

Presentatie

Sporten, bewegen & mentale gezondheid

Workshop 21-05-2024

○ Linda Ooms, Mulier Instituut

○ Marrijtje Molenhuis, SportDrenthe



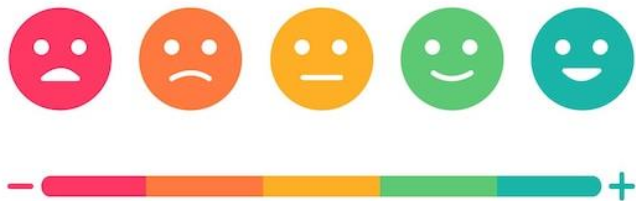
| Oefening met ballon

- Sport = oranje
- Zorg = rood
- Welzijn = geel
- Onderwijs = blauw
- Beleid = groen
- Onderzoek = paars
- Anders = licht blauw



| Wat is mentale gezondheid?

“Mentale gezondheid is een integraal onderdeel van onze algehele gezondheid en welzijn en een fundamenteel mensenrecht. Een goede mentale gezondheid zorgt ervoor dat je beter in staat bent om verbinding te maken met anderen, te functioneren, met tegenslagen om te gaan en jezelf te ontwikkelen.” (WHO, 2022)



| Hoe mentaal (on)gezond is Drenthe?

- 25% van de jeugd (12-18 jaar) heeft psychische klachten: 33% meisjes vs. 15% jongens
- 17% van de volwassenen (18+) heeft psychische klachten: 20% vrouwen vs. 14% mannen
- 8% van de volwassenen (18+) heeft een hoog risico om een angststoornis of depressie te ontwikkelen



| Wat doet sporten en bewegen voor de mentale gezondheid?



- Regelmatig sporten of bewegen kan mentale klachten voorkomen
- Regelmatig sporten of bewegen kan mentale klachten verminderen
- Mensen die zich mentaal ongezond voelen sporten en bewegen in het algemeen minder
(met name ouderen, mensen zonder betaald werk en mensen met een niet-westerse migratieachtergrond)

| Wat doet sporten en bewegen voor de sociale gezondheid?

Met name bij teamsporten en georganiseerde sportvormen:

- Betere sociale vaardigheden
- Gevoel ergens bij te horen
- Meer sociale steun
- Minder eenzaamheid



| Negatieve effecten



De relatie tussen sporten/bewegen en mentale/sociale gezondheid is niet altijd positief!

| Kenmerken sport- en beweegactiviteiten

- Ten minste matig intensief, gericht op verbeteren duurvermogen
- Intensieve activiteiten en/of activiteiten waarbij een bepaalde focus nodig is (bv. mountainbiken, paardrijden)
- Activiteiten/opdrachten/vaardigheden waarbij 'successen' te behalen zijn
- Combinatie van mentale gezondheidsthema's en sporten/bewegen
- Meerdere keren per week, gedurende een langere periode
- In groepsverband
- Samen plezier beleven
- Maatwerk indien nodig!!!

Nationaal beleid



Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

- Gezonde generatie in 2024
- Verbinden van verschillende (beleids)thema's en akkoorden op het gebied sport-, beweeg & cultuurparticipatie, gezondheid en sociale basis
- Integrale aanpak: Brede SPUK-regeling

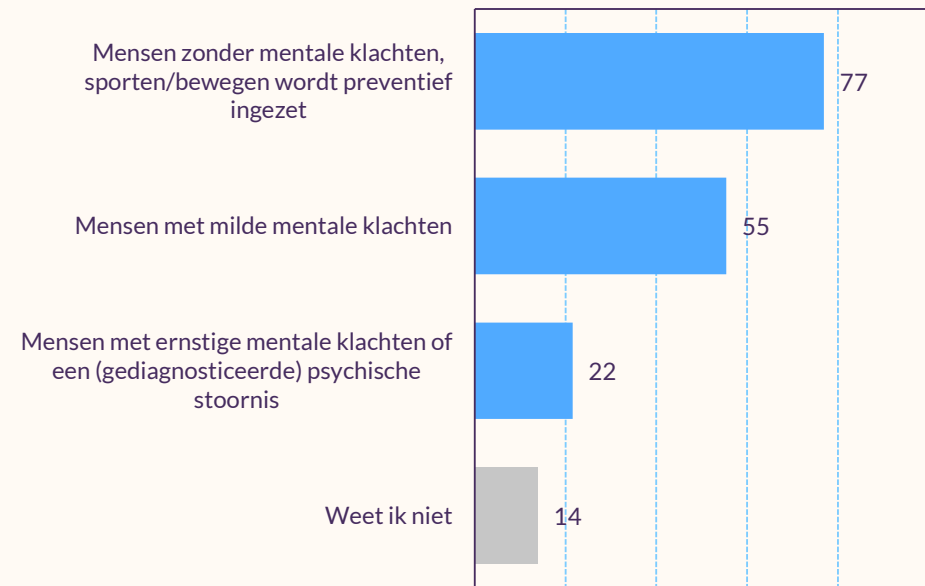
**Aandacht voor inzet sporten
en bewegen voor mentale
gezondheid op lokaal niveau**



