



GEZOND IN ...

STIMULERINGSPROGRAMMA GIDS
LOKALE AANPAK GEZONDHEIDSACHTERSTANDEN



** De gemeente Gennep kent vijf kernen, waaronder één met de naam Gennep.
Het gaat in dit artikel om de gemeente Gennep.*



Gezond in... Gennep*



GEZOND IN GENNEP

Gemeente Gennep zette in 2016 de GIDS-middelen in op het activeren van inwoners met een bijstandsuitkering. In de aanpak werken verschillende partijen samen: het arbeidsbemiddelingsbedrijf, (medische) fysiotherapie, een mentale coach en de beweegcoach. Het doel is mensen die langdurig inactief zijn geweest letterlijk en figuurlijk weer in beweging te krijgen, zodat deelname aan de maatschappij weer mogelijk wordt. Gezond in... ging in gesprek met de bevlogen professionals die deze aanpak uitvoeren. Wat levert deze aanpak op? En welke lessen trekken zij?

Het traject in Gennep

De GIDS-middelen waren aanleiding voor de gemeente om met verschillende partijen bij elkaar te komen en te bepalen welke doelgroep met gezondheidsachterstand in de gemeente nog onvoldoende bereikt wordt. Er werd al snel besloten om de GIDS aanpak te laten vallen onder de paraplu van OMO (Ontmoeten Meedoen Ondersteunen) dat onder andere maatschappelijke participatie van alle inwoners met een bijstandsuitkering beoogt. Er werd een concreet aanbod samengesteld voor deze doelgroep.

Bewegen, sporten en mentale coaching zijn de middelen die hier worden ingezet om mensen te activeren, vertelt Paul van der Mee van INTOS. Werk vinden, al dan niet betaald, kan een heel mooie bijkomstigheid zijn, maar dat is in dit traject niet het primaire doel. Van der Mee: “Om te sporten moeten mensen hun huis uit en dan komen zij anderen tegen op de sportschool, waar ook een soort structuur geldt, net als bij werk. Ze moeten zich aan afspraken houden, ze werken aan behapbare doelen en doen daardoor succesvolle ervaringen op.” Bovendien wordt het sporten aangevuld met mentale coaching.

De deelnemers hebben gemeen dat ze een achterstand hebben op een van de verschillende leefgebieden die met ‘gezondheid’ samenhangen, vertelt Marijke Hendrickx van de gemeente Gennep. Ook het tegengaan van sociaal isolement en bevorderen van welbevinden vallen onder de brede opvatting van gezondheid die de gemeente Gennep hanteert. Hendrickx vertelt dat de aanpak geen officieel nieuw project binnen de gemeente is geworden. De gemeente heeft het bewust klein ingezet en het procesmatig ingestoken. Ze zijn pragmatisch en direct met de externe partners aan de slag gegaan om een pilot te starten. Hierbij waren geen lange besluitvormingsprocessen nodig. Natuurlijk is de wethouder wel voortdurend betrokken.

Wanneer vind je de aanpak geslaagd?

Het traject is geslaagd als deelnemers een verbetering op het vlak van hun gezondheid hebben gerealiseerd, zegt Hendrickx. “Als mensen zelf na

een half jaar zeggen: ‘ik zit beter in mijn vel’, of ‘ik ben gezonder’, of ‘ik beweeg meer’. Wij kunnen niet voor hen bepalen wat hun doel moet zijn.”

Wie zijn er bij de aanpak betrokken?

INTOS is de uitvoeringsorganisatie voor de gemeente Gennep en heeft de opdracht om mensen te activeren vanuit een uitkeringssituatie. Zij selecteerden de deelnemers die in aanmerking kwamen, waarvan er vervolgens tien konden starten met het traject. Ook door de consultants van de gemeente zijn potentiële kandidaten aangedragen. ESP centrum voor fysiotherapie van Erwin Jansen begeleidt veel re-integratietrajecten en kan daarom goed inspelen op wat deze doelgroep nodig heeft. Daarnaast wordt er samengewerkt met een mentale coach en wordt (met name na) het traject de verbinding gemaakt met de beweegcoach om te stimuleren dat deelnemers blijven bewegen en het aanbod weten te vinden.

