

#eenlevenlangbewegen



Ook 2023 staat in het teken van #eenlevenlangbewegen en richt zich op 175.000 Drenten die wél in beweging willen komen, maar bij wie dat nog niet lukt. Met een kopgroep van 100 mensen gaan we de dorpen en wijken in.

Welkom

Ruim een jaar zingt de hashtag 'eenlevenlangbewegen' rond. #ellb is een programma waarin iedereen die graag wil bewegen, ook geholpen wordt om te gaan bewegen. Dit lijkt zo simpel, maar in werkelijkheid lukt het 35% van de mensen niet om hun goede voornemen in actie om te zetten en structureel en op eigen kracht in beweging te komen. Daar zijn net zoveel redenen voor als er mensen zijn. Maar vaak speelt de afweging zich af in het hoofd. Mentale redenen, vooroordelen, gedachten die mensen weerhouden om te gaan bewegen, om lid te worden van een vereniging, deel te nemen aan een actieve groep of naar een sportschool gaan.

Binnen #ellb (een leven lang bewegen) richten we ons op deze mensen. Vorig jaar rond deze tijd presenteerden we ons eerste magazine. Sinds Januari 2022 zijn we bezig met een kopgroep van betrokkenen die, door veel uit te wisselen en praten met mensen in deze situatie, komen tot een aanpak. Het is duidelijk dat maximale samenwerking tussen zorg, welzijn en beweging essentieel is en dat het om individuele benadering en om goed luisteren gaat.

De perfecte uitvoering van een koprol is minder belangrijk dan veel plezier in bewegen. Dus het gaat echt om een nieuwe manier van werken. #ellb probeert ook de jeugd die straks volwassen wordt, zoveel plezier in bewegen te geven zodat ze niet bij de 35% gaan horen.

De kopgroep is groeiende na een aantal inspiratie bijeenkomsten. Ook de 'omgeving', zoals mensen van de gemeenten, mensen van maatschappelijke instellingen en uit het bedrijfsleven, zien het belang.

#ellb is het derde focusthema van het Drentse preventieprogramma Drenthe, Samen Gezond in Beweging. #ellb wordt gecoördineerd door een werkgroepje met mensen van CMO STAMM, SportDrenthe en Drenthe beweegt.

Veel mooie woorden, maar het gaat om de actie. In 2023 willen we in volle vaart de mensen opzoeken die dat zetje nodig hebben. We doen dat met iedereen die het belang van #eenlevenlangbewegen in ziet.

Dit tweede magazine gaat hierbij helpen. We halen een paar teksten terug uit de eerste editie, maar vullen dit aan met nieuwe teksten en modellen. Alles wat jullie lezen is samen ontwikkeld met de steeds groter groeiende kopgroep.



