Buurt Sport Coach

Cultuur Coach

Meedoen

Inspiratiesheet over de inzet van sport en cultuur in relatie tot mensen die in armoede leven.

Deze inspiratiesheet is bedoeld voor buurtsport- en cultuurcoaches die mensen die in armoede leven stimuleren door middel van sport, bewegen en culturele activiteiten. Van jong tot oud. Wat speelt er in hun situatie? Hoe bereik je ze en hoe sluit je met je aanbod goed aan bij hun leefwereld? In deze inspiratiesheet lees je welke invloed armoede heeft op hun leven. En vervolgens hoe je sport, bewegen en culturele activiteiten meer toegankelijk voor hen kunt maken. Hoe je jouw rol als buurtsportcoach of cultuurcoach hierin kunt vormgeven, laten we je zien in praktijkvoorbeelden.

Armoede, waar denk jij aan?

Bij armoede wordt vaak gedacht aan mensen met een laag inkomen en een lage opleiding. De kern van het probleem is een knellende financiële situatie, maar daar omheen ervaren mensen vaak gevoelens van schaamte, stress, onzekerheid, machteloosheid en gebrek aan eigenwaarde. Arm zijn betekent dus veel meer dan te weinig geld hebben. Er is niet één soort armoede en het verschilt per persoon of en hoe iemand armoede ervaart.

Er zijn veel vooroordelen over mensen met geldzorgen. Waarom roken ze bijvoorbeeld of hebben ze huisdieren terwijl er geen geld is voor de dagelijkse boodschappen? Armoede kan echter iedereen overkomen, met name door verlies van je baan, een scheiding of een ongeluk.

"Mijn honden gaven me meer troost dan een mens me ooit had kunnen geven. Ze oordeelden niet, ze bleven me trouw. En ze gaven never-nooit ongevraagd advies."
(Peter)

(Her)ken jij de achterliggende factoren van armoede?

Vind je het lastig om te herkennen wanneer mensen moeite hebben om rond te komen? Dat is niet zo gek; aan de buitenkant kun je het vaak niet zien. Schaamte en stress rondom financiën vormen **een vicieuze cirkel in de armoede**. Deze schaamte komt voort uit eigen normen en waarden en die van de omgeving. Als deze normen en waarden afwijken van de situatie waarin iemand zich bevindt, raakt dit aan eergevoel en trots. En daaraan gerelateerd de angst om buitengesloten te worden. Mensen trekken zich vaker terug, sociale netwerken worden kleiner en er ontstaan vaker gezondheidsproblemen. Stress en zorgen gaan het leven beheersen.

Stress

Constante, langdurige stress heeft een negatief effect op de hersenfuncties, die denk- en regulatieprocessen aansturen. Met als mogelijk gevolg dat mensen bij de dag gaan leven, minder goed in staat zijn om doelen en prioriteiten te stellen, wantrouwend in het leven gaan staan en meer moeite hebben om emoties en verlangens te reguleren. **Lees hier** meer over de relatie tussen armoede en stress.

"Mijn leefloon is te laag om te leven en te hoog om dood te gaan. Omdat ik constant bezig ben met overleven, is er geen ruimte meer vrij in mijn hoofd. Daarom neem ik soms impulsieve beslissingen, die niet altijd de juiste zijn."
(Martine)

De 35-jarige Adele is haar baan kwijt en in de schuldsanering beland. Ze maakte veel ruzie, raakte eenzaam en depressief, kreeg gewrichtsklachten en steeds meer overgewicht. Door de stress die haar schulden veroorzaakten, lukte het niet om af te vallen.

Gezondheid

Mensen die moeite hebben om rond te komen, hebben een lagere levensverwachting en leven minder lang in goede gezondheid. Naast chronische stress hebben ze vaker te maken met een ongezonde leefstijl, psychosociale problemen en/of een chronische ziekte. Zij hebben vaak minder kennis over een gezonde leefstijl en over de gezondheidsvoordelen van bijvoorbeeld sport en bewegen. Ook komt laaggeletterdheid vaker bij hen voor. **Lees hier** meer over de relatie tussen armoede en gezondheid.