Waar bestaat het traject uit?

De begeleiding bestaat uit een fysiek en een mentaal deel. Het is bijvoorbeeld belangrijk om mensen anders naar pijn te leren kijken. Jansen vertelt: “Pijn betekent niet dat je hoeft te stoppen met werken, je kunt de signalen anders interpreteren en er anders mee omgaan. Je hebt goede pijn en slechte pijn. Spierpijn is geen slechte pijn, maar een teken dat je goed aan het werk bent.” Naast het sportprogramma waren er zes groepsbijeenkomsten van drie uur, waarin de mentale begeleiding vorm kreeg. Een van de onderdelen was het herkennen van negatieve gedachten. Coach Resi Beelen: “Mensen zijn zich er vaak niet van bewust; het herkennen is stap 1.” Beelen heeft via de app positieve gedachten gestuurd naar de deelnemers, die zij van Dagelijksegedachten.nl haalde. Mensen zeiden: ‘Ik stond ’s morgens op om te zien wat je gestuurd had.’ Het gehele traject bestaat uit 14 weken. Jansen: “Eén week voor de intake. Dan twee

Marijke Hendrickx

Paul van der Mee

Resi Beelen

Erwin Jansen



De betrokken professionals bij Gezond in... aanpak Gennep



INTOS biedt ondersteuning door mensen te activeren vanuit een uitkeringssituatie



Resi Beelen stuurde via de app positieve gedachten naar de deelnemers

blokken van zes weken, dat is een termijn waarna mensen resultaten boeken, weten we uit de revalidatie. Dat bleek ook hier in de metingen. En dan nog een uitzingsweek.”

Wat zijn de resultaten tot nu toe?

Uit een subjectieve meting naar de gezondheidsbeleving van de deelnemers bleek dat de deelnemers zichzelf eerst een 4,5 gaven, nu na afloop van het traject is dat een 6 geworden. Terwijl de ‘pijn’ is toegenomen bij enkelen van hen omdat ze meer zijn gaan doen. Dat zegt veel over het toegenomen welbevinden. De gemiddelde gezondheidsbeleving bij de algemene Nederlandse bevolking is 7,2. Daarnaast zijn resultaten gemeten met een vragenlijst die meerdere aspecten van gezondheid meet, zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal: de Rand 36 van de WHO. Een integrale gezondheidsbelevingslijst die wereldwijd gebruikt wordt.

Erwin Jansen: “Mensen realiseren zich vaak niet dat bewegen überhaupt iets voor je kan doen. Maar als ze in eerste instantie moe worden als ze van de bank af komen maar daarna juist fitter, dan heb je al een doel bereikt.” Het gaat erom, zegt hij, dat wie thuiskomt niet op de bank gaat hangen voor de televisie, maar eerst een rondje om gaat. Daarin schuilt het succes. Een deelnemer zei bijvoorbeeld: ‘Ik heb voor het eerst met mijn kind gevoetbald.’ Een andere deelnemer had weer zin om te gaan studeren; die had energie gekregen die zij daarvoor niet had.

Van der Mee geeft aan dat de vraag naar de opbrengst van dit traject maatschappelijk gezien heel moeilijk te meten en dus te beantwoorden is. Wat levert het op als iemand gaat sporten? Als mensen weer vertrouwen hebben in hun eigen lijf, is het project wat hem betreft geslaagd. “De helft zei vooraf: ik kan niet sporten.

Ik kan niet meedoen. Ze hebben nu ervaren dat ze het wel kunnen.” Van de deelnemers gaat driekwart door met sporten. Ze betalen daarvoor een tientje per maand. De beweegcoach gaat hen daarbij begeleiden en INTOS blijft betrokken voor activering richting de arbeidsmarkt.

