



Tips voor clubs om toegankelijk(er) te worden

1. relevante en praktische kennis

Over de aanpak van overgewicht bij jeugd en de rol die sport & bewegen daarin heeft vind je in het <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/overzichtsartikel-met-whitepaper-jeugd-en-overgewicht>.

2. inspiratie uit de praktijk

<https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/overgewicht-jeugd-te-lijf-praktijkervaring-gemeente-sittard-geleen>.

3. expertise

Expertise vanuit diverse aanpakken in de interventie database die zich richten op overgewicht: <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/sport-en-beweegaanpakken-voor-jeugd-met-overgewicht/>.

4. in gesprek

Overgewicht is het gevolg van een langdurige positieve energiebalans: het kind neemt meer energie tot zich (voedsel) dan het nodig heeft (energiegebruik). Daaraan kunnen een groot aantal factoren ten grondslag liggen. Biologische-, omgevings- en sociaaleconomische factoren zijn van invloed op het gewicht en de leefstijl van het kind. Ga vooraf in gesprek met degene die komt sporten om te vragen wat deze persoon prettig vindt. Wat lijkt hem/ haar leuk, waar ziet diegene tegenop en hoe kun je daarbij helpen?

5. welk aanbod/ groep

Bedenk goed in welke groep je deze persoon plaatst. Wat is het prettigst voor diegene? Opvangen nieuwe sporters in bestaande teams/lessen of opzetten nieuwe teams/groep. Misschien eerst in een beginnersgroep? Of een keer komen proberen met alleen de trainer? Sta open voor het organiseren van flexibel aanbod.

6. meedoen

Probeer een vorm te vinden waarin deze persoon optimaal mee kan doen, zonder het gevoel te hebben "in de weg te lopen".

7. blijven praten

Zorg dat je in gesprek blijft om ervoor te zorgen dat je weet hoe de persoon het vindt en wat je kunt doen om het nog beter voor deze persoon te maken.

Bezoekadres

Papendallaan 60, Arnhem

Postadres

Postbus 302, 6800 AH Arnhem

Telefoon

+31 (0)26 483 44 00

Email

info@nocnsf.nl

Web

nocnsf.nl



8. aandacht

Geef aandacht en vertrouwen en probeer zonder oordeel te handelen. Het is geen trucje maar attitude!

9. veilig gevoel

Zorg dat je een veilige situatie creëert. Bedenk vooraf van welke zaken deze persoon zich onzeker zou kunnen voelen en hoe je dat kunt voorkomen.

10. vertrouwen

Creëer een fijne omgeving, met vertrouwen, iedereen mag meedoen.

11. fysieke toegankelijkheid

Kijk naast de sociale toegankelijkheid ook naar de fysieke toegankelijkheid. Is de sport(club)kleding beschikbaar in de juiste maten, kan het materiaal het betreffende gewicht houden (fiets/paard/stoelen in de kantine), zijn de ruimtes en openingen groot genoeg (toegangspoortjes, toiletten, etc.).

12. betrokkenen

Werk samen, ken het lokale zorgnetwerk goed en communiceer met de verschillende intermediairs. Zorg dat je weet op welke expert(s) je terug kunt vallen met vragen, zodat jij zelf goed kan blijven focussen op het aanleren van de sportieve en bijkomende vaardigheden. Indien gewenst zorg dan voor goede terugkoppeling/afstemming naar zorgverlener.

13. omstandigheden

Omgaan met de specifieke drempels/omstandigheden horend bij overgewicht, denk in mogelijkheden, bijvoorbeeld niet op het paard mogen zitten, maar misschien wel met het paard kunnen wandelen, niet door toegangspoortje passen, te zwaar zijn voor paardrijden (wat bied je dan als club?), schaamte, kledingvoorschriften, kleedruimtes die te smal zijn, steile trap in club (stopt het dan direct of zijn er mogelijkheden?), onzekerheid over lichaam, motorisch niet vaardig zijn, onzekerheid zijn over motorisch vermogen en over conditie, of je wel in het team past, etc.

14. kwaliteit trainer/ instructeur en kwetsbaarheid

De (kwaliteiten van de) trainer/ instructeur zijn bepalend voor hoe iemand de training/les ervaart. Ken jezelf (als trainer/ instructeur en bestuurder/ ondernemer), durf je kwetsbaar op te stellen. Voor de trainer/ instructeur: creëer een veilige omgeving vanuit eigen kwetsbaarheid, leer de individuen kennen, geef autonomie.

Qua aanbod: combinatie sporttechnisch en andere vaardigheden

- Voor bestuur/ ondernemer: Toets dit aan de kernwaarden en cultuur van de vereniging en maak daar bewust keuzes in. Bespreek dit met de betreffende trainers/ instructeurs.
- Faciliteer je trainers/ instructeurs ook, ga na hoe die geholpen kunnen worden om deze doelgroep goed te ontvangen.



15. positieve feedback

Zorgen dat de sporters het gevoel krijgen wat te kunnen (competentie), voldoende keuzevrijheid hebben (autonomie) en voldoende betrokkenheid ervaren (relatie). Zorgen dat de activiteit goed verloopt, met een optimale lesvoorbereiding, de organisatie tijdens de les zelf en de nazorg na de les. Een positieve benadering is belangrijk, aangezien ze wellicht faalervaringen hebben meegemaakt. Het accent ligt op wat kinderen wel goed doen.

16. een kindgerichte opvatting

Als begeleider probeer je zo goed mogelijk aan te sluiten bij de mogelijkheden en behoeften van het kind. In de praktijk betekent dit dat je per kind nagaat welke aanwijzingen en welk aanbod voor hem of haar werken. Deze opvatting gaat er ook vanuit dat kinderen actief mee mogen praten over de inhoud van de les en keuzes mogen maken om iets wel of niet te leren. Het kind kiest zelf wat voor hem een betekenisvolle sport is.

17. privacy

De interventie is gericht op jongeren met overgewicht. Schaamte voor hun lichaam komt hierbij veel voor. Een eigen ruimte voor de groep om te sporten kan van belang zijn. Bewuste keuze om een aparte groep te vormen of de sporters juist mee te laten doen in bestaande groepen.

18. steun

Groepsgerichte aanpak met lotgenoten en betrokkenheid/ondersteuning van ouders. Onderlinge hulp kan van grote waarde zijn. Positieve invloed van groepsverband: samen ervaren en praten met een andere deelnemer (of ouder) die hetzelfde meemaakt kan een enorme steun betekenen. Van belang dat de ouders en het hele gezin het sportgedrag positief ondersteunen: erachter staan en in de organisatie betrokken zijn.

19. communicatie

Houdt bij alle communicatie rekening dat er veel stigma heerst omtrent mensen met overgewicht. Let goed op woordgebruik. De doelgroep b.v. liever niet aanspreken als obese mensen (dat betreft namelijk een ziekte). Een ander voorbeeld is dat je niet voor hen invult dat ze komen om af te vallen (o.a. in de werving).

20. aanbod in kantine/ clubhuis

Zorg sowieso voor zichtbaarheid en ruime keuze in gezond assortiment in de kantine/ clubhuis. Zodat de kantine geen drempel is voor iemand die op z'n gewicht let en dergelijke sociale eet-/drinksituaties vervolgens niet kan mijden.