#eenlevenlangbewegen

1. Inhoud

Welkom

Terug naar het eerste magazine

De bijeenkomsten in 2022

Focusthema

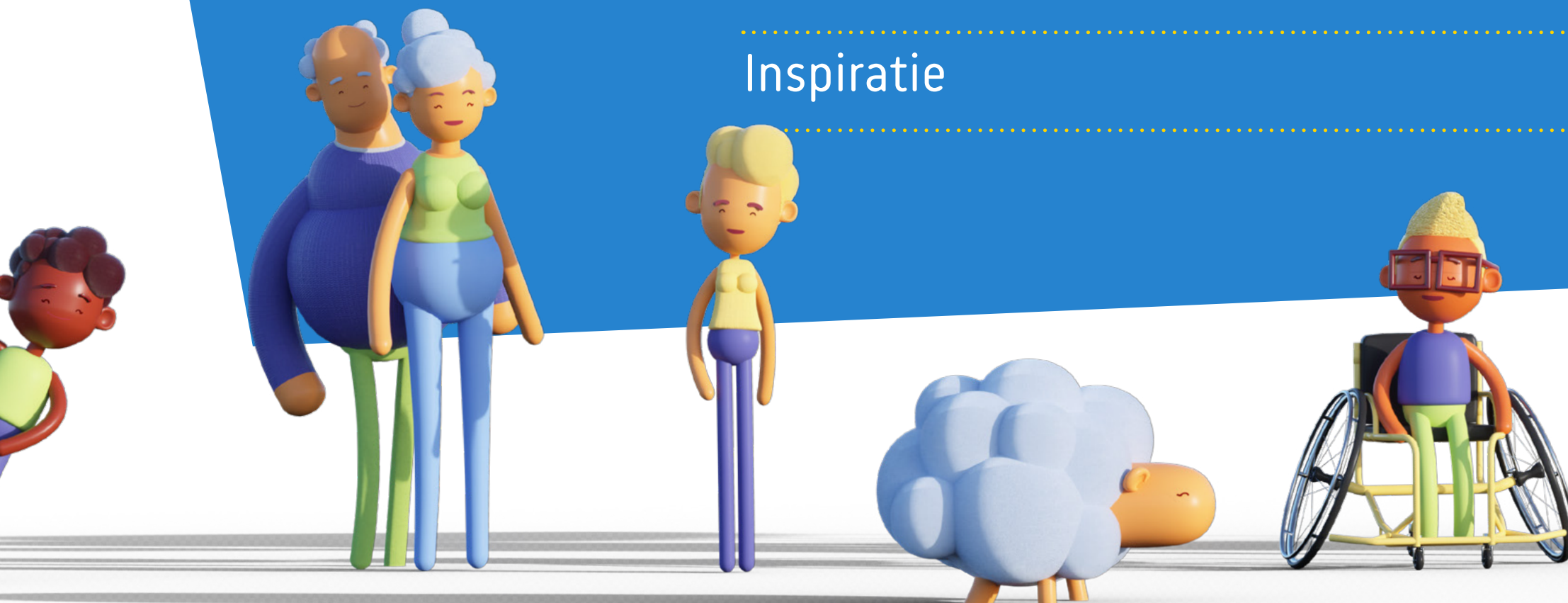
#eenlevenlangbewegen

De Beweegebalk

Nieuwe ervaringsverhalen

#ellb beschouwd

Inspiratie



#eenlevenlangbewegen

2. Terug naar het eerste magazine:

De Beweegschaal

Wel of niet gaan bewegen, heeft te maken met de afweging iets wel of niet te gaan doen.

Bij 175.000 mensen slaat de beweegschaal door naar niet en vaak door mentale factoren. Redenen die in het hoofd ontstaan. Schaamte, verwachting en angst zijn de belangrijkste oorzaken. De belangrijkste oorzaken zijn schaamte over kleding, uiterlijk of vaardigheid, verwachting en angst.

Met #eenlevenlang bewegen richten we op 175.000 inwoners, die wel willen, maar bij wie het niet lukt.



Ga ik wél, ga ik niet, ga ik wél, ga ik niet, ga ik wél, ga ik niet ...

Beweegt niet

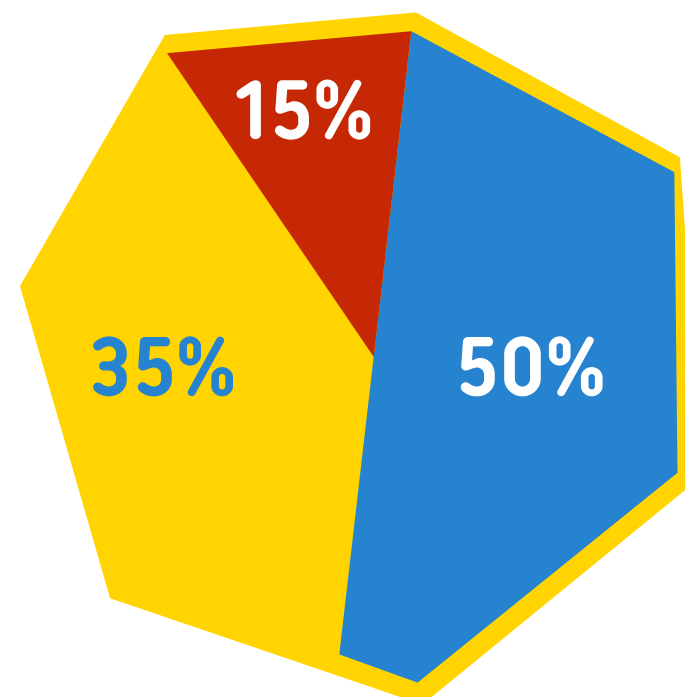


Beweegt al

Het lastige is dat de redenen waarom de 50% wél beweegt, precies de redenen zijn waarom de 35% niet beweegt. Het gaat om een volledig andere aanpak.

In totaal 500.000 inwoners van de provincie Drenthe

Wil bewegen, maar komt er niet aan toe



#eenlevenlangbewegen

*Oppakken in
samenhang tussen
levensloop en
context*



Achterliggende factoren
en met name life events

Jeugd

*vol-
wassenen*

Oudere

Senioren

Wat gaan we doen?

In de eerste editie van dit magazine vertelden we over wat we wilden doen. Onder anderen de doorstart van **Drenthe beweegt binnen**, het RTV Drenthe-beweegprogramma dat aansloeg bij de 35%-doelgroep. En hoewel iedereen snapt dat het belangrijk is en waarom het

belangrijk is, is het programma nog niet op de televisie; Op het moment van schrijven ligt er een aanvraag bij de Sociale Agenda van provincie Drenthe om dit programma structureel te kunnen uitzenden. We zullen ons hiervoor blijven inzetten.

#eenlevenlangbewegen

3. De bijeenkomsten in 2022



Vergis je niet; er gebeurt al veel dat past binnen #eenlevenlangbewegen. We gingen ook niets nieuws verzinnen, maar we gingen wel op een andere manier naar de beweegwereld kijken. In 2022 hebben we dan ook vooral de kennis, ervaring en visie die in Drenthe bestaat bij elkaar gebracht en daar hebben we samen een aantal hulpmiddelen bij ontwikkeld. Bijeenkomsten op verrassende plaatsen, voorlichtingen met verschillende groepen. Maar overall was het halen en brengen.