Hoe is een doelgroep als deze te motiveren?

Van der Mee vertelt dat de mensen van INTOS flink wat uit de kast moesten trekken om potentiële deelnemers over te halen. Maar ook gedurende het traject waren er de nodige gesprekken. Wie zich heeft gecommitteerd dient zich aan de afspraken te houden. Dat is overigens niet iets wat de mensen van INTOS bij het werven van kandidaten al te zeer benadrukten. Kandidaten werden gefeliciteerd met het feit dat ze uitgekozen waren; zo ging men vervolgens het gesprek aan.

Ook gedurende het traject was het nodig om deelnemers te blijven motiveren. Jansen: “Je moet mensen echt meenemen in het proces totdat ze zich beter gaan voelen. Ze krijgen sensaties die ze nooit hebben gehad. We bereidden ze voor op spierpijn en toch zeiden ze dan: ik kom niet meer. Ze moeten echt die eerste zes weken door.”

Vroeger zei de dokter: als je pijn hebt, moet je stoppen. Maar dat is helemaal niet goed als je bijvoorbeeld artrose hebt, dan moet je juist heel veel bewegen. Jansen: “Wij zeggen bij ESP: als je pijn hebt, dan is deze activiteit te zwaar maar je kunt wel wat anders. Als je een wasmand wilt kunnen tillen. Hoe zwaar is die? Dan weet je hoeveel je hier moet gaan trainen.”

Jansen vertelt ook dat er altijd iemand van ESP bij is als ze na het sporten een bakje koffie drinken.

“Mensen kunnen elkaar binnen een half uur in de put praten. Als iemand zegt: ‘je ziet er niet zo goed uit’, dan kan hij een half uur later ziek zijn. Wij sturen het gesprek weer de positieve kant op.” Jansen: “Het merendeel van deze groep denkt in problemen en klachten. Ze zijn overvraagd in hun leven en als ze een kans krijgen, dan nemen ze die niet (meer). Deze mensen zijn het vertrouwen kwijtgeraakt dat ze nog dingen kunnen. Ze zijn wel twintig keer tegen een muur gelopen omdat iets niet lukte. Dan ontstaat het idee dat ze het beter niet meer kunnen proberen. En dan komen wij ze even vertellen dat ze weer tegen die muur moeten lopen.”

Belangrijk voor deze doelgroep is het stellen van kleine haalbare doelen. 5 kilo afvallen is bijvoorbeeld op korte termijn te ambitieus. Maar wel: iedere keer dat je naar het toilet gaat, niet beneden maar boven de wc nemen zodat je

de trap op moet. Beelen: “Bij het stellen van doelen hielp ik ze. Met vragen als: hoe vrolijk voel je je vandaag? Een 4? Zou je naar een 7 willen?”

‘Belangrijk voor deze doelgroep is het stellen van kleine haalbare doelen’

Tips uit... Gennep

Wat hebben jullie geleerd uit dit proces en wat wil je andere gemeenten meegeven?

HOUD DE COMMUNICATIE VOORAF EENDUIDIG

Eenduidigheid in de communicatie vooraf is belangrijk zodat alle deelnemers dezelfde informatie hebben. Zo weten zij waar ze ‘ja’ tegen zeggen. Verwachtingen vooraf managen is belangrijk. Sporten willen ze allemaal wel, maar het mentale stuk vinden ze eng. En, zegt Van der Mee: “Je bent er niet met een formuliertje met informatie, je moet het in een gesprek goed toelichten.”

HOUD REKENING MET EEN LAGE BELASTBAARHEID

De belastbaarheid was bij deze groep mensen niet hoog. De groepsbijeenkomsten van vier uur waren te lang en te theoretisch. En de beweeg-oefeningen moesten op een heel laag niveau gestart worden. Dat gaan we dus aanpassen.