Achtergrond

Mensen met een lage opleiding, een migratieachtergrond, eenoudergezinnen (met minderjarige kinderen) en alleenstaanden tot de AOW-leeftijd hebben een hoger risico op armoede. Zij hebben vaak een **lage sociaaleconomische status (SES)** en wonen vaak in aandachtswijken. Met behulp van **www.waarstaatjegemeente.nl** kun je deze wijken goed in beeld brengen. Niet alle mensen met een **lage SES** hebben voldoende kennis over een gezonde leefstijl en over de gezondheidsvoordelen van bewegen. Ook is een deel van hen **laaggeletterd**.

Wist je dat?

- Kinderen die **meer dan vier jaar** in armoede opgroeien, een grotere kans hebben op armoede op latere leeftijd?
- Ouders **hun sportgewoonten doorgeven** aan hun kinderen, die daar vervolgens hun eigen sportgedrag op inrichten?

Integrale aanpak

De betekenis van leven in armoede is dus veel groter dan het ontbreken van financiële middelen. Daarom vraagt de aanpak van armoede om een integrale benadering op verschillende levensdomeinen en beleidsterreinen. Denk bijvoorbeeld aan verbindingen met taalvaardigheden, begrijpelijk taalgebruik, participatiebeleid, arbeidsre-integratie, gezondheid(-svaardigheden). Steeds meer gemeenten hebben de wens om gezondheids- en armoedevraagstukken in een gecombineerde beleidsaanpak op te zetten, bijvoorbeeld aan de hand van de global goals (met name global goal 1 – geen armoede). Zo kunnen problemen van (kwetsbare) inwoners sneller worden opgelost of zelfs voorkomen. Dat doen zij met specifieke trajecten zoals de Armoedevrij Winterswijk aanpak of de Geweldige Wijk aanpak in Meppel aangevuld met regelingen zoals de bijzondere bijstand, collectieve ziektekostenverzekeringen maar ook instrumenten als een stadspas, kindpakket en voorzieningen voor sport en cultuur.

Kortom, een integrale (wijk-)aanpak met partners in het veld zoals sociaal maatschappelijke werkers, klantmanagers werk/re-integratie, bijstandsconsulenten, opbouwwerkers, schuldhulpmaatjes, de wijkagent. Maar ook vrijwilligersorganisaties zoals de voedselbank, buurthuizen, moskeeën en kerken kunnen een rol spelen in het bereiken en betrekken van de doelgroep.

Sport, beweeg- en culturele activiteiten kunnen een ondersteunende rol spelen (zie Human Capital Model). Deelname hieraan kan er bijvoorbeeld aan bijdragen om de negatieve effecten van stress te verminderen en de hersenen weer te laten herstellen. Ook kan het bijdragen aan het gevoel van zingeving en 'ertoe doen'.

Wat is de sportdeelname van mensen die moeite hebben om rond te komen?

Mensen met een lage SES sporten wekelijks minder, zijn minder vaak lid van een sportvereniging en hebben vaker nog nooit gesport dan mensen met een gemiddelde of hoge SES. Bovendien ervaren zij meer belemmeringen om te gaan sporten. Ook voldoen mensen met een lage SES minder vaak aan de beweegrichtlijnen.

Global Goal 1

Extra achtergrondinformatie

- Armoede in kaart (SCP 2019)
- Sociaaleconomische status en deelname aan sport en bewegen van volwassenen (Mulier Instituut 2020)
- Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties (Mulier Instituut 2019)

Welke rol zie jij voor jezelf?

Vanuit het Sportakkoord is de ambitie dat iedere Nederlander een leven lang plezier kan hebben in sport en bewegen. In reeds 68% van de gemeenten wordt met inzet van sport- en cultuurcoaches het doel nagestreefd "het bereiken, toeleiden en begeleiden van personen die in armoede leven, zodat zij kunnen sporten, bewegen en meedoen aan culturele activiteiten". Het leggen van verbindingen is de belangrijkste taak van een buurtsport- of cultuurcoach, en voor het betrekken van mensen die moeite hebben met rondkomen, is dat vaak van essentieel belang.

Rijksoverheid, provincies, gemeenten, sport-organisaties, maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven werken hierin samen.

