

SCHOLINGS



**“Als je
mensen samen
in beweging
brengt, bouwen
ze een band met
elkaar op”**

Sandra Janssen

MOGELIJKHEDEN BINNEN DE PILOT

Opleiding leefstijlcoach en training Beweegreis

Buurtsportcoaches die zich willen ontwikkelen tot Buurtsportcoach Plus kunnen kiezen uit twee scholingen. De ene is de verkorte opleiding tot leefstijlcoach, de andere de Training Beweegreis. Hoewel beide verschillen in waar ze toe opleiden, zijn er ook volop overeenkomsten: bij beide scholingen komen zaken als coaching en gedrag, voeding, stress en ontspanning aan bod. Yneke Kootstra van de Academie voor Leefstijl en Gezondheid en Hans Derks van SportDrenthe vertellen over ‘hun’ scholingsaanbod.

Tekst: Leon Janssen Lok

Wie ervoor kiest de opleiding tot leefstijlcoach te volgen, komt terecht bij de Academie voor Leefstijl en Gezondheid. Yneke Kootstra richtte de organisatie ooit op, is er directeur en staat zelf ook regelmatig voor een groep. De opleiding is geaccrediteerd, wat betekent dat iedereen die het traject met succes doorloopt, een certificaat krijgt. Daarmee kun je, als je ook in het bezit bent van een diploma op hbo bachelor-niveau, je laten registreren in het kwaliteitsregister van de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland, en mag je vervolgens Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI's) aanbieden.

Eerste stappen

De Academie ontstond in 2008 door toedoen van Yneke Kootstra. “Ik was een paar jaar coach geweest van het SBS-programma De Afvallers. Achter de schermen gebeurden daar hele mooie dingen. Sommige mensen gingen net iets meer bewegen, vielen een paar kilo af, en konden minderen in hun medicatie als gevolg van die kleine stappen. Wat we ook zagen was dat iedereen eigenlijk wel weet wat je moet doen: minder zitten, meer groente eten et cetera. Alleen: gedragsverandering is gewoon heel erg moeilijk. Rond die tijd verscheen ook de Zorgstandaard Obesitas waarin beschreven

werd hoe de behandeling van obesitas het best kan worden georganiseerd. Daarin werd benoemd dat er een generieke zorgprofessional zou moeten zijn die met de gehele leefstijl aan de slag zou kunnen gaan. Op dat moment heb ik samen met twee anderen, een ervaren coach en een bewegingswetenschapper, een curriculum opgesteld, waarin stond waar zo'n leefstijlcoach aan moest voldoen en wat zo iemand zou moeten kunnen. We stemden het af met mensen uit ons netwerk en in 2011 startten we met de eerste groep."

Duizendpoten

Sindsdien ging het hard met de Academie. "We zitten nu bij de 34e groep en hebben inmiddels een heleboel mensen opgeleid tot leefstijlcoach", vertelt Kootstra. "Die

"We zitten nu bij de 34e groep en hebben inmiddels een heleboel mensen opgeleid tot leefstijlcoach"


Yneke Kootstra

kunnen dus niet alleen vertellen hoe het moet, maar ze kunnen ook motiveren, ze weten hoe ze de regie bij de patiënt moeten leggen en ze zorgen ervoor dat iemand zelf in charge is. Dat vinden wij een belangrijk doel van de opleiding." Ze is trots op het feit dat de GLI in 2019 in de basisverzekering kwam. "Dat was een gevolg van het feit dat wij in 2014 startten met een pilot voor zorgverzekeraars. Inmiddels hebben we drie poten: we leiden mensen op tot leefstijlcoach, we leiden artsen op tot leefstijlarts en we bieden opleidingen en trainingen voor mensen die al leefstijlcoach zijn." En nu is er dus ook aanbod voor buurtsportcoaches zodat die na het volgen van de opleiding het aanbieden van sport en beweegactiviteiten kunnen combineren met leefstijlcoaching. "Buurtsportcoaches kunnen al een heleboel. Het zijn doeners, en ook nog eens heel leuke mensen! Ze hebben ervaring met bewegen, maar ook met het werken met groepen. Dat vinden wij een belangrijk onderdeel, maar dat kunnen we voor hen dus achterwege laten in de opleiding."