De uitkomsten zijn gepresenteerd op 15 dec 2022 in het Open Huis van #eenlevenlangbewegen en staan in dit magazine. Met deze uitkomsten kan de

kopgroep, zoals we de mensen noemen die samen kwamen, aan de slag in de eigen gemeente. Ondertussen kent namelijk iedereen in de beweegwereld de 35% groep en in veel gemeenten is #eenlevenlangbewegen een belangrijk thema in het beweegbeleid geworden. In 2023 ondersteunen we vooral lokale initiatieven maar gaan ook verder met de schijnbaar eeuwige, maar zo belangrijke missie om de werelden van zorg, welzijn en beweging op elkaar af te stemmen. Dat is essentieel om met 'onze mensen' in contact te komen en hen te helpen met datgene wat ze aangeven, zelf te willen. In beweging komen en blijven!



#eenlevenlangbewegen

4. Focusthema #eenlevenlangbewegen

In 2021 is het meerjarenbeleidprogramma (MJP) Drenthe Samen Gezond in Beweging opgesteld met alle Drentse gemeenten, de provincie Drenthe, Zilveren Kruis en diverse samenwerkingspartners (waaronder de GGD Drenthe, Zorgbelang Drenthe, SportDrenthe en CMO STAMM). Het MJP is opgesteld omdat inwoners in Drenthe meer dan gemiddeld in Nederland kampen met gezondheidsrisico's en -problemen, er grote sociaaleconomische gezondheidsverschillen zijn en er sprake is van een sterke vergrijzing. Er wordt in Drenthe stevig ingezet op sport, bewegen, gezondheid en gezondheidspreventie om te werken aan de ambitie: draagt bij aan de ambitie dat iedere Drenthe een gelukkig en gezond leven verdiend. Hierin draait het om; meedoen aan de maatschappij, mentale & lichamelijke gezondheid, dagelijks functioneren, zingeving in het leven en de kwaliteit van leven.

Vanuit het programma Drenthe Samen Gezond in Beweging (DSGiB) willen we het zo makkelijk mogelijk maken om alle preventieactiviteiten (provinciaal en lokaal) effectiever en integraal in te zetten. DSGiB is

een brede aanpak. Naast het versterken en verbinden van alle lopende programma's en projecten vraagt het ook om het gezamenlijk prioriteren thema's. Waar liggen nog nieuwe kansen en is versterking nodig? Dit is een 'ongoing' proces. Bij keuzes voor de thema's wordt er gekeken naar de landelijke en lokale ontwikkelingen. Thema's van het Nationaal Sport en Preventieakkoord spelen een rol en er wordt aangesloten bij de ontwikkelingen van het Integraal Zorgakkoord (IZA) en Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Naast Gezond Gewicht, Verantwoord Middelengebruik en Mentale Gezondheid is #eenlevenlangbewegen een van de focusthema's.

Met #eenlevenlangbewegen hopen we bij te dragen aan doelen uit het MJP. Zoals dat iedereen in Drenthe op een positieve, veilige manier en pedagogisch verantwoorde manier moet kunnen deelnemen aan beweegactiviteiten, op eigen niveau en onder begeleiding van 'opgeleide' trainers en begeleiders. Daarmee zetten we bewegen in om te werken aan de positieve gezondheid van de Drentse inwoners.

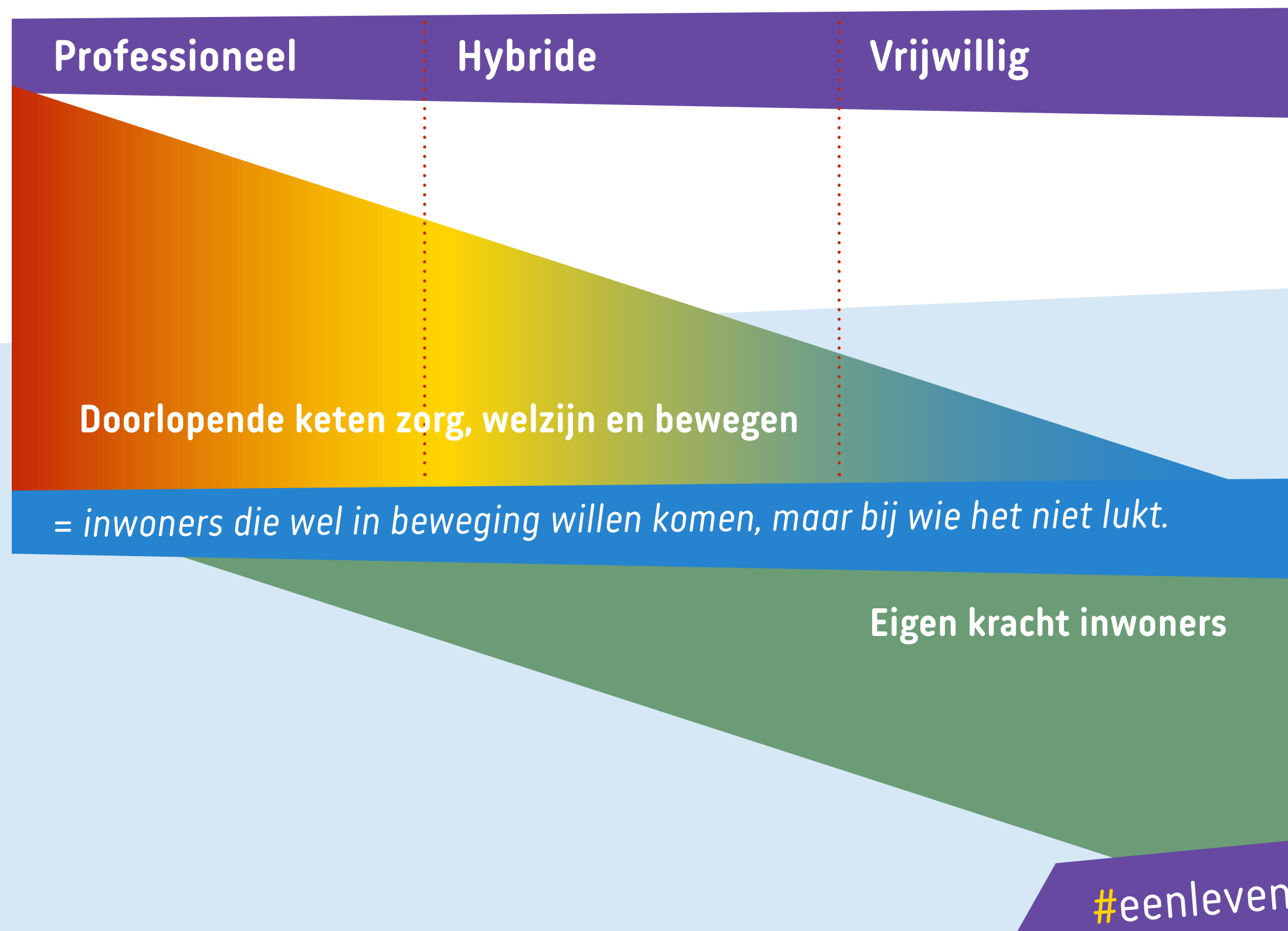
*Dorien van de Kant
programmamanger Drenthe Samen
Gezond in Beweging*