| Resultaten gemeenteambtenaren sport (1)

- 55% heeft beleidsdoelstellingen of is bezig deze te ontwikkelen
- Diverse doelen, vaak (impliciet) onderdeel van een focus op verbeteren algehele gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal)

Doelgroep(en) beleidsdoelstellingen sporten en bewegen ter bevordering van mentale gezondheid, volgens gemeenteambtenaren sport (in procenten, n=63, meerdere antwoorden mogelijk)

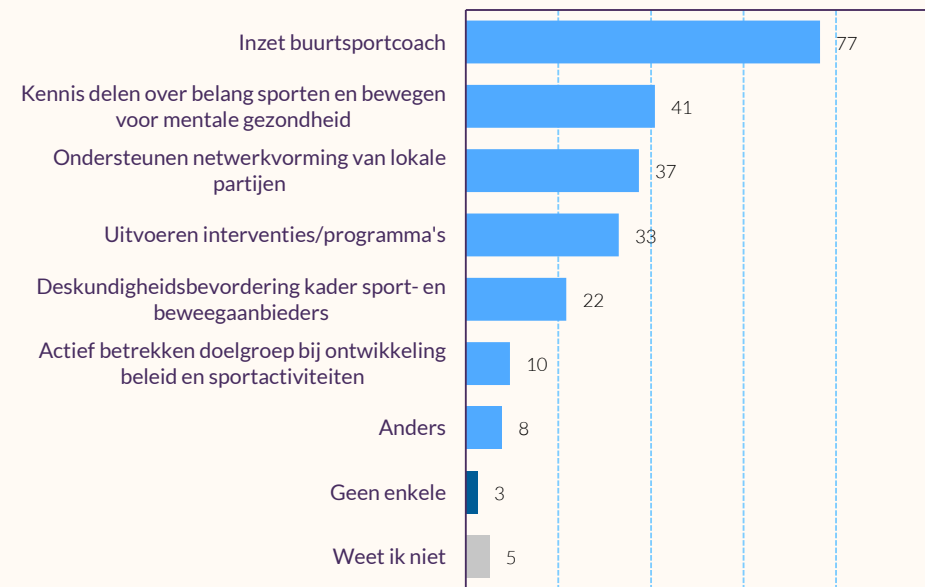


Bron: Mulier Instituut/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), online vragenlijst VSG-panel, maart 2023.

| Resultaten gemeenteambtenaren sport (2)

- Inzet buurtsportcoach (77%) meest gebruikte beleidsinstrument
- 90% van de gemeenten werkt samen, vooral met andere beleidsterreinen (63%), lokale sportorganisaties (56%) en lokale zorg- of welzijnsorganisaties (50%)
- Er is weinig samenwerking met de mentale gezondheidszorg!

Beleidsinstrumenten die gemeenten gebruiken om sporten en bewegen in te zetten voor mentale gezondheid, volgens gemeenteambtenaren sport (in procenten, n=115, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), online vragenlijst VSG-panel, maart 2023.

Resultaten gemeenteambtenaren sport (3)

Rijksoverheid

Aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'

Waarom een aanpak?

15-20 jaar langere levensverwachting
Door goede mentale gezondheid

Onze ambitie

We zetten in op een beweging voor een **mentaal gezond Nederland**, gericht op alle Nederlanders.

Een mentaal gezond Nederland, met aanvullend specifieke aandacht voor jongeren en jongvolwassenen, werkenden en inwoners in een kwetsbare positie.

