

Persbericht

Sporten voor mensen met psychische problemen

Gezondheidscentrum Kersenboogerd heeft subsidie ontvangen van ZONMW om deelname van mensen met psychische problemen aan het reguliere beweegaanbod in de wijk te bevorderen. Samen met Stichting Netwerk en de Gemeente Hoorn is contact gelegd met beweegaanbieders. Binnenkort gaat een clinic voor de beweegaanbieders van start. De eerste ervaringen zijn positief.

Aanleiding

Mensen met een chronische ziekte en psychische klachten kunnen door de huisarts verwezen worden naar het programma BigMove GGZ. In groepsverband werken ze hier onder intensieve begeleiding aan gezond gedrag. De overstap naar het regulieren beweegaanbod in de wijk bleek lastig. Terwijl bewegen en participeren juist voor deze groep gezondheidswinst oplevert en bijdraagt aan hun kwaliteit van leven. Daarom hebben Gezondheidscentrum Kersenboogerd, Stichting Netwerk en de Gemeente Hoorn een project ontwikkeld dat een brug moet slaan tussen zorg en beweegaanbieders.

Hoe ziet dat project eruit?

De aanpak is in wezen simpel: we willen de drempel verlagen door beide partijen nader kennis te laten maken. De beweegaanbieders verzorgen gastlessen aan de groep waarbij ook hun begeleider vanuit het gezondheidscentrum aanwezig is.

De beweegaanbieders krijgen verder een drietal clinics aangeboden waarin ze relevante kennis op kunnen doen over hoe om te gaan met mensen met weinig beweegervaring en/of diverse beperkingen. Ook leren ze hoe ze hun organisatie beter toegankelijk kunnen maken voor deze groep. Gedurende het project kunnen beweegaanbieders bij eventuele problemen ook terugvallen op de BigMove begeleiders van het gezondheidscentrum. Verder worden uit elke BigMove groep vrijwilligers geworven die door Stichting Netwerk worden opgeleid tot beweegmaatje. Zij sporten als ervaringsdeskundige mee en kunnen ook terugvallen op begeleiding.

Het hele project duurt twee jaar en is september 2013 gestart. Vanaf september 2014 wordt de doelgroep uitgebreid. Ook mensen met lichtere problemen kunnen dan op verwijzing van de huisarts instromen in het aanbod.

Wat doen we om het duurzaam te krijgen?

Zorgen voor een soepele overgang is natuurlijk belangrijk. We hebben ook nog gekeken naar andere belemmerende factoren. Geldgebrek zou dat kunnen zijn. We laten daarom de deelnemers meteen wennen aan het betalen van een (kleine) contributie. Deze wordt gespaard en als mensen het een jaar volhouden uitgekeerd als bonus. Daarnaast kunnen mensen die aan de voorwaarden voldoen, na afloop van het project gebruik maken van de gemeentelijke strippenkaart.

Ook de beweegmaatjes blijven na afloop van het project actief en zullen ook dan door Stichting Netwerk worden ondersteund.

De eerste ervaringen

De eerste ervaringen zijn positief. Vooral het maken van de overstap als groep wordt als belangrijk ervaren. De deelnemers ondersteunen elkaar. Er is zelfs een groep die een besloten Facebookgroep heeft en die daardoor bijna dagelijks contact met elkaar heeft.

Alleen voor de pers: meer informatie bij Joke Brouwer, j.brouwer@kersenboogerd.nl, T 0229 241 044.