BIED STRUCTUUR

Er is vanuit het project vastgehouden aan de vaste sporttijden, ook als mensen bijvoorbeeld geen oppas konden vinden. De maatschappij kan zich immers niet alleen naar hen richten. Ze moeten ook leren dat ze voor zichzelf moeten kiezen en niet alleen op de kinderen gericht zijn. Jansen: “Onderling werd er oppas geregeld. Dat is precies wat we wilden: zelf oplossingen bedenken voor waar je tegenaan loopt in het leven.”

MOTIVEER DE UITVOERDERS VAN HET TRAJECT

Het is belangrijk om ook de sportinstructeurs mee te nemen in het doel dat je wil bereiken. Door ze zich te laten inleven in deze doelgroep en informatie te geven over het gebrek aan zelfvertrouwen dat vaak aan de orde is bij deze groep, kunnen ze hen beter motiveren en begeleiden.

BEGIN GEWOON EN HOUD HET KLEIN

Klein beginnen met een groepje enthousiaste professionals, adviseren alle aanwezigen. Tuig het dus niet eerst groots op, maar begin gewoon. Ook de communicatie klein houden, want deze deelnemers zitten niet te wachten om op een podium gehesen te worden.

HOUD REKENING MET LAGE GEZONDHEIDSVAAARDIGHEDEN

De lage gezondheidsvaardigheden en soms ook laaggeletterdheid bij deze groep mensen, betekenen dat je het allemaal heel praktisch moet houden; werk dus met simpele concepten. Wasmand of kind uit de box tillen: met hoeveel kilo moet je dan gaan trainen? De volgende keer, zegt Jansen, gaan ze de oefeningen nog praktischer maken. De theorie over voeding (etiketten lezen, invloed van suikers etc.) was voor deze doelgroep bijvoorbeeld te abstract. Ook het herkennen van triggers die negatieve emoties veroorzaken, was lastig. Voor het volgende traject hebben ze het programma opgeknipt en de theorie vertaald naar praktische oefeningen.

Hoe nu verder?

Gedurende drie jaar wordt deze activiteit helemaal uit de GIDS-gelden gefinancierd, 45.000 euro per jaar. Als er geen GIDS was geweest, was deze aanpak er ook niet gekomen. Na die drie jaar moet de gemeente hiervoor zelf geld vrijmaken. Als ze kunnen aantonen dat het leidt tot meer participatie in de maatschappij heeft dat kans van slagen, denkt Hendrickx.

Vanuit de WMO is er al overleg met zorgverzekeraars. Jansen zegt dat VGZ graag inzet op preventie. Curatief inzetten van sport en bewegen is eigenlijk te laat, zegt hij. Bovendien heeft deze doelgroep alleen maar basiszorg; dus dit betalen uit de fysiotherapievergoedingen gaat niet. Bij mensen zelf neerleggen heeft dus ook geen zin, dan wachten ze tot het echt mis is.

Eigenlijk moeten alle sportclubs bijdragen aan preventie, vindt Jansen. “Sportverenigingen zien hun taak veel te beperkt. Ze willen kampioen worden en dat is het.” Jansen slaat graag met een stok: de bezettingsgraad van sportvelden is 10 – 15 procent. Dat is veel te weinig, zegt hij. “Ik spreek ze daarop aan. Je hebt de maatschappelijke taak om mensen te motiveren om te gaan sporten. Maak eens teams met mensen met een verstandelijke beperking bijvoorbeeld. Ze moeten zich verantwoordelijk voelen voor een stuk lichamelijke opvoeding in de wijk. Dat zou in hun statuten moeten staan.”

Gemeente Gennep en haar partners kijken tevreden terug op dit traject. De motivatie om door te gaan en het nog beter te doen is groot. Gezond in Gennep blijft in beweging!

Inmiddels zijn al meerdere groepen gestart met dit project en vanuit het wijkteam is er interesse om te verwijzen naar dit aanbod.

