vergeten.

De docente heeft samen met de vrouwen oefeningen gevonden die gebaseerd zijn op de Pilatesmethode en Girotonics en op muziek worden uitgevoerd.

Turkse meisjes van 13-16 jaar komen één keer in de week na school samen in dezelfde ruimte als de vrouwen. Zij hebben een dansgroepje gevormd. Ook zij bedenken zelf welke bewegingen ze leuk vinden. Deze meisjes vormen een voorbeeld voor hun zusjes. Vermeldenswaardig is dat de eerste groep meisjes nu regelmatig in buurtcentra en op bruiloften optreden.

Informatie: tel. 06-23356732 of e-mail. info@vibdelfshaven.nl

3. Hardlopen voor vrouwen en meisjes

In verschillende gemeenten zoals Amsterdam en Leiden zijn allochtone vrouwen gestart met hardlopen. De aanpak en werkwijze zijn verschillend maar hebben wel als resultaat dat een groep allochtone vrouwen verder zijn gegaan met hardlopen nadat ze aanvankelijk veel meer zijn ondersteund en begeleid.

In Amsterdam heeft de stichting Vrouw en Vaart contact gezocht met de stichting Be Interactive. Deze stichting heeft als doel het verbeteren en versterken van de fysieke en mentale conditie en de sociale positie van vrouwen en meisjes. De doelgroep bestaat uit zowel allochtone als autochtone vrouwen die direct in hun buurt willen sporten en andere vrouwen uit de buurt willen leren kennen.

In Leiden heeft GGD Hara het initiatief om het project Hollen met Hara op te zetten voor vrouwen. In het begin heeft een fysiotherapeut meegelopen. Zij gaf aanwijzingen maar vrouwen konden haar ook vragen stellen. Nu gaan de vrouwen zelfstandig door en worden vrijwillig begeleid. Via een sponsorloop hebben de vrouwen sportschoenen kunnen kopen. De vrouwen zijn enthousiast over het hardlopen. Ze hebben minder last van hun knieën.

4. Taalbom voor mannen

Taalbom is vooral gericht op vrouwen. De cursus is beperkt tot 10 lessen. Maar het kan juist een goede introductie zijn op een vervolg van een andere (structureel) beweegactiviteit. In Alphen aan den Rijn hebben ze de methode omgezet voor mannen. Dat houdt in de praktijk in dat het meer een voetbalcursus wordt omdat dat mannen meer aanspreekt.

Het gaat er niet altijd om iets nieuws te ontwikkelen, maar soms kun je door aanpassingen een activiteit aantrekkelijk maken voor een bepaalde doelgroep.

Bronnen toolkit

- ❖ Checklist communicate en participatie allochtonen, Meander
- ❖ Communiceren met lage SES-groepen, NIGZ, Lieke van der Putten en Nazia Tanoti
- ❖ Lijst tips met bevindingen gezondheidsprojecten 2003, NIGZ
- ❖ Werkboek lokaal actief, NIGZ
- ❖ Handreiking participatie allochtonen in gezondheidsbevordering NIGZ 2011
- ❖ NIGZ achtergronden allochtonen
- ❖ Communiceren met vluchtelingen, NIGZ, L van der Putten, 2003
- ❖ Sport, bewegen en welzijn, Visie op de positie van welzijn binnen de sport- en beweegketen, MO groep, juni 2010
- ❖ Gezond ouder worden in Nederland, RIVM, april 2011
- ❖ www.nisb.nl
- ❖ www.nicis.nl
- ❖ www.rivm.nl
- ❖ www.movisie.nl
- ❖ www.nigz.nl
- ❖ www.nationaalkompas.nl

Interessante en belangrijke websites

www.sportservice.net
www.nisb.nl
www.fitforlifenederland.nl
www.netwerkinbeweging.nl
www.bewegteamwoerden.nl
www.lekkerfitopschool.nl
www.galm.nl
www.nisb.nl
www.coachmethode.nl
www.lokaalactief.nl

Subsidies en stimuleringsmaatregelen

De Richard Krajicek Foundation

Het stimuleren van sportieve activiteiten, in een sociaal veilige situatie, voor jongeren in die wijken waar de mogelijkheden beperkt zijn.

www.krajicek.nl

Jeugdsportfonds

Voor kinderen uit gezinnen die leven van een minimuminkomen (105% van het minimuminkomen) kan een aanvraag ingediend worden. Het jeugdsportfonds ondersteunt lokale sportinitiatieven. In Zuid-Holland Noord zijn er afdelingen in de gemeenten Leiden, Alphen aan den Rijn en Katwijk.

www.jeugdsportfonds.nl

Contactgegevens GGD HM

Voor meer informatie rondom gezonde leefstijl en bewegen kunt u contact opnemen met

Caroline Kruyt
Medewerker Gezondheidsbevordering
071-5163356
ckruyt@ggdhm.nl

GGD Hollands Midden
adres: Parmentierweg 49, Leiden
postadres: postbus 121, 2300 AC, Leiden
www.ggdhm.nl

Bijlage

Schema checklist communicatie en participatie allochtonen