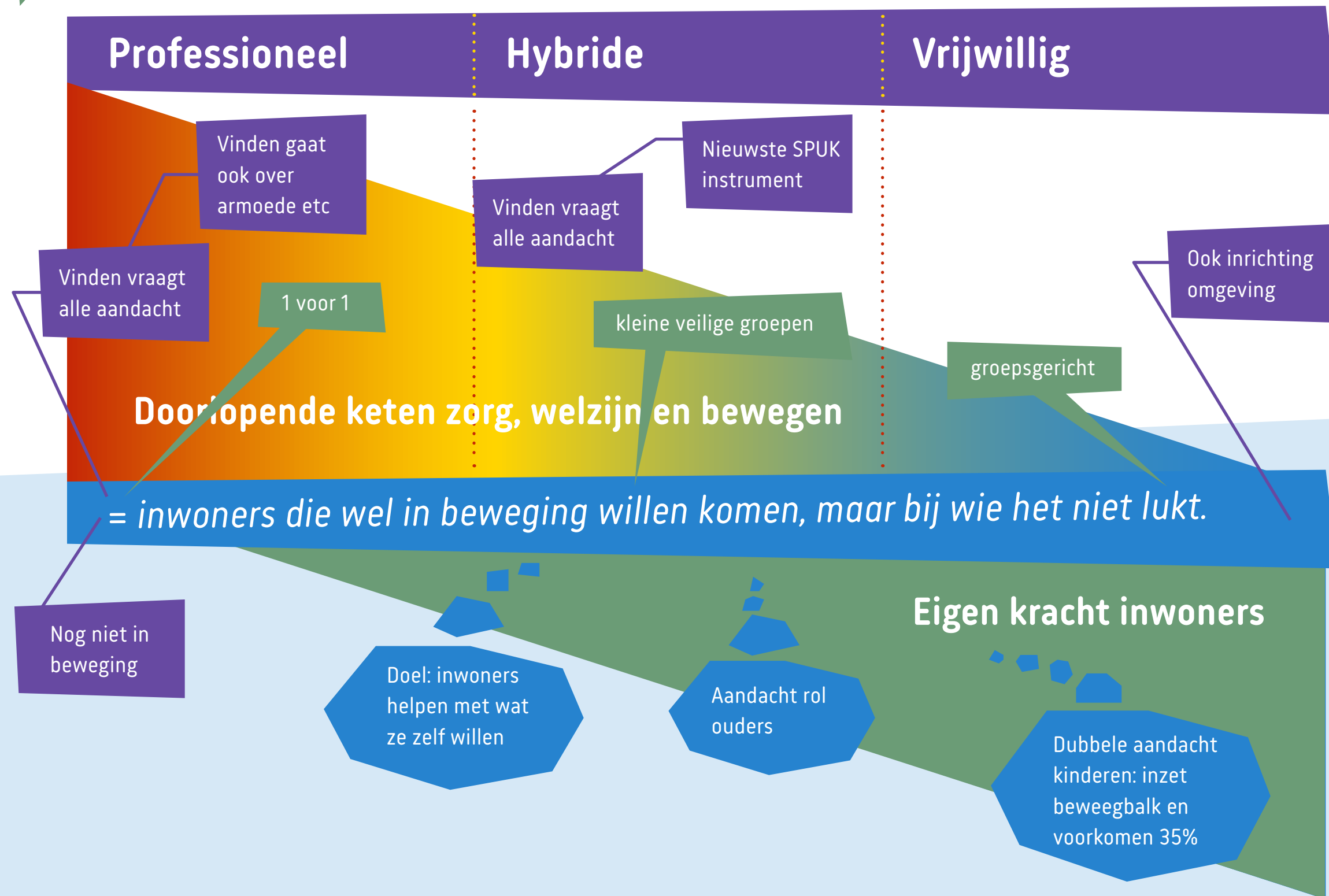
#eenlevenlangbewegen

5. De Beweegbalk

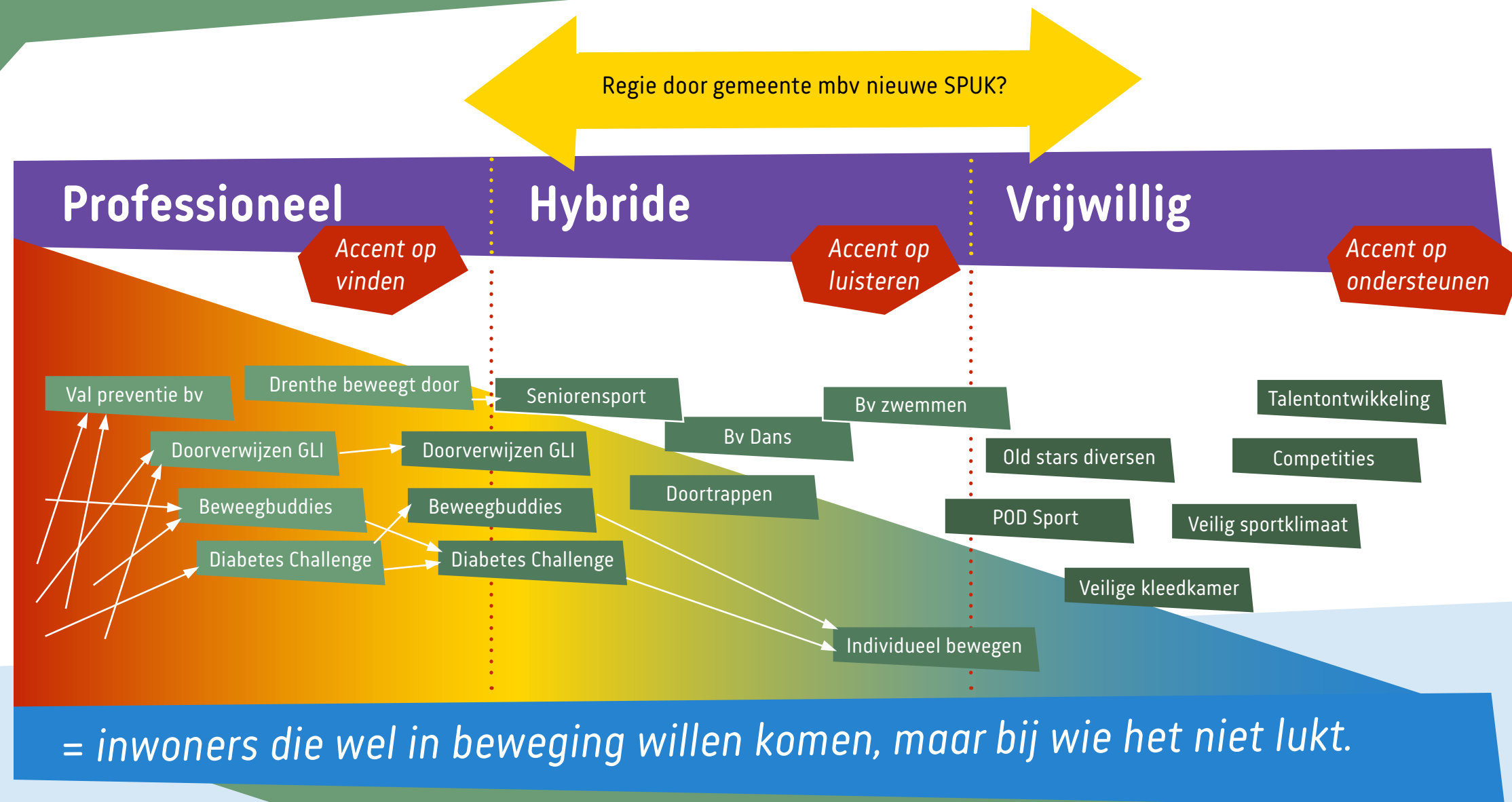
De Beweegbalk is een hulpmiddel om de startsituatie in te schatten om vervolgens het proces te kunnen begeleiden. De essentie is om de plek op de balk te vinden, die bij de persoon past, gelukkiger en gezonder maakt. De Beweegbalk geeft inzicht in: waar de mensen zitten, die wel willen bewegen, maar het niet doen. Het is een geleidende schaal op basis van: ondersteuning/zelfstandigheid, vrijblijvend/verplichtend, zorg/welzijn/beweging en individueel/groep.



5. De Beweegebalk



5. De Beweegebalk



Eigen kracht inwoners

Hypothetisch model om de functies van de lokale professionele organisaties, het nieuwe Doorbewegen en de lokale sportverenigingen duidelijk te maken. Activiteiten starten lokaal uit zorg- en welzijnsactiviteiten (vaak professioneel geïnitieerd), komen samen in homogene, laagdrempelige groepen/ clubs als onderdeel te van Doorbewegen. Naast invullen van een aantal voorwaarden houdt Doorbewegen contact met het lokale (welzijns-) werk en de sportverenigingen.

