

Sportstimulering in de opvang

Visie op Sport & Bewegen
Voor de leden van Federatie Opvang



Inhoudsopgave

1.	Uitdaging	3
2.	Landelijk sportbeleid en ontwikkelingen	5
2.1.	Combinatiefunctionarissen	7
2.2.	Nationaal Actieplan Sport en Bewegen.....	8
2.3.	Olympisch plan 2028.....	8
2.4.	Kansen voor opvanginstellingen.....	9
3.	Sport & bewegen in de opvang	10
3.1.	Algemeen	10
3.2.	Uitvoering.....	10
4.	Waarom Sport en Bewegen in de Opvang.....	12
5.	De doelgroep	15
5.1.	Verschillen cliënten	16
5.2.	Woonsituatie	17
6.	Medewerkers van de instellingen.....	18
7.	Good practices.....	19
7.1.	Humanitas onder Dak.....	19
7.2.	Dutch Homeless Cup	19
7.3.	Hardlopen met Drugsverslaafden	20
7.4.	Buddy Project.....	20
7.5.	Tour de France voor gedetineerden	20
7.6.	Social Inclusion Games 2009.....	20
7.7.	Foyers in Frankrijk	21
7.8.	Tuttelavonden TVO Noord	21
8.	Speerpunten van een succesvol project.....	22
8.1.	Breed draagvlak	22
8.2.	Beloning	22
8.3.	Professioneel kader	23
8.4.	Laagdrempelig maar niet vrijblijvend.....	23
8.5.	Een platform	23
8.6.	Sluitende aanpak.....	23
8.7.	Spin in het web	24
9.	Visie, handvaten en oplossingsrichtingen.....	25
10.	Concept Stappenplan.....	28



1. Uitdaging

De opvang ontwikkelt zich steeds verder weg van de traditionele “bed bad en brood” formule en richt zich via participatie en meedoen steeds meer op herstel en re-integratie. Binnen de opvang nemen de maatschappelijke opvang (MO) en de vrouwenopvang (VO) een geheel eigen plaats in. Beiden hebben geheel eigen en dus andere uitdagingen. Echter, de verandering van de traditionele denkwijze vindt bij beiden plaats. Een uitdaging die binnen de opvang aandacht vraagt.

Binnen de opvanginstellingen MO/VO wordt het belang van participatie en het meedoen in de samenleving voor cliënten onderkend. In veel instellingen worden dan ook al activiteiten aangeboden om deze participatie te bevorderen. Participatie is dan ook een begrip dat binnen instellingen sterk leeft. Om dit meedoen verder vorm te geven is er op het ogenblik van schrijven van dit document een Meedoen Visie in ontwikkeling.

Deze concept visie¹ voor het programma Meedoen in de Opvang luidt:

“Bevorderen van het meedoen van cliënten van de opvang in de lokale samenleving”

Elke cliënt heeft het recht om mee te kunnen en mogen doen!

Meedoen met de samenleving is noodzakelijk voor de cliënten van de opvanginstellingen. Hiervoor hebben zij een extra steuntje in de rug nodig. De kans op terugval wordt verkleind en de kwaliteit van leven neemt toe. Meedoen staat daarom centraal in het beleid van de opvanginstellingen. Meedoen is hierbij meer dan re-integratie naar werk. Meedoen voor de opvanginstellingen is bijvoorbeeld ook dagbesteding, sport en bewegen en vrijwilligerswerk.

Sport en bewegen² kunnen, als onderdeel van een totaal programma “Meedoen”, een belangrijke rol spelen binnen deze visie. Een belangrijke rol om de cliënten fysiek en mentaal beter te laten functioneren, om zo via een gezondere dagbesteding de weg van vrijwilligerswerk naar uiteindelijke uitstroom en betaald werk te wijzen.

¹ Visiedocument “Meedoen moet, voor kwetsbare cliënten”

² Definitie sport en bewegen: “allerlei lichamelijke oefeningen en ontspanning waarbij vaardigheid, kracht en inzicht vereist worden. Van wandelen tot rennen, van zwemmen tot zeilen en van e-gaming tot topsport”



- Sport neemt een steeds belangrijkere positie in onze maatschappij in
- De rol van de opvang is aan het veranderen
- Rondom het thema "Meedoen" liggen kansen voor de opvang

Sport en bewegen staan evenals de opvang ook voor een grote maatschappelijke uitdaging. Ze krijgen namelijk een steeds belangrijkere plek in onze maatschappij. Hierover zijn dagelijks vele berichten op televisie te zien of in de krant te lezen. Of het nu obesitas, sociale cohesie, het tegengaan van criminaliteit, speelruimte voor de jeugd of promotie van een land, stad of bedrijf is, sport en bewegen worden als middel genoemd. Sport en bewegen als middel voor het bereiken van sociaal maatschappelijke, economische en/of marketingdoelstellingen.

De Federatie Opvang heeft aan Living Vision opdracht gegeven om te onderzoeken hoe sport en bewegen inzetbaar zijn voor de cliënten van haar leden. De thema's meedoen en participeren zijn hierin leidend. Hoe sport het beste in te zetten is om de cliënten van de instellingen uit hun isolement te halen en vooral ook te houden.