Pittige opleiding

In de opleiding wordt gewerkt met kleine groepen. Kootstra: "In elf lessen worden ze klaargestoomd voor het examen. Het duurt alles bij elkaar ongeveer een jaar, met minimaal acht uur huiswerk per week, een pittige opleiding dus. We gaan een hoop mensen opleiden in Ede, Zwolle en Rotterdam en we houden natuurlijk de vinger aan de pols door terug te koppelen en bij te sturen." Ze vervolgt: "De opleiding bestaat uit twee modules waarvan de eerste 'Coach jezelf' is, want we vinden dat je dat echt moet kunnen. Je moet weten hoe gedrags-





“We moeten ervoor zorgen dat het voor iedereen binnen het zorgdomein steeds normaler wordt om met leefstijl aan de slag te gaan”

Yneke Kootstra

“Bijzonder dat sportopleidingen volledig ingericht zijn op de mensen die van sport houden”

Hans Derks

verandering voor jou werkt. Het is kennisontwikkeling maar ook reflecteren op jezelf. In de tweede module gaan ze echt één-op-één anderen coachen en doen ze kennis op over leefstijlgerelateerde aandoeningen en hoe die passen bij preventie. Het wordt afgerond met een toets met een acteur.” Kootstra is blij met haar deelname aan de pilot Buurtsportcoach Plus. “Onze visie is dat iedereen het zetje moet kunnen geven aan de doelgroep. We moeten ervoor zorgen dat het voor iedereen binnen het zorgdomein steeds normaler wordt om met leefstijl aan de slag te gaan. En dat niet alleen de huisarts of de praktijkondersteuner daar invloed op heeft. Onze hele zorg loopt vast op aandoeningen. Als iemand besluit om te gaan afvallen, dan is dat eigenlijk al te laat. Ik hoop echt dat we met de buurtsportcoaches weer een stapje dichterbij de situatie dat we van onze eilandjes afgaan.”

Training Beweegreis

Er zijn ook buurtsportcoaches die kiezen voor de training Beweegreis, een samenwerking tussen Hanzehogeschool Groningen - Instituut voor Sportstudies, de Landelijke Academie Buurtsportcoaches, Drenthe

Beweegt en Vereniging Sport en Gemeenten. Hans Derks is programmaleider Drenthe Beweegt en nauw betrokken bij de Beweegreis. “Ons belangrijkste werk, en eigenlijk van iedereen in de sport, is te zorgen dat er zoveel mogelijk mensen in beweging komen. Bewegingsarmoede is de grote, stille ramp. We doen dat heel vaak vanuit de sport, maar er is echt een heel grote groep mensen die iets zou willen doen, maar zich niet aangesproken voelt door de houding en het aanbod vanuit sport. We schatten die groep op zo'n 35 procent van de bevolking. We moeten mensen gaan trainen die deze doelgroep bij de hand kunnen nemen. Die weten hoe ze een nieuw beweegaanbod moeten ontwikkelen. Het is eigenlijk best bijzonder dat de sportopleidingen in ons land volledig ingericht zijn op de mensen die van sport houden. De meeste professionals hebben echt een andere insteek; die hebben geleerd dat je goede schoenen aan moet en dat een spiegel in de sportschool essentieel is, want dan kun je je houding goed zien. Maar voor deze doelgroep is het essentieel dat er juist geen spiegel hangt, want anders worden ze geconfronteerd met iets wat ze helemaal niet leuk vinden.”



