

Cirkel Bewegen en Mentale Gezondheid

Update juni 2024

NLIDING

Uit onderzoek van o.a. het Mulier Instituut weten we dat mensen met een psychische kwetsbaarheid minder sporten en bewegen. Mentale ongezondheid kan een (extra) reden zijn om niet of minder te sporten en bewegen. Denk aan iemand die zich mentaal slecht voelt en daardoor geen zin heeft om de deur uit te gaan. Andersom kan niet sporten en bewegen ook (mede) een oorzaak zijn van een slechtere mentale gezondheid. Iemand die niet samen met anderen sport, loopt bijvoorbeeld sociale contacten mis.

Terwijl juist voor hen sport en bewegen zo belangrijk is voor herstel. Sport en bewegen werkt preventief om je mentaal gezond te blijven voelen én curatief voor mensen die al problemen met hun mentale gezondheid ervaren. In de zorg en begeleiding voor mensen met een mentale kwetsbaarheid (GGZ, sociaal domein) spelen bewegen en/of sporten nauwelijks een rol; niet in de behandeling en ook niet in de doorverwijzing.

De Beweegcirkel Mentale gezondheid is een initiatief Stichting Life Goals Nederland en de Beweegalliantie om de krachtige werking van bewegen en sport bij de zorg en behandeling van mensen met mentale problematiek beter te benutten. Dit document geeft een update van de status van de beweegcirkel en geeft inzicht in het vervolg. De meeste recente ontwikkelingen hebben betrekking op hoofdactiviteit en worden beschreven in sheet 6 en 7.

WAAR KOMEN WE VANDAAN?



OBSTAKELS

Tijdens de eerste meedenksessie in november 2023 hebben we met de cirkelpartners (zie sheet 13) obstakels voor de voor de beperkte rol van sport en bewegen bij de zorg en begeleiding van mensen met mentale problematiek opgehaald. We hebben ervoor gekozen om te werken aan onderstaande drie obstakels. Hier kunnen wij als Life Goals en anders cirkelpartners daadwerkelijk invloed op hebben.

1. Zorg- en welzijnsprofessionals weten niet goed hoe ze de meer bewegen en sporten als handelingsperspectief kunnen bespreken en inzetten voor het herstel van hun cliënten op een manier dat cliënten ook duurzaam blijven bewegen.
2. Zorg- en welzijnsprofessionals weten niet altijd welk beweegaanbod beschikbaar is en hoe ze hun cliënt kunnen doorverwijzen naar voor hem/haar passend beweeg- en sportaanbod.
3. Bewegen is vaak geen onderdeel van beleid binnen de Zorg- en Welzijnsorganisaties. Zorg- en welzijnsorganisaties en professionals geven zelf vaak ook niet het goede voorbeeld op het gebied van leefstijl en bewegen.

HOOFDACTIVITEITEN (1)

Om deze obstakels weg te nemen, werken we binnen deze cirkel aan drie hoofdactiviteiten:

Hoofdactiviteit 1: We nemen het gebrek aan kennis over het inzetten van de waarde van sport- en bewegen en de sportinfrastructuur weg door een **workshop** te ontwikkelen over de toeleiding van mentale zorg naar sport en bewegen. Hiermee werken we aan het inzetten van sport en bewegen als handelingsperspectief voor professionals uit de zorg en het sociaal domein. Zorgprofessionals weten dat bewegen bijdraagt aan herstel, echter de manier van bespreken en aanbieden van concrete mogelijkheden is vaak lastig. Tijdens de meedenksessies op 30 en 31 mei 2024 is een eerst aanzet gedaan voor de relevante thema's in deze workshop. (inzet op obstakel 1,2 en 3)

Hoofdactiviteit 2: We inventariseren en ontwikkelen waar nodig **passend sportaanbod** voor mensen met een mentale kwetsbaarheid op plekken waar dat nu nog niet aanwezig is en werken aan de doorontwikkeling van bestaand aanbod. Op veel plekken is al passend aanbod waar vanuit hoofdactiviteit 1 naar kan worden doorverwezen. Dit is sport/beweeg aanbod dat een veilige omgeving biedt voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en waarin ook sport/bewegen wordt ingezet als onderdeel van herstel. Als vanuit activiteit 1 blijkt dat in bepaalde gemeenten/gebieden geen passend sportaanbod is, of dat er behoefte is aan de doorontwikkeling van aanbod, gaan we dat ontwikkelen en implementeren, op basis van de Life Goals Aanpak. (inzet op obstakel 2+3)