Wat kun jij doen om deze doelgroep te bereiken, betrekken en begeleiden?

Wat?

Signaleren van armoede en doorverwijzen.

Hoe?

Als sport- en cultuurcoach ben je veel aanwezig in de wijk. Daar kun je signalen oppikken dat er problemen spelen en deze doorspelen aan bijvoorbeeld het sociale wijkteam. Het is goed om dit te checken; "Ik zie ..... mag ik je daar iets over vragen?". De signalenkaart armoede is bedoeld om signalen van armoede te herkennen én dit bespreekbaar te maken.

Praktijkvoorbeeld:

In de campagne 'Kom uit je schuld' in Rotterdam is een rol weggelegd voor sportverenigingen om armoede te signaleren en bespreekbaar te maken.

Wat?

Inwoners in de hoofdrol.

Hoe?

Participatie door de doelgroep. Betrek ze vanuit hun eigen perspectief bij beleid en uitvoering. Wat kan voor hen de reden zijn om mee te denken en te doen in de vragen die voorliggen? Zoek mensen op in hun eigen wereld en leg contact. Zoek hierbij aansluiting bij de initiatieven die in jouw gemeente lopen.

Praktijkvoorbeeld:

Lees hier hoe gemeente Emmen samenwerkt met ervaringsdeskundigen. Bekijk hier de video waarin mensen uit de klankbordgroep vertellen over hun deelname aan de geweldige wijk aanpak in Meppel. Of lees meer over de Gezondheidsambassade in Amsterdam Nieuw-West. Doe je voordeel met deze werkvormen en praktische tips bij het betrekken van inwoners bij een integrale aanpak van gezondheidsachterstanden.

Wat?

Ondersteuning en positieve benadering.

Hoe?

Ga in gesprek, luister en zorg voor een positieve insteek. Wat vinden mensen leuk en motiveert ze? Motivational interviewing is een gesprekstechniek die je kan helpen. Vertrouwen moet groeien. Bespreek samen de mogelijkheden

en wat er nodig is om deel te kunnen nemen. Faciliteer daar waar mogelijk en gewenst is of benut je netwerk (bijv. bij het doen van een aanvraag voor financiën/kleding/attribuut, een sporthulpmiddel, of een maatje dat meegaat (Beweegprogramma 'Ik neem je mee' of vervoer). Ga in overleg met de aanbieder over laagdrempelige activiteiten en zorg voor een warme overdracht.

Praktijkvoorbeeld:

De gemeente Vaals combineert gezondheid met armoede- en participatiebeleid en benut daarbij de energie en motivatie van inwoners. Bekijk ook deze video. Aan de hand van een persoonlijke intake verzorgen consulenten van stichting MEE in omgeving Rotterdam individueel sport- en beweegadvies met veel aandacht voor wensen en mogelijkheden. Het project Supporter van Elkaar uit Enschede is gebaseerd op de visie van Positieve Gezondheid. In dit project 'adopteert' FC Twente gezinnen in een kwetsbare situatie en werken zij samen aan verbeteringen op het gebied van gezondheid en participatie.

Wat?

Gebruik en bekendheid van regelingen en ondersteuning.

Hoe?

Per gemeente verschillen de regelingen de regelingen en het blijkt dat regelingen niet bij iedereen bekend zijn danwel gebruikt worden.

- Wees zelf op de hoogte: neem contact op met de gemeentelijk beleidsmedewerker om te informeren naar de regelingen (denk aan buurtsport- of wijk budgetten, participatieregelingen, minimaregelingen en sporthulpmiddelen, vergoeding vanuit de gemeente en activiteiten vanuit fondsen zoals het Jeugdfonds - of Volwassenenfonds Sport & Cultuur).
- Communiceer: zorg dat jouw collega's, sport- en beweegaanbieders en partners bekend zijn met de regelingen.
- Besteed aandacht aan toegankelijkheid en vindbaarheid: moeite met lezen en schrijven komt vaker voor bij mensen die moeite hebben met rondkomen. Ga na of de regelingen in duidelijke taal voor iedereen te vinden zijn. Is dat niet zo? Dan kun je verbinding leggen met de gemeentelijke aanpak laaggeletterdheid, digitale inclusie of de Lokale inclusie agenda. Help mensen bijvoorbeeld ook met het indienen van een aanvraag of schakel hierbij de hulp in van MEE consulenten, taalhuizen of vrijwilligers bij de thuisadministratie.

