

2017

Evaluatie verslag Beweeegmakelaar



Esther van den Bor

(beweeegmakelaar)

Punt Welzijn/Let's Move

13-11-2017

Let's move 

Inhoud

Inleiding	2
Taakstelling	2
Doelgroepen	2
Betrokkenheid	2
Zichtbaarheid	3
Activiteiten	5
- voorlichting	5
- cursus 'Bewegen naar Werk'	5
.....	6
- cursus 'Sport & Bewegen als middel'	6
- inloop spreekuren.....	6
Statistieken	8
Voorbeelden	8
Samenwerking en overleg	8
Conclusie	10



Inleiding

Taakstelling

De beweegmakelaar heeft als taak om mensen die inactief zijn, om wat voor reden dan ook, in beweging te krijgen en te activeren om weer mee te doen in de maatschappij en aan sport en beweegactiviteiten in het bijzonder.

De redenen van inactiviteit kunnen verschillend zijn. Er kunnen bijvoorbeeld financiële problemen zijn, waardoor ze geen lidmaatschap kunnen aan gaan bij een sportaanbieder of kunnen deelnemen aan beweegactiviteiten. Een andere reden kan zijn dat mensen een grote verandering in hun leven ervaren hebben (bijvoorbeeld een traumatische ervaring, chronische aandoening of ziekte of functiebeperking) en daardoor in een sociaal isolement geraakt zijn (of dreigen te raken).

De taak van de beweegmakelaar is om hierbij zo creatief mogelijk mee om te gaan. Bekijk de belemmeringen en kijk wat er wél kan. Oplossingsgericht denken en handelen en daarbij gebruik maken van het brede netwerk dat om de beweegmakelaar heen zit, zodat niemand vanwege dit soort belemmeringen niet in aanmerking komt om in beweging te komen.

Doelgroepen

De beweegmakelaar zet zich in voor burgers vanaf 18+ tot en met 100+ jaar.

Hierbij is de doelgroep in te delen in 3 categorieën:

- Minima
- Statushouders
- Mensen met een beperking



Betrokkenheid

Niets is zo belangrijk dan je betrokken voelen bij mensen die bij je aankloppen voor hulp, omdat het ze zelfstandig niet lukt om zelf aan de slag te gaan (door diverse omstandigheden). Mensen komen daardoor in een kwetsbare situatie. Een luisterend oor bieden, een gevoel van erkenning delen en voornamelijk luisteren naar waar deze

mensen écht behoefte aan hebben. Begrip hebben voor de situatie en ze het gevoel geven dat ze ook echt gehoord worden en er niet alleen voor staan, dat is betrokkenheid!

Een bijkomend voordeel van mijn persoonlijke situatie, is dat mijn beperking (rolstoelafhankelijk) ze vaak het gevoel geeft dat we makkelijker op hetzelfde niveau kunnen communiceren, dat ik communiceer vanuit mijn ervaringen.

Een mooie quote van een deelnemer (met een lichamelijke beperking) die begin dit jaar de cursus Bewegen naar Werk volgde:

"Toen ik de cursusruimte binnen kwam, was ik heel verbaasd om iemand voor de klas te zien in een rolstoel. "Zit ik wel bij de juiste cursus want het ging toch over sport en bewegen?? Fitness, boksen, voetbal, met mijn beperking?? Yes, I Can!!! Ongelooflijk, wat een openbaring en wat een heerlijk gevoel om gewoon mee te kunnen doen.."

Een week later zat ze bij mij voor een intake en samen zijn we gaan kijken naar haar wensen en mogelijkheden. Nu ruim een half jaar later sport ze wekelijks, is ze ook de nodige kilo's afgevallen maar het allermooiste was haar reactie tijdens de tussenevaluatie:

*"ik hoor er weer bij en kan er mee leven dat ik niet alles meer kan, maar het is goed zo..
Ik voel me gelukkiger en kan het leven denk ik wel weer aan.."*

Zichtbaarheid

De grootste vraag bij de start van mijn functie als beweegmakelaar was toch wel:

Waar vind ik de kwetsbare mensen die niet zichtbaar zijn in de maatschappij, maar die wel de hulp en ondersteuning van een beweegmakelaar, tussenpersoon of een maatje nodig hebben?