#eenlevenlangbewegen

6. Ervaringsverhalen

Een greep uit de uitspraken en ervaringen die de afgelopen periode verzameld zijn door begeleiders van #ellb-activiteiten.

"Ik kom voor dat gratis bakkie koffie. En dan is dat bewegen bijzaak. Iets waar ik eigenlijk geen zin in heb, maar ik ben wel blij elke keer als ik het weer gedaan heb"

"Ik kom alleen bij de GLL- beweeggroep omdat ik hier niet hoeft te zijn. Ik hoef me niet verplicht af te melden zoals je vaak wel moet in verenigingsverband"

"Ik moest toen we naar een nieuwe zaal gingen, eerst even checken of deze niet te mooi is voor mij"

"Mijn persoonlijke beweeg buddy is mijn stok achter de deur. Vaak heb ik geen zin, maar doordat iemand me dan thuis komt ophalen ga ik toch. Daardoor hou ik het bewegen voor het eerst vol"

"Er wordt op het moment dat ik binnen kom eerst gekeken hoe ik en de groep erbij zit, dan wordt vervolgens daar de les op afgestemd"

*"Ik voel dat het hier niet om competitie gaat in de groep, juist om de gezelligheid"
"Ik voel me veilig omdat ik weet wie er in de groep zitten en dat er niet zomaar nieuwe bijkomen"*

"Ik zet vroeg in de ochtend me wakker zodat het nog donker is als ik mijn hardloop rondje ga maken. Ik schaam mij voor mijn overgewicht en mensen zullen wel iets denken over dat slome tempo dat ik loop "

"Dat sociale gedoe vind ik lastig, ik wil niet dat ze vragen wat voor werk ik doe want ik zit al jaren thuis"

"Ik ging ergens helemaal nieuw wonen. Doordat ik via het wijkteam in contact kwam met de wandelgroep heb ik sociale contacten opgedaan. Ook heb ik weer vertrouwen in mijn lichaam gekregen"

"Vaak heb ik pijntjes en blessures als ik weer begin te sporten. Daarom doe ik het niet. Ik heb geen vertrouwen in mijn eigen lichaam. Maar doordat ik nu langzaam aan het opbouwen ben met een fysio begin ik langzaam weer vertrouwen terug te winnen. Ik hoop straks ook ergens een plek bij een vereniging te vinden die mij deze persoonlijke aandacht kan geven. "

"Ik ben via de huisarts in aanraking gekomen met het programma Meters met diabetes. Ik heb een rollator en kon ik het begin geen 500 meter loper lopen, inmiddels loop ik nu met gemak 5km en dat pakken ze me nooit meer af. Mijn bloeddruk is gezakt en mijn suikers zijn nu goed, daardoor hoef ik niet meer aan de medicatie!"

"Ik heb een brief gekregen van de Gemeente met de uitnodiging voor de fitheid test. Daardoor kwam ik erachter dat ik te weinig aan beweging deed. Daarna heb ik me gelijk in geschreven voor de net startende senioren groepen. Ik heb nieuwe sociale contacten opgedaan en begin bewegen leuk te vinden. "

#eenlevenlangbewegen

7. #ellb beschouwd

Een beweegdoorbraak moet vanuit de praktijk komen

Ongeveer de helft van de Nederlanders beweegt te weinig, met alle gevolgen van dien als het gaat om het oplopen van (chronische) aandoeningen, sociaal en mentaal welzijn. Maar voor ouderen ook met het risico om eerder mobiliteit en zelfredzaamheid te verliezen met alle gevolgen voor de kwaliteit van leven van dien. Hoewel overheden de afgelopen 20 jaar flink hebben ingezet op het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl, blijft een doorbraak op dit thema tot op heden uit. Het Nationaal Preventieakkoord en de daaruit voortvloeiende Beweegalliantie heeft als ambitie om 75% van de Nederlanders te laten voldoen aan de beweegrichtlijnen in 2040. Bewegen moet net zo normaal onderdeel van het dagelijks leven worden als tanden poetsen. Kasten vol wetenschappelijk onderzoek naar dit thema hebben nog steeds niet geleid tot

grootschalige praktische impact. Echter vele recentelijke studies laten echter zien dat de redenen waarom mensen onvoldoende bewegen zeer uiteenlopend zijn en dat de beïnvloedende factoren variëren van individuele, omgeving (sociaal en fysiek) tot zelfs beleid (politiek). Dit maakt dat het stimuleren van beweeggedrag complex is en vraagt om een systeembenadering waarbinnen rekening wordt gehouden met de verschillende factoren. Deze systeemverandering begint niet in Den Haag, die begint bij een beweegclubje om de hoek in de eigen leef- en beweegomgeving van de Nederlander.

