

# Sporten en bewegen in Utrechtse wijken

## WAAROM INWONERS IN EEN KWETSBARE POSITIE ZO LASTIG IN BEWEGING KOMEN



Tekst: **Sandra van Maanen**

Waarom voldoet een deel van de bevolking van de gemeente Utrecht niet aan de beweegnormen en waardoor blijft sportdeelname bij inwoners in een kwetsbare positie achter? Op die vragen zocht het onderzoeks- en adviesbureau DSP-groep in opdracht van de gemeente Utrecht antwoorden. In de wijken Noordwest, Zuidwest en Overvecht gingen onderzoeker Ineke Deelen en haar collega Perihan Özgül met inwoners en professionals in gesprek.

De onderzoekers spraken in totaal met meer dan honderd bewoners: met vrouwen van Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond, jonge meisjes met een migratieachtergrond en ouderen en chronisch zieke Utrechters. Wat belemmert mensen om te sporten en bewegen? Maar ook: Wat motiveert hen om dit wel te doen? Wat moet er gebeuren willen mensen (meer) gaan sporten en bewegen? Naar antwoorden op deze onderzoeksvragen gingen de onderzoekers op zoek. En dat waren soms best lastige vragen om antwoord op te geven. Typisch Utrechts? Nee, het fenomeen dat kwetsbare groepen minder meedoen aan sport, te weinig bewegen en vaker gezondheidsproblemen hebben komt overal voor. De uitkomsten van het onderzoek verschil-

den ook niet voor de verschillende wijken. Dat gegeven maakt de uitkomsten van het onderzoek voor veel meer gemeenten interessant!

“Waar lopen professionals in de sport, gezondheid, het welzijn en buurtwerk nu feitelijk tegenaan wanneer zij hun best doen deze doelgroep richting sport- en beweegaanbod te stimuleren?” stelt Ineke Deelen. Het vormde de vervolgonderzoeksvraag waarvoor de onderzoekers spraken met stakeholders binnen het sociaal domein (sociaal makelaars en medewerkers van buurtteams), gezondheidsprofessionals en fysiotherapeuten en met sport- en beweegprofessionals, waaronder beweegmakelaars en sportaanbieders die zich richten op de doelgroep. “Doorverwijzen is de

crux. Het gebeurt, maar nog lang niet door iedereen en evenmin altijd.”

Deelen kende de weg binnen het sociale domein in Utrecht nog redelijk via een eerdere werkervaring als beweegmakelaar. Dat zorgde ervoor dat ze wat makkelijker met de doelgroep in contact kwam. Hulp kreeg ze wel, van sleutelfiguren die op hun beurt weer het contact legden met andere

**“Doorverwijzen is de crux. Het gebeurt, maar nog lang niet door iedereen en evenmin altijd”**



Foto: Shutterstock

professionals en belangrijke personen die de doelgroep goed kennen. “Zo raakten we met ouderen in gesprek tijdens activiteiten-uurtjes in verzorgingshuizen. Maar we kwamen ook in contact met jonge deelnemers, doordat we met een beweegcoach, die ook gymjuf was, mee op bezoek mochten bij kinderen met ‘boven gezond gewicht’ en hun ouders thuis. We wonnen vertrouwen en kwamen vervolgens ook met de moeders in gesprek.”

De onderzoekers ondervroegen wijkbewoners op openbare plekken als speeltuinen

en buurthuizen en gingen in gesprek met deelnemers die sporten bij een sport-school waar veel vrouwen met een migratieachtergrond komen. “Contact legden we vaak via voortrekkers, rolmodellen binnen een club met een vertrouwens- en voorbeeldfunctie. Zij braken het ijs voor ons en hielpen in sommige gevallen ook de taalbarrière te doorbreken.”

### Diverse motivatie

Wat leverden al die persoonlijke gesprekken met Utrechters op? Nieuwe inzichten, hia-

ten in aanpak, aanbod of samenwerking? “Alles is in een onderzoeksrapport samengebracht. Interessant is vooral hetgeen je tussen de regels door leest. Het is een complexiteit aan factoren die belemmeringen opleveren voor de doelgroep. Gezondheidsproblemen, maar ook overgewicht en ander ongemak worden vaak genoemd als redenen om niet in beweging te komen, maar vormen soms ook een belangrijke motivatie om dit wel te doen. Ook de legitimatie om ‘iets’ voor jezelf te doen, tijd voor sport op te eisen, speelt mee. Met name vrouwen met



Maarten van Ooijen, wethouder sport gemeente Utrecht

### Maarten van Ooijen, wethouder sport in Utrecht: “Passend aanbod is niet altijd voldoende”

“Het onderzoek van DSP bevestigt het beeld dat we als gemeente al hadden: Utrecht kent een grote verscheidenheid aan laagdrempelig sport- en beweegaanbod in de wijken. Samen met SportUtrecht ondersteunen we dit aanbod en versterken en verstevigen we het waar nodig. Aan de andere kant blijft de deelname aan sporten en bewegen bij sommige groepen achter. Passend aanbod is niet altijd voldoende. Voor de groepen die het minst sporten en bewegen biedt dit onderzoek inzicht in de achterliggende factoren om wel of juist niet mee te doen. Het gaat dan bijvoorbeeld om eenzaamheid, armoede of problemen met de gezondheid. Die inzichten nemen we mee in gesprekken met professionals in de wijk om met elkaar tot een nog betere aanpak te komen. En de extra buurtsportcoaches, die per 2019 beschikbaar komen, zetten we hier ook deels op in.”