Om die vraag te beantwoorden moest eerst de vraag gesteld worden, waaróm zijn die mensen niet zichtbaar? Wat houdt ze tegen om hulp te vragen of om zelfstandig weer actiever te worden? Willen ze het niet, kunnen ze het niet, weten ze wat hun kansen en mogelijkheden zijn en waarom zijn ze uit beeld bij professionele hulpverleners.

Uit onderzoek blijkt dat de grootste vraag bij vele hulpverlenende instanties op gebied van zorg & welzijn wel gesteld werd. Ze kregen deze vragen met regelmaat en hebben/hadden namelijk niet altijd de tijd en kennis om hun patiënten tijdens en na het professionele begeleidingstraject, door te verwijzen naar een passende sportactiviteit of beweegaanbod.

Het uitzoeken van een passend sport- en beweegaanbod is vaak maatwerk, tijdrovend en vraagt om de nodige ondersteuning van iemand die ze net dat duwtje in de rug kan geven.

De beweegmakelaar wordt steeds vaker gevonden door 1^e en 2^e lijn zorg, voornamelijk omdat er veel tijd geïnvesteerd wordt in het zichtbaar maken van deze voorziening.

Dit doen we (en hebben we gedaan) door middel van uitingen via de digitale en print media, maar ook door het geven van meerdere presentaties, workshops, inloop spreekuren en door geregeld binnen te wandelen bij buurtcentra en andere organisaties waar burgers, de doelgroepen, veel samen komen.

Sinds de komst van de beweegmakelaar zijn de burgers in kwetsbare situaties, die nog thuis wonen, voor ons steeds zichtbaarder geworden.

In onze aanpak om mensen naar een aanbod te begeleiden is zo veel mogelijk op maat gewerkt. Dat was voor deze mensen enorm belangrijk. Huisbezoeken, inzet van beweegmaatjes, het koppelen van deelnemers aan elkaar die op zoek zijn naar hetzelfde aanbod (wandelen, fietsen), Bewegen op Maat enz.

Al deze activiteiten zijn inmiddels in beeld gebracht en kunnen zowel individueel als in groepsverband aangeboden worden.

Activiteiten

Voorlichting

Het geven van voorlichting over gezond gedrag is heel belangrijk. Veel mensen weten niet wat gezonde voeding, voldoende beweging en mentaal welbevinden met je doet. Door het geven van inzicht in het belang van bewegen, goede voeding en mentaal welbevinden (wel-zijn), kunnen (en konden) we deze mensen ook beter begeleiden naar gezond gedrag.

Door tekortkoming aan kennis over gezond gedrag maken mensen vaak verkeerde keuzes wat leidt tot een slechtere gezondheid, vaak ook hogere zorgkosten. Een vicieuze cirkel waar ze moeilijk uit komen.

Ik gaf voorlichting d.m.v. presentaties, workshops en cursussen op locatie. Ik heb onder andere presentaties gegeven aan politieke partijen zoals het CDA en PvdA om het belang van bewegen aan te geven. Om te laten zien wie de beweegmakelaar is en wat deze kan betekenen voor de maatschappij.

Cursus 'Bewegen naar Werk'

Bewegen naar Werk vormt de opstap voor werkzoekenden om weer mee te doen aan de maatschappij. De cursus brengt de 'startmotor' van werkzoekenden op gang, als eerste onderdeel van een proces naar werk. Werkzoekenden die meedoen aan Bewegen naar Werk staan veelal stil; qua werk, gezondheid, sociaal en ook financieel.

*Het doel van Bewegen Naar Werk is
werkzoekenden letterlijk en figuurlijk in
beweging brengen.*

Daarnaast draagt Bewegen naar Werk bij aan het tegengaan van eenzaamheid. Het biedt mogelijkheden om als vrijwilliger actief te worden en andere manieren te ontdekken voor verder zelfontwikkeling van mensen.