HOOFDACTIVITEITEN (2)

Hoofdactiviteit 3: We maken ism de Beweegalliantie een **strategisch veranderplan** voor het meer en beter inzetten van sport- en bewegen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hierin richten we ons op beleid (en beleidsuitvoering) van zorg-, welzijn- en sportorganisaties en overheid. We bouwen een invloedrijk netwerk en werken aan communicatie via onze eigen kanalen, kanalen van partners, PR en PA. (inzet op obstakel 3)

TRANSFORMATIEMATRIX

Met de Beweegalliantie wordt gewerkt aan een duurzame verandering zodat in 2040 75% van de inwoners in Nederland aan de bewegingsrichtlijn voldoet. Het werken aan deze verandering is inzichtelijk gemaakt in de transformatiematrix op de volgende sheet. In het rood staat hoe deze cirkel bijdraagt aan deze verandering.

Functies Beweegalliantie	Micro (bottom up)	Meso (Bedrijfstak/specifieke doelgroep/Regio)	Macro (landelijk)
Verbinden met kennis/ netwerk en/ of communicatie	Het bij elkaar brengen van lokale initiatieven met andere netwerkpartners binnen de alliantie	Het bij elkaar brengen van goede initiatieven via brancheorganisaties en/of landelijke allianties. Uit de Zorg, Welzijn, Sport- en beweegsector, Onderzoekers/ Hoofdactiviteit 1: In de ontwikkelfase wordt veel aandacht besteed aan het ophalen van reeds bekende kennis in bestaande netwerken. Het ontsluiten van die kennis en netwerken is een belangrijk onderdeel van de verandering waar we aan werken.	
Het versterken van bestaande succesvolle activiteiten door obstakels weg te nemen met inzet van kennis, capaciteit en/ en/of inzet van netwerk	Bestaande goede lokale initiatieven/programma's faciliteren en versterken door obstakels weg te nemen Hoofdactiviteit 1: We nemen het gebrek aan kennis over de waarde van sport- en bewegen en de sportinfrastructuur weg door een workshop te ontwikkelen over de toeleiding van mentale zorg naar sport en bewegen.	Het faciliteren en versterken van bestaande succesvolle landelijke initiatieven/programma's van aanbieders op het snijvlak van zorg en gezondheid waarbij meer bewegen een deel van de oplossing is op een zorg of gezondheidsvraag is. Hoofdactiviteit 2: We ontwikkelen passend sportaanbod voor mensen met een mentale kwetsbaarheid op plekken waar dat nu nog niet aanwezig is en werken aan de doorontwikkeling van bestaand aanbod	
Beïnvloeden beleid		Het beïnvloeden van beleid op niveau van zorgorganisaties- en/of branche organisaties en gemeenten door middel van maatregelen, cursussen, lerende netwerken en/ of inzet van ambassadeurs en inspirerend leiderschap. Hoofdactiviteit 1: We betrekken grote werkgevers uit de zorg en het sociaal domein bij het aanbieden van de workshop over de toeleiding naar sport en bewegen. Door ook hen te betrekken (en niet alleen de professional zelf) beïnvloeden we hoe er wordt gekeken naar de waarde van sport en bewegen voor herstel, en daarmee uiteindelijk ook beleid.	Het beïnvloeden van landelijk (overheids)beleid met maatregelen. Welke beleidsmaatregelen zijn nodig om bewegen als handelingsperspectief voor mensen met een zorg- of gezondheidsvraag duurzaam beter in te zetten. IZA GALA WOZO SAIL Hoofdactiviteit 3: We maken een strategisch veranderplan voor het meer en beter inzetten van sport- en bewegen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hierin richten we ons op beleid (en beleidsuitvoering) van zorg-, welzijn- en sportorganisaties en overheid.