50% doet niet mee

Nederland is wereldkampioen zitten. De opkomst van de kenniseconomie, de toegenomen schermtijd, maatschappelijke ontwikkelingen hebben ervoor gezorgd dat onze leefomgeving steeds beweegonvriendelijker wordt en bewegen steeds minder automatisch onderdeel is van ons dagelijks leven. Tegelijkertijd is de

bewustwording dat bewegen belangrijk is voor onze fysieke en mentale gezondheid toegenomen. De Covid-19 pandemie heeft deze urgentie verder aangewakkerd. In 2021 voldeed 50,9% van de Nederlanders van twaalf jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Een percentage dat de afgelopen twintig jaar langzaam aan het stijgen is, maar waarbij een doorbraak uitblijft.

Onderzoek heeft ons veel geleerd over welke groepen achterblijven. Ouderen, mensen met een lage sociaaleconomische status, mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking, mensen met overgewicht, mensen met een chronische ziekte, en zo kunnen we nog wel even doorgaan met het benoemen van groepen die achterblijven in beweeggedrag. Helaas zien we dat de ongelijkheid ook op het gebied van sport en bewegen de afgelopen 10 jaar is toegenomen. Voor elke doelgroep zijn er effectieve beweegin interventies ontwikkeld die, veelal vanuit overheidsmiddelen, ingezet worden om deze groepen bij sport en bewegen te betrekken. Maar de systeemverandering

waar de Beweegalliantie voor pleit, blijft uit. Het wetenschappelijk ontwikkelen van interventies en deze vervolgens in de praktijk implementeren is niet voldoende om de bewegingsarmoede te kantelen. Als de veelal tijdelijke interventies stoppen, dan vallen veel deelnemers terug in het oude patroon. De praktijk is waar de magie moet plaatsvinden. In interactie met alle betrokkenen, zodat er ruimte is voor ongeplande en onverwachte nieuwe opbrengsten.

Systemisch kijken naar een leven lang bewegen

We moeten op zoek naar een meer fundamentele en duurzame verandering in het beweeggedrag. Hierbij is jong geleerd, oud gedaan. Het lijkt een inkoppertje als het gaat om bewegen, maar onderzoek op dit terrein laat zien dat dit absoluut waar is. Sporten en bewegen liggen in elkaars verlengde en maken deel uit van dezelfde levensloop. Het onderzoek naar physical literacy laat zien dat kinderen die goede motorische basisvaardigheden (o.a. klimmen, klauteren, werpen, vangen etc.) hebben,

die weten waarom bewegen belangrijk is en een positieve houding hebben ten aanzien van sporten en bewegen, veelal op latere leeftijd het bewegen weten vol te houden en dit zelf ook weer doorgeven aan hun kinderen. De sporting capital theory laat ons daarnaast het belang van een stimulerende sociale omgeving zien. Ben je vaardig, vind je een sport die bij je past, word je gestimuleerd door ouders, vriendjes of anderen uit jouw omgeving, ontwikkel je zelfvertrouwen en zelfsturing in het sporten en bewegen, dan is de kans groot dat je positieve ervaringen opdoet en blijf je gemotiveerd om ook op latere leeftijd sport- en beweegactiviteiten op te pakken.

Mensen met veel van dit 'sportief kapitaal' ontwikkelen een beweeglevensloop die zich aanpast na life changing events. Bijvoorbeeld een fanatieke teamsporter in zijn of haar jeugdjaren, die later gaat fitnesssen om meer flexibel te zijn, gaat hardlopen of mountainbiken zodra er weinig tijd is als de kinderen jong zijn, die als de kinderen groter

FYSIOLOGISCHE
FACTOREN



SOCIALE
FACTOREN



PSYCHOLOGISCHE
FACTOREN



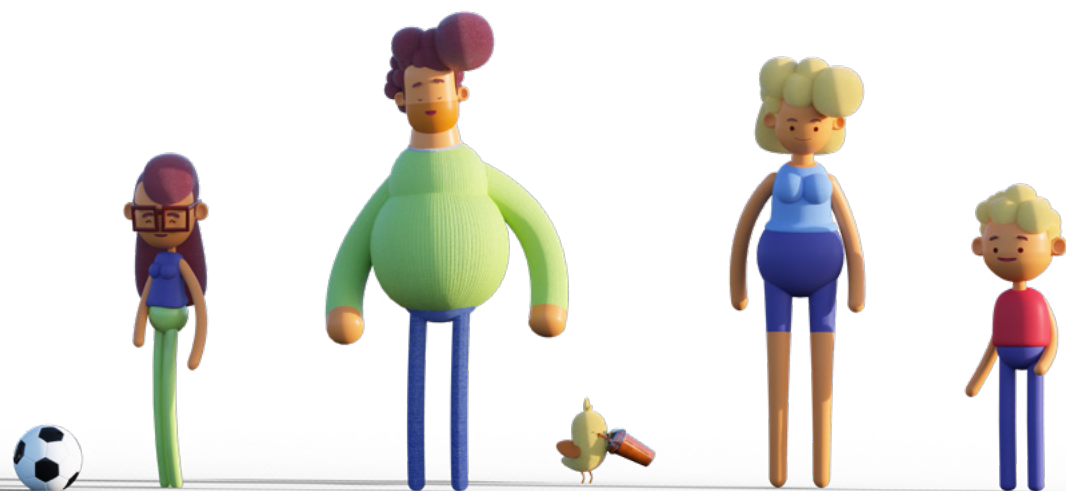
worden recreatief gaat sporten met een groepje vrienden en wanneer dit later niet meer gaat aansluit bij de old stars, walking football of een wandelgroep voor senioren. Een dergelijke levensloop is voor mensen met weinig van dit sportief kapitaal minder vanzelfsprekend. Zij lopen tegen financiële, mentale, sociale of praktische barrières aan. Waar het sport- en beweegsysteem prima functioneert voor mensen met voldoende sportief kapitaal, daar hapert de machine als het gaat om mensen die hier kwetsbaar in zijn.