Doelen

- Begrijpbaar en zichtbaar maken van het belang van mentaal gezond zijn en blijven, gericht op het individu én de maatschappij.
- Meer naar de voorkant en inzetten op **preventie** (versterken van mentale gezondheid en het bieden van laagdrempelige ondersteuning waar gewenst).
- Het **bieden van handvaten** om met de eigen mentale gezondheid aan de slag te gaan én oog te hebben voor de mentale gezondheid van een ander.

Kennisgestuurd werken

Wij komen tot een **goed functionerende en effectieve kennisinfrastructuur**, waarin kennis efficiënt kan worden uitgewisseld.

Aan de slag!

Er is ruimte voor nieuwe ideeën en initiatieven, die ontstaan vanuit het **willen of de draagwijdte van initiatieven**.

Doe je mee?

5 pijlers

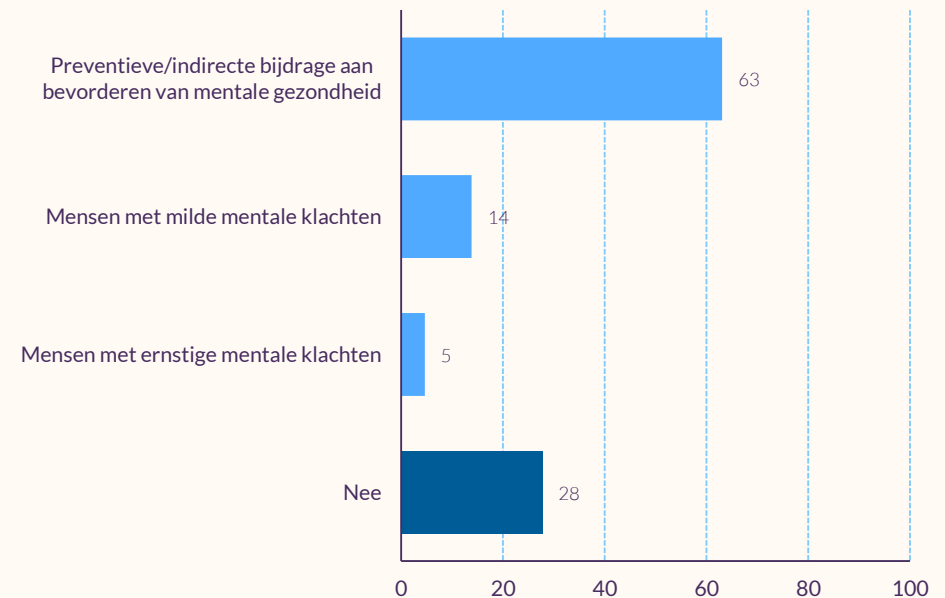
1. Mentaal gezonde maatschappij
2. Mentaal gezonde buurt
3. Mentaal gezond onderwijs
4. Mentaal gezond aan het werk
5. Mentaal gezond online

- Slechts 13% van de gemeenten kent de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' van de Rijksoverheid
- 76% is van plan Brede SPUK-gelden in te zetten op sporten/bewegen voor de mentale gezondheid

| Resultaten buurtsportcoaches (1)

- 72% van de buurtsportcoaches doet iets op het thema mentale gezondheid, vooral preventief en focus op kwetsbare doelgroepen
- Juiste voorwaarden creëren en beweegactiviteiten organiseren zijn de belangrijkste taken

Het aandeel buurtsportcoaches dat zich richt op de mentale gezondheid van mensen verbeteren (in procenten, n=130, meerdere antwoorden mogelijk)

