

Communities in Beweging

Doelgroep

Communities in Beweging is bedoeld voor mensen die weinig bewegen en een gezondheidsachterstand hebben. Vaak zijn dat mensen met een lage sociaal-economische status. Communities in Beweging richt zich op de groep die niet bereikt wordt met het reguliere sportaanbod: kinderen met overgewicht en hun ouders, allochtone meiden en vrouwen, mensen met een chronische aandoening en kinderen met leer- en opvoedingsproblemen.

Doel

Het stimuleren van een actieve leefstijl. Daar horen regelmatig bewegen en gezond eten bij. Maar ook zelfvertrouwen speelt een belangrijke rol: dat zorgt er namelijk voor dat mensen eerder meedoen aan sport- en beweegactiviteiten. Andere doelen zijn dat deelnemers meer plezier beleven aan het bewegen en betrokken raken bij de maatschappij.

Methode

Communities in Beweging is gebaseerd op Community Based Intervention. Dit is de benadering van groepen in sociaal of fysiek verband. Communities in Beweging voegt het element 'bewegen' toe. De interventie kent zeven werkprincipes. Het inzetten van deze principes biedt het beste perspectief voor duurzame verandering van gedrag.

1. Sociale netwerkbenadering: Mensen met een beweegachterstand maken geen gebruik van het reguliere sportaanbod. De kans dat ze meedoen aan beweegactiviteiten is groter wanneer je deze mensen in hun eigen netwerk benadert. Want veel achterstandsgroepen laten zich in hun beslissingen leiden door informatie die in het eigen netwerk circuleert. Het sociale netwerk oefent grote invloed uit op mensen. Voor Communities in Beweging betekent dat dat deelnemers nieuwe leden werven binnen hun netwerk en zo het heersende gedrag binnen hun netwerk beïnvloeden.
2. Participatie: De deelnemers worden actief betrokken bij de inhoud en uitvoering van het project. Actieve deelname is een belangrijke voorwaarde voor het bereiken van de gedragsverandering. Professionals dragen (een deel van) hun zeggenschap over aan de deelnemers. Deelnemers hebben dus veel inspraak in het project. Ze kunnen beweegactiviteiten organiseren of nieuwe deelnemers werven.
3. Plezier in bewegen: Het sport- en beweegaanbod ligt niet vast. Het wordt afgestemd op de wensen van de deelnemers. De nadruk ligt op het plezier beleven aan de activiteiten en niet op het presteren of conditieverbetering. De deelnemers maken kennis met verschillende vormen van bewegen. Ze leren bewegen op een manier die bij hen past.
4. Aandacht voor het groepsproces: Communities in Beweging is niet alleen bedoeld om deelnemers meer te laten bewegen; het gaat ook om de manier waarop dat resultaat bereikt wordt. Deelnemers worden gestimuleerd om zelf met initiatieven te komen om een actieve leefstijl te realiseren. En dat heeft weer als gevolg dat het zelfvertrouwen van de deelnemers toeneemt.
5. Fysieke en sociale omgeving: Of deelnemers worden aangezet tot een actieve leefstijl is ook afhankelijk van de stimulans of drempels die in hun omgeving aanwezig zijn. Betrokkenheid en stimulatie van de sociale omgeving (familie of vrienden) is erg belangrijk. Maar ook de fysieke omgeving is van invloed: is er een park, trapveldje, sporthal of buurthuis waar kan worden bewogen?
6. Intersectorale samenwerking: Bij Communities in Beweging werken de sectoren Sport, Welzijn en Gezondheid veel samen. Vaak is er bij projecten ook een stuurgroep waarin gemeente, sportbuurtwerk en GGD zitten. Voordeel van deze samenwerking is dat je projecten beter en breder kunt profileren. Het wordt ook makkelijker om een project een structureel karakter te geven.
7. Structurele inbedding: Al vanaf de start van een project wordt nagedacht over hoe deelnemers meer kunnen blijven bewegen. Deelnemers maken kennis met beweegvormen die makkelijk inpasbaar zijn in het dagelijks leven. Indien mogelijk stromen ze door naar het reguliere sport- en beweegaanbod. Maar structurele inbedding kan ook betekenen dat het project blijft bestaan voor andere inactieven.