HOE NU VERDER? | Hoofdactiviteit 1

Zomer 2024

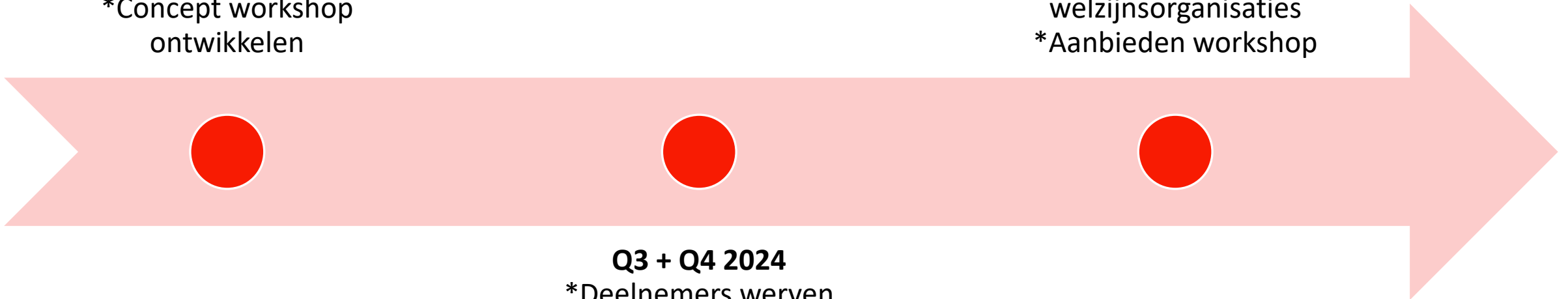
- *Uitwerken meedenksessies
- *Toetsen bij andere betrokkenen
- *Concept workshop ontwikkelen

Q1 + Q2 2025

- *Uitzetten workshop bij zorg- en welzijnsorganisaties
- *Aanbieden workshop

Q3 + Q4 2024

- *Deelnemers werven
- *Testen en evalueren workshop



HOE NU VERDER? | Hoofdactiviteit 2

Q3 2024

- *Gesprekken met mogelijke financiers

Q1 + Q2 2025

- *Opleiden coaches en coördinatoren
- *Uitvoeren passend aanbod

Q4 2024

- *Aanbod inventariseren
- *Locaties bepalen
- *Ontwikkelen passend aanbod



HOE NU VERDER? | Hoofdactiviteit 3

Q3+ 4 2024

*Ontwikkelen landelijk strategisch veranderplan



Q1 + Q2 2025

*Uitvoeren veranderstrategie: landelijk,
regionaal, lokaal

*Ontwikkelen producten voor communicatie
en beleidsbeïnvloeding

Samenwerking en rollen

Cirkelpartners

De cirkelpartners bestaan momenteel uit organisatie die hebben meegedacht over de obstakels en de workshop over toeleiding. We betrekken hen ook in het vervolg met de verdere ontwikkeling van de verschillende hoofdactiviteiten. Dit zijn: AKWA, de Nederlandse GGZ, NFvds, Spurd, Rotterdam Sportsupport, GGZ Centraal, Kenniscentrum sport en bewegen, VWS, Leviaan, NOC*NSF, MindUs, SociaalWerk Nederland, Menzis, Coalitie Leefstijl in de Zorg, Life Goals en de Beweegalliantie. We hebben de ambitie om deze groep in elk geval uit te breiden met: Trimbos instituut en Mulier Instituut.

Expert

Jeroen Deenik, onderzoeker, bij GGZ Centraal is eerste adviseur van de cirkel. Hij kijkt en denkt mee in de verschillende fases.

Overige betrokkenen

In de verdere ontwikkeling van hoofdactiviteit 1 en 2 gaan we ons netwerk uitbreiden met grote werkgeversorganisaties en brancheorganisaties uit de GGZ en en het sociaal domein zoals: DOCK, Sociaal Werk Nederland, Parnassia groep, Arkin, 's Heeren Loo, Leger des Heils en GGZ in geest.



#NEVEROFFSIDE