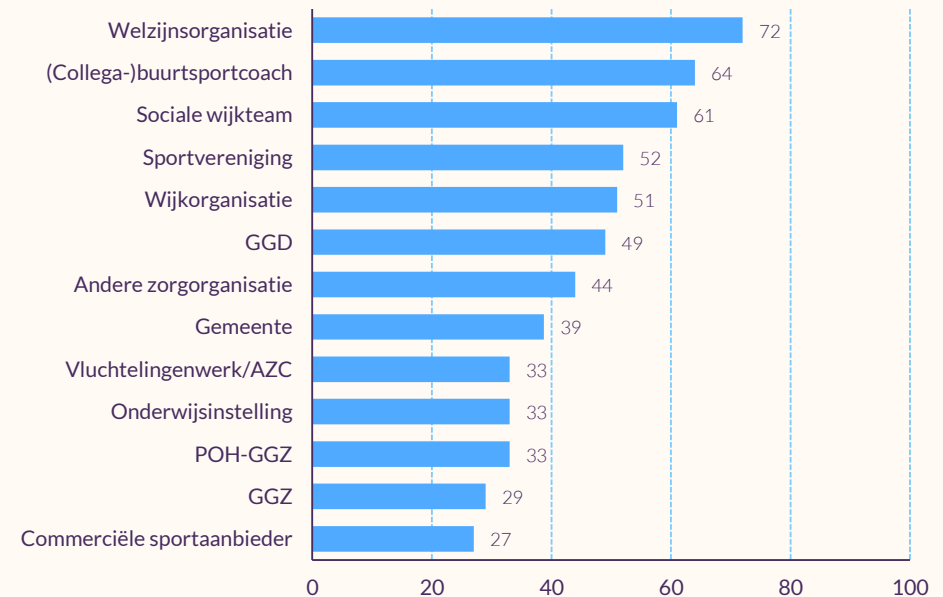


Bron: Mulier Instituut, online vragenlijst buurtsportcoachpanel, voorjaar 2022.

| Resultaten buurtsportcoaches (2)

- Samenwerking vooral met welzijnsorganisaties (72%), andere buurtsportcoaches (64%) en sociale wijkteams (61%); relatief minder met mentale gezondheidszorg
- Buurtsportcoaches voelen zich niet altijd vaardig genoeg; daarom meerderheid (85%) scholingsbehoefte op thema mentale gezondheid

Samenwerkingspartners van buurtsportcoaches die werken aan mentale gezondheid (in procenten, n=94, meerdere antwoorden mogelijk, antwoorden opgenomen als percentage > 25%,)



Bron: Mulier Instituut, online vragenlijst buurtsportcoachpanel, voorjaar 2022.

| Resultaten sportverenigingen (1)

- 5% heeft specifiek aanbod, vooral preventief
- Wel **impliciet** aandacht door sociale netwerk en mensen met 'voelsprietten'
- 70% (n=14) werkt samen met name met andere sportverenigingen en de gemeente; weinig met (mentale) gezondheidszorg



| Resultaten sportverenigingen (2)

- Geen vraag (37%) en geen gekwalificeerde trainers (35%) belangrijkste redenen voor ontbreken specifiek aanbod
- Maar ook: mentale gezondheid lastig bespreekbaar/zichtbaar, scheidslijn?
- Maar klein deel sportverenigingen zonder specifiek aanbod (5%) staat hier open voor

Redenen waarom sportverenigingen geen specifiek sport- of beweegaanbod hebben ter verbetering van de mentale gezondheid (in procenten, n=283, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, Verenigingspanel, zomer 2022.