Het programma kan heel goed uitgebreid worden naar een wekelijks programma waarbij we ervoor kunnen zorgen dat zij gemotiveerder en fysiek en emotioneel beter in staat zijn om aan de slag te gaan bij een werkervaringsplaats. Vervolgens moet de deelnemer de stap weer kunnen maken naar een betaalde baan.

In Rotterdam bestaat er al zo'n Bewegen naar Werk traject waarbij de deelnemers twee keer per week sporten onder begeleiding van een professional. De deelnemers krijgen ook hulp van een lifecoach, die onder meer advies en ondersteuning biedt op het gebied van voeding, persoonlijke ontwikkeling, gedrag, zelfredzaamheid en omgang met stress.

Dit programma zou in Weert een welkome aanvulling zijn voor de werkzoekenden om op een positieve en actieve manier weer regelmaat en vooruitgang te kunnen krijgen in hun dagelijkse leven.

Een begeleider vanuit de gemeente:

"wij krijgen tijdens de clinic een hele andere kijk op de mensen. Mooi om te zien dat ze lachen, actief zijn en er plezier in hebben, heel anders dan hoe wij ze normaal meemaken.

Er zit zoveel meer leven in de mensen dan dat wij van ze gewend zijn".

Cursus 'Sport & Bewegen als middel'

Deze cursus wordt gegeven aan statushouders die een traject zijn gestart bij Werk.kom. Het is een cursus van ca. 9 weken waarbij ze kennis gaan maken met de Nederlandse sport- en beweegcultuur, het verenigingsleven, de Nederlands taal en integratie.

Doel van de cursus is integreren in de maatschappij waarbij ze op een makkelijkere manier de taal kunnen leren, een sociaal leven opbouwen, leren samen te werken en te integreren in de maatschappij.

Een zeer grote en belangrijke bijkomende zaak is dat ze heel even al hun ellende opzij kunnen zetten en nergens aan te hoeven denken.

Ik kom geregeld even binnen rollen tijdens een sportclinic die door een collega combifunctionaris wordt gegeven voor deze mensen en kreeg zelfs de koude rillingen over mijn rug toen een statushouder na het sporten naar me toe kwam en zei:

"Bedankt dat je me even hebt laten vergeten dat de oorlog nog in mijn hoofd zit, ik heb echt genoten van het sporten".

Tijdens de laatste cursusdag laten we ze de foto's en video's zien van de clinics en hebben we een evaluatie met ze. Hierbij noteren ze wat ze graag willen gaan doen en vervolgens worden er afspraken gemaakt om ze hierbij te begeleiden.

Inloop spreekuren

Begin 2017 ben ik gestart met het geven van een inloop beweegspreekuur bij het Zelfregiecentrum. Dit is een open inloophuis voor mensen die een grotere afstand hebben tot de maatschappij. Dit is een zeer kwetsbare groep mensen die het (nog) niet zelfstandig redt in de huidige samenleving, vanwege o.a. verslavingsproblematiek, dak- en thuisloos zijn en/of te maken hebben met geestelijke problemen. Vrijwel iedere bezoeker heeft een financieel probleem

Tijdens deze maandelijkse inloop spreekuren bied ik ze een luisterend oor. Wie zijn ze, wat zouden ze graag willen en wat kan ik er aan doen om ze hierbij te ondersteunen.

Mede door mijn rolstoel, zien ze mij niet als een instantie (waar ze vaak een aversie tegen hebben) en kan ik gemakkelijk een gesprek aanknopen.

Het regelmatig binnen komen rollen, zorgde ervoor dat de mensen mij beter leerde kennen. Er zijn ook al diverse bezoekers weer in beweging gekomen bij sportaanbieders dankzij het gebruik van bijvoorbeeld de Weerter sportpas (30% korting) en dankzij een persoonlijke begeleiding. Ook zijn er 2 beweegmaatjes ingezet om met mensen individueel te gaan wandelen.

