

Judith Menheere, buurtsportcoach Goes

“Maak bewegen niet te beladen, maar juist laagdrempelig”

“In Goes hebben we een groot beweegaanbod voor mensen met chronische gezondheidsklachten. Mijn missie is om dat aanbod in kaart te brengen en bij de inwoners onder de aandacht te krijgen, want veel mensen weten simpelweg niet dat het bestaat”, zegt Judith Menheere (45), bewegcoach voor mensen met chronische klachten of beperkingen. “September vorig jaar hebben we bijvoorbeeld een bewegegroep opgestart voor mensen met longklachten. Dat gaat veel verder dan bewegen alleen. Zij weten van elkaar wat een slechte dag inhoudt, of wanneer het wat zuurstof in de lucht betreft een slechte dag is. We praten ook met hun partners en met ziekenhuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en het Longfonds. Je moet zorgen dat eerder verrichte zorg niet vervaagt.”



“Mensen moeten vooral zelf gemotiveerd zijn om te bewegen”

Menheere is voor zestien uur per week als combinatiefunctionaris aangesteld. “De gemeente wil aandacht voor de gezonde leefstijl en vindt het waardevol dat iedereen meedoet. Ouderen en patiënten moeten zo goed mogelijk worden doorverwezen. Voor het ‘op maat’ sporten verwijzen we mensen naar Meer Bewegen voor Ouderen of de zogeheten GALM-groepen.”

Wat is je kerntaak? Op welke doelgroep richt jij je?

“Ik hoor het verhaal van de cliënt aan en ga samen met hem op zoek naar een passende beweegactiviteit. Ik ga vervolgens ook mee om te kijken of het past. We koppelen ook initiatieven. Ik ben er voor burgers van 18 tot 110 jaar, maar we richten ons vooral op vijftigplussers en brengen de zogeheten beweegtuinen onder de aandacht. Sommige mensen gaan immers liever niet de gymzaal in. Ik denk dat we steeds meer naar omnisportverenigingen toe gaan, waar mensen tegen een bepaald tarief bijvoorbeeld kunnen tennissen of zwemmen, maar ook aan zumba kunnen doen.”

Op welke manier speel je in op de behoefte van de doelgroep?

“Mensen worden doorverwezen door de arts of praktijkondersteuner, anderen bellen uit eigen initiatief. We brengen het sportaanbod onder de aandacht van de mensen, bijvoorbeeld tijdens de Nationale Sportweek. Je probeert mensen te prikkelen, geeft aan dat als ze blijven bewegen ze er later profijt van zullen hebben, bijvoorbeeld wanneer ze met hun kleinkinderen willen fietsen. Maar mensen moeten vooral zelf gemotiveerd zijn om te bewegen.”

Met wie werk je samen? Hoe maak je de verbinding?

“Praktijkondersteuners, huisartsenpraktijken, thuiszorg, het revalidatiecentrum. Mijn functie is ondergebracht bij een maatschappelijke instelling en van daaruit krijg ik mensen doorverwezen. Dat doorverwijzen zou vanuit de huisartsen nog veel meer kunnen gebeuren, het is tenslotte een aanvulling op de behandeling. Fysiotherapeuten houden cliënten soms lang in behandeling, terwijl ze in een bewegegroep beter zouden renderen. Zo’n bewegegroep heeft immers ook nog een sociale component. Wat dat betreft valt er nog een wereld te winnen. Het is nog vaak pionieren en ik word regelmatig met argusogen bekeken. Verbinden doe ik door langs te gaan. Persoonlijk contact is het beste. Je moet daarbij toegankelijk en vriendelijk zijn.”

Hoe zorg je voor borging en continuering?

“Soms stoppen mensen zonder dat ik het weet. Dat is jammer, want als ik er op tijd door een docent op word gewezen, dan kan ik ze misschien nog tijdig op een ander spoor zetten. De borging zit ook opgesloten in het gemeentelijk beleid. In Goes vindt de gemeente het belangrijk dat het netwerk bij elkaar komt en met elkaar van gedachten wisselt.”

Wat zijn je dromen en ambities? Wat wil je nog graag bereiken?

“De moeilijkst te motiveren doelgroep in beweging krijgen! Mensen met veel klachten, mensen met overgewicht, die zie je niet. Hoe kom je toch achter hun voordeur en kun je ze vervolgens motiveren? Er zijn ook mensen die zeggen: ‘Ik heb een hekel aan sport’. Toch is het goed om het ook bij hen te blijven proberen, want er kan een moment of aanleiding komen dat er opeens wel behoefte ontstaat om te bewegen. De invoering van wijkteams is wat dat betreft een goede zaak. Het zou mooi zijn als je een basisaanbod per wijk hebt, dan is het excuus van ‘Het is niet in de buurt’ ook getackeld. Er kan ook nog veel meer worden samengewerkt, bijvoorbeeld met instanties voor mensen met een beperking. Iedereen dient van zijn eilandje af te stappen. Maar dat kost tijd.”

Wat wil je andere buurtsportcoaches als tip meegeven?

“Blijf dicht bij de mensen. Vooral bij degenen voor wie het niet vanzelfsprekend is om te bewegen. Zorg dat je de aansluiting niet verliest vanwege je houding. Maak ‘bewegen’ niet te beladen, maar juist laagdrempelig.” ■