Verandering van onderaf

Alle effectieve beweeginterventies ten spijt, een systemische verandering is er nog niet uit voortgekomen. Aanleiding voor het Drentse programma 'een leven lang bewegen' is om juist een de omgekeerde route te bewandelen dan wat de meeste interventies doen. Kunnen we door in gesprek te gaan met de doelgroep die wel zou willen bewegen, maar het om wat voor reden dan ook niet lukt, ontdekken wat er wel zou kunnen werken. Gewoon door in gesprek te gaan en samen te ontdekken wat er wel werkt.

#eenlevenlangbewegen

In de transitiekunde wordt gesproken over een implementatie-illusie. Waar het beleid zich veelal richt op het zoeken van oplossingen voor een specifiek binnen het bestaande systeem, daar vraagt een complexe uitdaging als bewegingsarmoede om een radicaal andere aanpak. Noem het bottom-up, noem het vooruit struikelen, noem het lerend ontwikkelen, noem het actie-onderzoek. De kern van de aanpak is samen met de doelgroep bouwen aan nieuwe oplossingen en de succes- en faalfactoren hierin continu tegen het licht houden. Juist door het starten van compleet nieuwe beweegclubs voor mensen met zeer weinig sportief kapitaal, is er afgelopen jaar veel geleerd over de in- en uitsluitende mechanismen van de sport. Maar ook over welke stapjes er nodig zijn om barrières te overwinnen en mensen ook langere tijd betrokken te houden.



Lokaal en samen

Binnen de Hanzehogeschool deed het lectoraat van Johan de Jong de afgelopen jaren veel onderzoek naar community based interventions op het gebied van actieve en gezonde leefstijl. Hoe kan je zeer lokaal, binnen een buurt, wijk of dorp, interventies ontwikkelen die écht werken. Door gewoon bij de bewoners te beginnen en te kijken waar de energie zit, komen er initiatieven van de grond die experts wellicht nooit hadden kunnen bedenken. Door lokale netwerken te vormen waarin verschillende sectoren samen komen (sport, welzijn, gezondheid, onderwijs, gemeente, etc.), maar vooral de inwoners en deelnemers centraal te stellen in het bedenken van oplossingen voor het vraagstuk (community based), ontstaat sociale innovatie. De Beweegclubs die zijn ontstaan vanuit Een Leven Lang Bewegen zijn een voorbeeld van een dergelijke sociale innovatie. Een club waarbij het kopje koffie vooraf minimaal net zo belangrijk is als de activiteit, een club waarbij het woord sport niet wordt gebruikt, maar waar wel lekker samen wordt bewogen. Lekker uitrollen naar andere plaatsen dus? Nee, dat niet. Onderzoek naar transities en community based interventions leert ons dat we vooral steeds meer leren over het proces, maar dat de uitkomst elke keer weer anders kan zijn. De meest kansrijke manier om een beweegdoorbraak te realiseren is door het samen te doen. Met lokale professionals en vrijwilligers, maar vooral met de doelgroepen zelf.



Johan de Jong

Lector Healthy Lifestyle, Sports and Physical Activity binnen het lectoraat praktijkgerichte Sportwetenschap van de Hanzehogeschool Groningen

Hans Slender

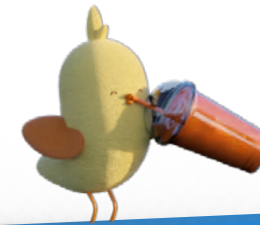
Manager Strategie, Ontwikkeling en Innovatie bij SportDrenthe



#eenlevenlangbewegen

#eenlevenlangbewegen is een initiatief van:

- Alle gemeenten in Drenthe (met name middels de Buurtsportcoaches)
- Maatschappelijke instellingen nationaal en regionaal als Dokters Drenthe, Naoberschap United, Gezond Natuur Wandelen, diverse woonzorgcentra, seniorenportleiders Noord Nederland, Drenthe college.
- Coördinerende partners zijn CMO STAMM en SportDrenthe



Ter inspiratie een aantal video's



Magazine 'Een leven lang Bewegen' 2021

Magazine 'Een leven lang Bewegen' 2021 - SportDrenthe



Aftermovie Nationale Sportweek 2022

Aftermovie Sportweek Drenthe 2022 - YouTube



Drenthe Beweegt binnen: The Movie

Drenthe Beweegt Binnen - The Movie - YouTube



Drenthe Beweegt binnen: aflevering 1

Drenthe beweegt aflevering 1 - YouTube



Drenthe Beweegt 2018-2021

Drenthe beweegt 2018 2021 - YouTube



Doe jij mee?

SportDrenthe animatie 2021 - YouTube