| Drentse voorbeelden



- Opleiding

Beweegreis

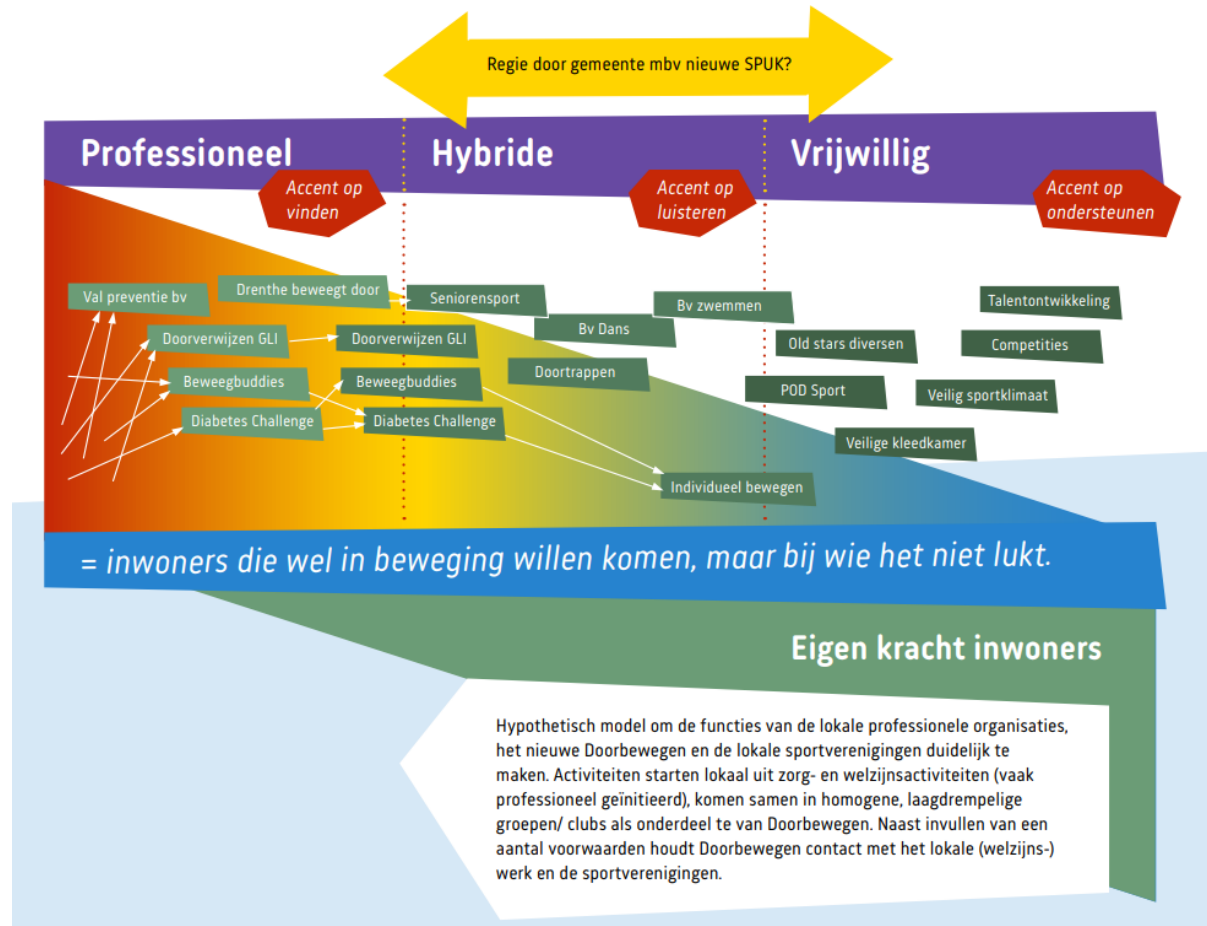
- Deelnemers zijn 14 zorg, welzijn en/of beweeg professionals
- Opzetten van passend beweegaanbod
- Lokaal ecosysteem in kaart gebracht



Globale inhoud per bijeenkomst:

- 1: Introductie, doel en opzet Beweegreis
- 2: Proces invullen, methodieken
- 3: Samenwerken en netwerken
- 4: Stress en coaching
- 5: Ideeën genereren
- 6: Testen
- 7: Monitoren en evalueren
- 8: Verduurzamen
- 9: Vraag gestuurde invulling
- 10: Afsluiting

Drentse voorbeelden



- De Beweegebalk
- Mentale Gezondheid – hoe veel eigen kracht?
- Waar kunnen domeinen samenwerken?



| Netwerk sport, bewegen en mentale gezondheid

- Wat is er (nog) nodig voor een netwerk sport, bewegen & mentale gezondheid binnen jouw gemeente/Drenthe?
- Wat kan jij/jouw organisatie daarin doen?

| Meer lezen?

Onderzoeken Mulier Instituut:

- [Sport en bewegen voor de mentale gezondheid](#)
- [Mentale gezondheid en sport- en beweegdeelname](#)
- [Mentale gezondheid in gemeentelijk beleid](#)
- [De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid](#)
- [Aandacht voor mentale gezondheid binnen sportverenigingen](#)
- [Psychische gezondheid, bewegen en sport](#)

Overig:

- [Kennisdossier Trimbosinstituut en Kenniscentrum Sport en Bewegen 'Bewegen en mentale gezondheid'](#)
- [Animatiefilm Kenniscentrum Sport en Bewegen](#)

Zijn er nog vragen?





**Bedankt voor uw
aandacht!**



Contact

Linda Ooms

l.ooms@mulierinstituut.nl

Marrijtje Molenhuis

m.molenhuis@sportdrenthe.nl