Het is zo belangrijk dat ik zelf naar de doelgroep toe ga, laat zien dat ik er ook voor hun ben en dat er tal van mogelijkheden voor hun zijn. En waarbij heel duidelijk naar voren komt dat Sport Verbind!

Statistieken

Cijfers en aantallen waarbij duidelijk wordt hoe succesvol het inzetten van een beweegmakelaar is.

Aantal	Januari 2017	November 2017
Deelnemers	56	90
Deelnemers Bewegen Op Maat	3	0
Statushouders	15	42
Beweegmaatjes	8	15

Van al deze deelnemers zijn er uiteindelijk maar 7 die (tijdelijk) niet meer voldoende bewegen volgens onze doelstellingen, vanwege omstandigheden met hun gezondheid. Deze mensen worden na een periode wel nog benaderd om hen te bewegen alsnog in actie te komen.

In principe begeleid ik deelnemers hooguit een jaar. Een uitzondering hierop zijn de zeer moeilijk te begeleiden deelnemers en een hoge mate van kwetsbaarheid.

Voorbeelden

Cursussen en workshops

- Workshop Bewegen naar Werk bij Walk & Talk meeting in de bibliotheek
- Cursus Valpreventie in 't Kwintet (buurthuis) en bij Zij Actief Altweerderheide
- Standhouder tijdens de Dag van Sport & Bewegen in de binnenstad
- Standhouder en sportaanbieder tijdens Sportdag revalidatie Hoensbroek
- Gesprek met minister Ploumen gehad over Sport & Bewegen voor minima
- Workshop Bewegen naar Werk voor werkzoekenden

Samenwerking en overleg

Zorgprofessionals

Gesprekken gevoerd met diverse hulpverlenende organisaties, zodat ze weten wie de beweegmakelaar is en wat ik voor hen kan betekenen. Hoe ik hun cliënten kan begeleiden naar een gezondere leefstijl.

- Fysiotherapeuten Weert en Nederweert
- Ergotherapeuten Land van Horne
- Wijkverpleging Land van Horne
- Revalidatie Libra (Weert en Eindhoven)
- Revalidatie beweegagoog en beweegcoach St. Martinus
- Revalidatie Adelante Hoensbroek
- Maatman thuiszorg
- Maatschappelijk Werk Midden Limburg
- Life Style Health & Prevention
- MetGGZ
- Vincent van Gogh
- Home Instead
- Cesar therapeuten
- Geriatrie fysiotherapeut bij Jouw Fysio
- Forensisch psychiatrische polikliniek de Rooijse Wissel (Panningen)

- SGL
- GGD

Ketenpartners overleggen

- Weert in Beweging (stuurgroep en werkgroep Zorg & Welzijn)
- Met Elkaar In Beweging
- Ketenoverleg
- Sport- en Speldag 2018

Intern en gemeente

Punt Welzijn

- Werkoverleg CF's Let's Move en Punt welzijn algemeen
- Overleg maatjesprojecten
- Communicatie team overleg
- Overleg werkgroep leerafdeling
- Mieke Crolla (dementie en sport & bewegen)

Gemeente Weert

- Marjo Janssen (beleidsmedewerker Weert)
- Werk.kom
- Ingrid Luijten (Regisseur Sociaal Domein, Participatie)
- Milou van de Velden (Regisseur Participatie Afdeling Werk, Inkomen & Zorgverlening)
- Gina Doek (Regisseur Sociaal Domein)
- Laura Kersjes (Regisseur Sociaal Domein)
- Fatima Dardour (werk.kom)
- Amal Hanine Consulent activering en werk/ WIZ)

Sportaanbieders

Kennismakingsgesprekken gevoerd met aanbieders en als begeleiding van deelnemers mee geweest naar intake gesprekken met de aanbieders. Tevens warme contacten onderhouden met sportaanbieders door ze af en toe even te bezoeken.