Eerst worden lokale projecten geworven die moeten voldoen aan de Communities in Beweging-criteria. Daarna krijgen projectleiders en groepsbegeleiders een introductie cursus. Dan kan het project echt van start gaan. Een voorbeeld van een project dat volgens de Communities in Beweging-principes is georganiseerd: 'Meiden in Beweging' in Delfshaven. Turkse meiden van de Aya Sofia Moskee startten eind 2005 een werkgroep Dans. Na twee maanden gaven ze een voorstelling voor hun families. De moeders raakten zo enthousiast dat ze zelf met een groep Turkse volksdans begonnen. Voor deze vrouwen is de moskee een veilige plek om te bewegen. Bij Communities in Beweging staan de wensen, mogelijkheden en kracht van de groep centraal. Er wordt niet gekeken naar de problemen of tekortkomingen, maar juist naar de potenties en de kracht van de deelnemers. De interventie is maatwerk.

Effecten

Communities in Beweging is succesvol. Vaak ontstond na een jaar in de directe sociale omgeving van de eerste beweeggroep (vijftien deelnemers) belangstelling om meerdere groepen te starten. Hierdoor zijn per groep ongeveer tachtig mensen bereikt. De deelnemers worden als groep in hun onderlinge verbondenheid aangesproken en dat vergroot de saamhorigheid. Mensen raken betrokken bij de activiteiten. En doordat bij de interventie veel aandacht is voor empowerment worden mensen zelfverzekerder.

Twee derde van de deelnemers gaf na afloop aan dat ze meer bewegen in hun dagelijks leven. De helft zei meer te zijn gaan sporten. Bijna alle deelnemers zijn zich door het project bewust geworden van het effect van voldoende beweging op de gezondheid. De meerderheid wil dan ook blijven bewegen. Bijna alle deelnemers gaven aan dat ze meer bewegen omdat ze er plezier in hebben en dat ze zich fitter voelen. Bovendien heeft de interventie bij meer dan de helft van de deelnemers gezorgd voor meer zelfvertrouwen.

Praktische implementatie

Werken met Communities in Beweging betekent voor veel organisaties een wat andere manier van werken. Niet meer bedenken wat goed is voor een groep, maar de groep juist betrekken bij de ontwikkeling van activiteiten. Participatie is een goed middel om blijvende gedragsverandering te bereiken. Dus niet meer zelf organiseren en controleren, maar delegeren.

Hulp nodig? Interventie-eigenaar NISB geeft trainingen om te leren werken met Communities in Beweging. NISB kan u ook adviseren over de mogelijke lokale projecten en het inzetten van Communities in Beweging. En helpen met het vergroten van uw (beweeg)netwerk en bij de communicatie rondom het project. De inzet van Communities in Beweging kost voor een groep van vijftien tot twintig deelnemers zo'n € 350,- per deelnemer. Dat geld wordt onder meer gebruikt voor de huur van de accommodatie, de voedingsvoorziening, beweeglessen, de projectleiding, het lesmateriaal, de training van de groepsleider en het promotiemateriaal.

Quotes van deelnemers

Sportheroes (Speciaal Basisonderwijs de Piramide in Alkmaar)

Een ouder: "Door de aandacht voor bewegen en sociale weerbaarheid durft mijn kind weer te fietsen en deel te nemen aan het verkeer."

Vrouwen komen in Beweging (Wageningen)

Carla Alisma, welzijnsorganisatie in Wageningen: "De vrouwen ontdekken de mogelijkheden van hun eigen wijk. Ze gaan picknicken in het park en bezoeken een Marokkaans fitnesscentrum. Je ziet dat hun gedrag langzaam verandert. Ze bewegen meer in het dagelijks leven: nemen de trap in plaats van de lift, spelen meer met hun kinderen en kopen gezondere producten in de supermarkt."

Contactgegevens

Wilt u meer informatie? Kijk dan op www.communitiesinbeweging.nisb.nl. Of neem contact op met Marion Herens of Anita Vlasveld van NISB via telefoonnummer 0318-490900 of mail naar marion.herens@nisb.nl of Anita.vlasveld@nisb.nl.