Praktijkvoorbeeld:

Elke wijk in Amersfoort heeft een eigen buurtbudget voor goede ideeën om de leefbaarheid in de wijk te vergroten. Gemeente Groningen faciliteert vanuit haar gemeentelijke armoedebeleid een opleiding zweminstructeur voor allochtone vrouwen. Met de subsidieregeling Nieuw & anders (sport) in Alphen aan den Rijn kunnen sportverenigingen bijdragen aan het laten meedoen van kwetsbare groepen mensen die normaal niet naar een sportvereniging gaan. Lees ook dit artikel.

Maak zelf het verschil door intermediair te worden van het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Als intermediair ben je een belangrijke verbindende schakel om kinderen en volwassenen mee te kunnen laten doen aan én door sport en bewegen.

Wat kun jij doen om beleid, organisaties en mensen te verbinden?

Wat?

Agenderen, zowel in beleid als bij aanbieders van sport en cultuur.

Hoe?

Zijn (meedoen of minima-)regelingen voldoende bekend en toegankelijk bij mensen die in armoede leven en professionals? Zijn aanbieders bewust van de belemmeringen rondom armoede? Heb je ideeën en oplossingen om belemmeringen weg te nemen zodat iedereen kan sporten, bewegen en kan meedoen aan culturele activiteiten? Trek aan de bel en ga in gesprek. Denk bijvoorbeeld aan de beleidsadviseur, de kerngroep van het lokale sport-, leefstijl- of preventie-akkoord en de aanbieders op het gebied van sport en cultuur. Denk ook aan het inzetten van ervaringsdeskundigen en ambassadeurs.

Praktijkvoorbeeld:

Gebruik de gesprekstool 'Succesvol combineren van armoede- en gezondheidsbeleid'. Hiermee kun je het onderwerp op de beleidsagenda krijgen, verdiepen of juist benutten om samenwerking met partners te initiëren of versterken. In dit artikel lees je hoe diverse gemeenten met hun armoedebeleid jeugd ondersteunen in hun sport- en beweegdeelname.

Wat?

Verbinden van maatschappelijke partners.

Hoe?

Werk samen met maatschappelijke partners in de wijk, partners die de doelgroep goed in beeld hebben en sleutelfiguren of ervaringsdeskundigen. Bundel de expertise en kennis van verschillende sectoren, wijkpartners en de doelgroep en zet verschillende maatregelen en interventies in samenhang in, waarbij aandacht is voor de voordelen en doelen van deelname vanuit hun gezichtspunt.

Praktijkvoorbeeld:

Dankzij de buurtsportcoaches komen organisaties én doelgroepen die normaal gesproken niet zo snel met elkaar in aanraking komen dat nu wel. En daardoor ontstaan er mooie dingen in Soest. Lees over de succesvolle samenwerking rondom kwetsbare jeugd in de gemeente Groningen. Kijk ook eens bij succesfactoren voor de integrale inzet van de buurtsportcoach en lokale ervaringen in vier verschillende gemeenten. Life Goals Den Haag verbindt Haagse zorginstellingen, sportaanbieders, belangenorganisaties en de gemeente. Dankzij deze nieuwe coalitie wordt er een sport- en beweegaanbod gecreëerd voor mensen waarvoor het reguliere sportaanbod vaak niet toegankelijk is.

Wat kun jij doen in het organiseren van en ondersteunen bij activiteiten?

Wat?

Het aanjagen en ondersteunen van sport, beweeg- en cultuuraanbieders.

Hoe?

Ga actief op zoek naar en ondersteun aanbieders die hun aanbod open willen stellen voor mensen die moeite hebben om rond te komen. Er is **een stimuleringsbudget** beschikbaar voor verenigingen, omdat het werven, betrekken en betrokken houden van deze doelgroep echt iets extra's vraagt. Dit budget is bedoeld om de doelgroep (vraaggericht) te bereiken en hun sportdeelname te verhogen.