Beweegclub

Het idee van een beweegaanbod dat anders is dan anders, ontstond in coronatijd. Derks: “Het viel een van onze stagiaires op dat op haar stageplek – een GLI – heel veel mensen waren die zich totaal niet aangesproken voelden door alles wat met sport te maken heeft. Toen zijn we in het diepe gesprongen en zijn we begonnen met de Beweegclub. Daar konden we fantastisch analyseren wat goed ging en wat niet. De ervaringen die we daarmee hebben opgedaan zijn omgezet in de opleiding. Die proberen we zo aan te pakken zoals we met deze groep om willen gaan: het moet laagdrempelig zijn, en zelfs dat is eigenlijk al te hoog. Waar wij voor opleiden is eigenlijk sociaal-cultureel werk.” De training Beweegreis is dan ook een ervaringsgerichte training waarbij deelnemers leren om de 35 procent-groep op te sporen binnen het regionale netwerk en een ‘beweegclub’ te organiseren waar de doelgroep zich thuis voelt en ongedwongen en veilig aan het verbeteren van zijn of haar leefstijl kan werken. Bij de eerste training, die in december 2023 startte in Assen, waren alleen nog deelnemers uit Drenthe, maar nu de training deel uitmaakt van de pilot Buurtsportcoach Plus vindt er een landelijke uitrol plaats, met een volgende start in het midden van het land.

Investeren

Derks is ervan overtuigd: “Dit wordt echt een succes! Sport is niet verantwoordelijk voor de beweegarmoede, die wordt veroorzaakt door allerlei technologische ontwikkelingen die ertoe leiden dat de keuze om minder te bewegen steeds gemakkelijker wordt. Onze eigen Beweegclub was een grote hit. Het was gewoon een groepje mensen dat bij elkaar kwam om samen actief te zijn. Ze waren er omdat ze zich welkom voelden, omdat niets moest, omdat het heel gewoon en spontaan was. Als je de juiste snaar weet te raken komt het wel goed.” Tijdens de training wordt er flink wat gevraagd van de deelnemers. “Ja, het is een intensief traject. De training bestaat uit tien bijeenkomsten, een beetje theorie en veel intervisie. Als je meedoet betekent dat ook dat je zelf dingen gaat ontwikkelen. Maar daar word je natuurlijk wel bij begeleid. De vindplaats waar voor veel mensen de reis start, is bij de huisarts, bij het welzijnswerk, en steeds meer ook bij fitheidstesten. Vanaf april besteden we er aandacht aan bij RTV Drenthe, de zender die bij deze doelgroep vaak onder voorkeursknop één op de televisie zit. Het laaghangend fruit is al lang weg, we moeten investeren en dat doen wij hiermee. Iedereen die wil sporten, gaat ook wel sporten. Maar bij bewegen is dat anders.”

“Bewegingsarmoede is de grote, stille ramp”

Hans Derks

Opbouw

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten (om de 3 weken), waarin jij samen met andere ‘coaches’ gaat werken aan bovenstaande kennis en vaardigheden.

De training is onderverdeeld in de 5 fasen van methode Design Thinking:

1

Vraagstuk(ken) probleem onderzoeken (bijeenkomst 1 + 2).

2

Analyseren van de vraagstukken (bijeenkomst 3 + 4)

3

Ideeen verzamelen (bijeenkomst 5 + 6)

4

Pilotfase (bijeenkomst 7)

5

Verduurzamen (bijeenkomst 8, 9, 10)

Globale inhoud per bijeenkomst:

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

Het ritme van iedere bijeenkomsten ziet er als volgt uit:

Check in:

Volgens vast ritueel, hoe staat iedereen ervoor? Waar loopt je tegen aan? Wat gaat goed? Etc.

Expertessessie:

Ervaringsdeskundigen, we starten iedere bijeenkomst met een ervaringsdeskundigen of een voorbeeld uit de praktijk. Deze deskundigen nemen je mee in hun ervaringen en op het thema van de bijeenkomst. Uiteraard is er ruimte voor vragen en meedenken. Met regelmaat zullen locaties bezocht worden waar mooie voorbeelden te zien zijn.

Verdieping:

Verdieping en soms verbreding van specifieke thema's en of kennisonderwerpen.

Intervisie:

leren van en met elkaar. Aan de hand van intervisiemethoden staan we stil bij een of meerdere casussen uit de groep. Deze diepen we uit en samen vinden we oplossingen voor de vragen die spelen. Daarnaast maak je deel uit van een landelijk Community of Practice (CoP).

Check out:

Tijdens de afsluiting wordt de opdracht voor de volgende bijeenkomst geïntroduceerd en besproken.