### In gedachten houden!

- bewoners in een kwetsbare positie zijn vaker moeilijk te overtuigen van het belang van sporten en bewegen;
- de doelgroep ervaart veel drempels om de eerste stap te zetten;
- passend, vertrouwd en betaalbaar sportaanbod wordt niet in alle gevallen dichtbij aangeboden;
- doorverwijzing is niet altijd een garantie voor succes;
- het is belangrijk dat professionals in de gezondheidszorg en het sociaal domein sporten en bewegen opnemen als standaard onderwerp van gesprek met bewoners.

een migratieachtergrond, maar ook ouderen zijn niet van huis uit 'gewend' zo'n moment voor zichzelf te pakken. Wat we zagen is dat traditionele rolpatronen deelname aan sport en beweegactiviteiten in de weg kunnen staan. Belangrijke vervolgvraag luidt dan: Wat is er nodig om dát patroon te doorbreken?"

In het onderzoek worden de antwoorden hierop in drie factoren samengevat. Persoonlijke aandacht – bij voorkeur door de inzet van rolmodellen – om drempels die sporten en bewegen in de weg staan te verlagen is er een. Deelen: "Vertrouwenspersonen zijn van onschatbare waarde. Zij stimuleren en motiveren, halen en houden deelnemers bij de groep. En ze trekken aan de bel als iemand dreigt af te haken. Ook letterlijk soms."



Volgens de onderzoekers moet meer rekening worden gehouden met de motivatie van deelnemers. Die kan behoorlijk divers zijn. Deelen: "Vergeet niet dat motieven en condities om mee te doen niet voor iedereen hetzelfde zijn. Voor ouderen, maar ook onder jongere deelnemers met bijvoorbeeld depressie of psychische problemen is eenzaamheid bijvoorbeeld een groot issue. Het probleem ligt daardoor voor deze doelgroep veel dieper. Hen helpt een persoonlijke aanpak, bijvoorbeeld door ze te koppelen aan een beweegmaatje."

Achtergronden en problematiek kunnen verschillen, maar de onderzoekers ontdekten ook een gemeenschappelijk argument om vooral níet in beweging te komen. Een inkoopertje: lang niet iedereen vindt sporten leuk of is er bekend mee. Deelen: "Sommige mensen die we spraken hadden een weinig positieve associatie met sport. 'Sport? Moet ik dat óók nog doen? Dat is niets voor mij.' Nogal wat mensen die we spraken zien sport en bewegen niet als ontspanning of weten vaak nauwelijks wat ze leuk vinden. Hen krijg je alleen in beweging door ze uit hun comfortzone te halen, ruimte te geven zelf te ontdekken waar ze enthousiast over zijn. In die ontdekkingsstocht ligt een taak voor sleutelfiguren, 'ambassadeurs' en professionals die de doelgroep en het sportaanbod in de wijk goed kennen."

Als ten slotte een keus wordt gemaakt tellen variatie, laagdrempeligheid en omgevings-

factoren dubbel mee. "De plek waar gesport wordt moet vertrouwd zijn. Men moet zich thuis en geaccepteerd voelen. En de kosten mogen nooit te hoog zijn. Financiële drempels vormen echt een item binnen de onderzochte doelgroepen."

### Tips om vooruit te komen

Op basis van de uitkomsten deed DSP aanbevelingen. Deelen: "Essentieel is bevordering van het zogenaamde 'sportbewustzijn' bij professionals in de gezondheidszorg, zoals (huis)artsen, wijkverpleegkundigen en fysiotherapeuten. Zo kan de gemeente helpen door met haar samenwerkingspartners in de wijken in gesprek te gaan over het belang van sporten en bewegen voor een gezonde(re) leefstijl voor bewoners in een kwetsbare positie. Zelf kunnen professionals letten op gesprekstechnieken en zich meer bewust zijn van zichtbare en onzichtbare drempels, gewoonten, opvattingen en ook taboes die een rol kunnen spelen voor de doelgroepen. Ten slotte is het belangrijk dat de gemeente toegankelijk sport- en beweegaanbod in de wijken blijft faciliteren. Laagdrempelige beweegplekken dicht bij huis of op locaties waar de doelgroep sowieso geregeld komt. Als gemeente kun je sportaanbieders stimuleren om met kwetsbare doelgroepen aan de slag te gaan, hen te vragen of mensen zich thuis voelen en waar hun wensen en behoeften liggen. Daarbij zijn goede trainers en rolmodellen van onschatbare waarde!"

**“Traditionele rolpatronen kunnen deelname aan sport en beweegactiviteiten in de weg staan”**