Praktijkvoorbeeld:

De **Wijksportverenigingen Kalsdonk** werd opgericht om sport dichter naar mensen te brengen die wel enige steun kunnen gebruiken. Karateschool UNITY99 heeft i.s.m. SportMEE projecten als **Fighting 4 Change** en **The Confidence Program** opgezet. Beide pedagogische programma's zijn gericht op jongeren waarbij het versterken van zelfvertrouwen centraal staat. **Start to Move** van Team Sportservice helpt maatschappelijke organisaties de verbinding te leggen met sportverenigingen.

Wat?

Aanbod dichtbij huis.

Hoe?

Zorg dat je aanbod letterlijk en figuurlijk dicht bij de doelgroep blijft zodat het laagdrempelig is. Maak gebruik van de faciliteiten in de omgeving (pleintjes, playgrounds) en betrek de doelgroep zelf bij het inrichten en organiseren van de activiteiten. Niets werkt beter dan de inzet van sleutelfiguren (denk aan ervaringsdeskundigen) in de wijk waarmee de doelgroep een positieve associatie heeft.

Praktijkvoorbeeld:

Het programma Heroes of the Cruyff Courts heeft als doel jongeren een rolmodel te laten zijn voor hun wijk en ze langdurig betrokken te houden bij zowel de wijk als het Cruyff Court. Lees **hier** waarom Soufian en Achraf meedoen. Het project **Cultuur@CruyffCourts** legt de verbinding tussen sport en cultuur, zodat nóg meer kinderen in de buurt zich kunnen uitleven op de Cruyff Courts. Of start een wandelinitiatief zoals de **diabetes challenge**.

Wat?

Inzetten van erkende interventies.

Hoe?

Via de **sport- en beweeginterventie database** kun je een erkende interventie zoeken die aansluit bij de doelgroep. Je kunt een interventie samen met je doelgroep aanpassen aan de vraag en de lokale situatie.

Praktijkvoorbeeld:

Op twee VMBO scholen in gemeente Schiedam hebben ze al succesvol **YETS** ingezet voor het opzetten van basketbalteams voor kwetsbare jongeren. Ook in gemeente Den Haag hebben ze positieve ervaringen met **Sportclub als Buurthuis van de Toekomst** waar de sport- en beweegparticipatie van lage SES wijkbewoners te verhogen het doel is.

Zwemveiligheid

Veel kinderen uit arme gezinnen kunnen onvoldoende zwemmen. Zij lopen een groter risico op verdrinking, maar ook op sociale isolatie omdat ze niet aan zwemmen of activiteiten op of rond het water mee kunnen doen. Bijna alle Nederlandse gemeenten hebben een stimuleringsregeling voor zwemvaardigheid. Er zit echter veel diversiteit in deze regelingen. Hierdoor krijgen kinderen ongelijke kansen om te voldoen aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Voor kinderen met een lichte beperking waaronder autisme - die baat hebben bij instructie in kleine groepen - zijn veel regelingen financieel te beperkt om deel te kunnen nemen.

Als Buurtsportcoach kun je hier met je gemeente over in gesprek gaan. Om zicht te krijgen in sportparticipatie en zwemvaardigheid van basisschoolleerlingen kun je de monitor Beweeg/Zwem ABC gebruiken.

Het project NL zwemveilig verzamelt en deelt nieuwe en bestaande kennis over leren zwemmen en zwemveiligheid. In Winterswijk krijgen asielzoekers training, instructie en ondersteuning van jongeren. De jongeren gingen aan de slag onder de vlag van de Reddingsbrigade in het kader van hun maatschappelijke diensttijd.

Deze inspiratiesheet is gepubliceerd in maart 2021 en met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Wij realiseren ons dat het benoemde aanbod niet dekkend is voor het totale landelijke aanbod. Mogelijk zijn activiteiten lokaal onder een andere naam bekend.

www.sportindebuurt.nl
070 – 373 80 53 of info@sportindebuurt.nl
@sportindebuurt

Deze inspiratiesheet is een initiatief van de partners Brede Regeling Combinatiefuncties met medewerking van partners van de alliantie Sport en Bewegen voor iedereen.