- Fit Klub fitness school
- Door Sport Ontspanning (DSO)
- Anytime fitness
- Life Style Vitae
- CardioVita
- Roeivereniging Weert
- Tafeltennis Megacles
- Il Fiore
- Zeilclub Thorn
- Mindfulness Weert
- Big X
- Life Style Makai Weert
- Yoga studio Karin Witteveen
- AV Weert
- VC Weert
- BC Weert
- Beweegstudio Leef!
- Zwembad de IJzeren Man

Overige overleggen

- BESMA Weert (sporten voor allochtone vrouwen)
- Weerter Minima groep
- Wijk- en buurtcentra
- Luke Berben (taalcoach werk.kom)
- Drs. Bettine Arink (Regiocoördinator Noord- en Midden Limburg Ondersteuningsteam Asielzoekers en Vergunninghouders (OTAV))
- Goed bezig Weert Beursvloer (3 matches eruit gehaald)
- Buurthuis t Kwintet

Conclusie

Toegevoegde waarde

Persoonlijk heb ik als beweegmakelaar een groot voordeel en dat is mijn eigen beperking. Ik kan de mensen een gevoel geven dat ze begrepen worden en neem de tijd om te luisteren naar hun verhaal. Creatief omgaan met oplossingen is makkelijker als je vanuit de beperking kijkt naar de mogelijkheden. Ik zie me als een voorbeeldfunctie; niet kijken wat niet kan, maar wat wel kan

Niet alleen onze vaardigheden en talenten zijn belangrijk voor het wel of niet hebben van succes, maar vooral je manier van denken daarover: denk je dat vaardigheden en karakter een vaststaand gegeven zijn (fixed mindset), of is je uitgangspunt dat je alles kunt leren en je je intelligentie kunt vergroten door inspanning (growth mindset)?

Ik leg de focus op het kijken vanuit de beperking en het kijken naar de mogelijkheden en kwaliteiten van de deelnemers.

Dat ze daarbij ook moeten reflecteren op hun eigen gedrag en waken voor hun eigen valkuilen en angsten is soms best moeilijk. Ook wij leren met vallen en opstaan! Deze focus geeft een heel ander gevoel bij de deelnemers en biedt ze een heel nieuwe perspectieven. Veel positiever!

Soms lukt dat heel goed en soms vallen ze weer in de valkuil van het denken vanuit beperkingen. Meestal vanuit eigen emoties, of door gebrek aan tijd/aandacht. Samen gaan we er dan weer van alles aan doen om hun mindset te resetten. Deze patronen zijn niet altijd makkelijk te doorbreken, maar het lukt bij velen steeds beter!

De conclusie is dat het in beweging brengen voor deze kwetsbare mensen geen zoektocht hoeft te zijn met problemen die 'gefixed' moeten worden. Het is een ontdekkingsreis die je met de deelnemer beleeft, waarbij ik als beweegmakelaar steeds weer de deelnemer en mezelf moet uitdagen om de groeimindset op te zoeken en te durven leren, ook over mezelf!

Resultaat

Wat betekent dit allemaal op de lange termijn?

Betere gezondheid voor mensen in kwetsbare situaties leidt tot minder zorgkosten. Sport en bewegen heeft een preventieve werking op het ontwikkelen van (chronische) ziektes en aandoeningen. Minder ziekteverzuim, doordat mensen fysiek en mentaal fitter zijn en daardoor een betere weerstand hebben tegen onder andere werkstress en geestelijke gezondheidsproblemen zoals een burn-out.

Ben ik als beweegmakelaar de investering waard?

Zeker, niet alleen de statistieken zijn belangrijk maar mijn functie maakt dat eindelijk de kwetsbare doelgroep bereikt wordt en hun de ondersteuning kan bieden die ze nodig hebben.

De vooruitgang in het welbevinden van de deelnemers maakt de functie nu al onmisbaar. Er voor ze zijn en ze te helpen waar nodig, maatjes inzetten en het overbrengen van positiviteit, daar ligt mijn kracht en motiveert de mensen om ook in beweging te komen!

*Beoordeel je succes naar hetgeen je moest opgeven
om het te bereiken.*