Deze visie op sport en bewegen is daarom de kapstok op basis waarvan beleid kan worden gemaakt. Deze visie vormt daarmee een stap naar een handleiding voor een sportprogrammering van de instellingen van de Federatie Opvang. Een sportprogramma dat onderdeel zal gaan uitmaken van het programma Meedoen.

- Sport en bewegen zijn belangrijk voor de maatschappij
- Sport wordt integraal ingezet door de overheid

2. Landelijk sportbeleid en ontwikkelingen

Aan het thema sport en bewegen wordt een groot maatschappelijk belang toegekend. Daar waar het een meerwaarde heeft als middel om grote maatschappelijke uitdagingen ten goede te keren en daar een essentiële bijdrage aan te leveren.

Hoe wordt hier invulling aan gegeven? Wie zijn de betrokken partijen aan de vraag- en aanbodzijde? Voldoen de huidige infrastructuur en de programmering? Worden alle doelgroepen effectief bereikt? Worden mogelijk doelgroepen vergeten? Vragen die actueel zijn voor de overheid.

Het kabinet zegt het volgende over sport:

"de maatschappelijke functie maakt de sport gewild én kansrijk voor het realiseren van belangrijke kabinetsdoelen: op het gebied van preventie en gezondheid, jeugdbeleid, onderwijs, waarden en normen, integratie, wijken, veiligheid, en internationaal beleid"³

Het kabinet wil de kracht van sport benutten en de maatschappelijke functie van de sportsector optimaliseren, om zo de participatie, emancipatie en integratie van achterblijvende of kwetsbare groepen te bevorderen. Dit komt duidelijk naar voren in het uitgestippelde en integrale overheidsbeleid.

De twee sportnota's "Tijd voor Sport" en "Samen voor Sport" vormen de basis voor de uitvoering van het nationale sportbeleid. In de beleidsbrief "De Kracht van Sport" van staatssecretaris Bussemaker wordt aangegeven dat op de pijlers bewegen, meedoen en presteren verder wordt gebouwd. Cruciaal hierin is de samenwerking met andere sectoren binnen de overheid. Zo is sport al verweven in:

- Actieprogramma 'Iedereen doet mee'
- Actieplan Krachtwijken
- Programma voor Jeugd en Gezin
- Alle kansen voor alle kinderen
- Deltaplan Inburgering
- Vaste Voet in Nederland
- Nota emancipatiebeleid

³ Beleidsbrief "De kracht van Sport"





- Meer kansen voor vrouwen
- Kadebrief 'Visie op preventie en gezondheid'
- Impuls brede scholen, sport en cultuur
- Binnenkort te verschijnen nota 'Overgewicht'

Deze samenwerking tussen de verschillende sectoren is van belang om de maatschappelijke doelstellingen en vragen middels sport en bewegen te realiseren en te beantwoorden. De doelstellingen van en vragen aan de sport zijn breed en integraal. Zo wordt sport genoemd als middel om:

- De sociale cohesie te bevorderen (ontmoeten, interactie tussen mensen etc.)
- De gezondheid (psychisch en fysiek) te bevorderen
- De economie te stimuleren
- Als pr-instrument een belangrijke rol in de communicatie te vervullen

Om deze redenen zijn ook steeds meer organisaties betrokken bij sport. Bijvoorbeeld de corporaties die sport als een verbetering voor de wijk/ buurt zien door middel van wijk vitalisering. Het bedrijfsleven die via maatschappelijk verantwoord ondernemen met sport- en beweegprojecten zijn steentje wil bijdragen aan de maatschappij. Gemeenten die sport als belangrijke kans zien voor City Marketing van hun omgeving en professionele sportclubs die bijvoorbeeld via projecten als Scoren voor Gezondheid of Scoren in de Wijk hun maatschappelijke verantwoording nemen.

"Scoren in de Wijk" is een project waarbij een professionele voetbalclub, FC Twente, zijn verantwoordelijkheid neemt richting een mindere buurt. Spelers, stadion en sponsors worden ingezet om de kwaliteit en leefbaarheid in deze wijk te verbeteren. Sporten met de jeugd, stageplaatsen voor werkzoekenden en het stadion als klaslokaal zijn enkele voorbeelden. Zo creëren o.a. businessclubleden en andere sponsors stageplaatsen en werk voor jongeren die dit vanwege hun inzet verdienen. Het gevolg van dit project is dat meerdere professionele clubs deze weg volgen en zo ook hun maatschappelijke gezicht laten zien.

Drie belangrijke nationale ontwikkelingen voor sport in de komende jaren zijn de aanstelling van 2500 fte's combinatiefunctionarissen, de start van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) en de doorontwikkeling van Olympisch plan 2028 (OS 2028). De maatschappelijke betekenis van sport is bij deze ontwikkelingen het uitgangspunt.

- De volgende sportontwikkelingen zijn interessant voor de opvanginstellingen:
 - Combinatiefunctionarissen
 - NASB
 - Olympisch Plan 2028

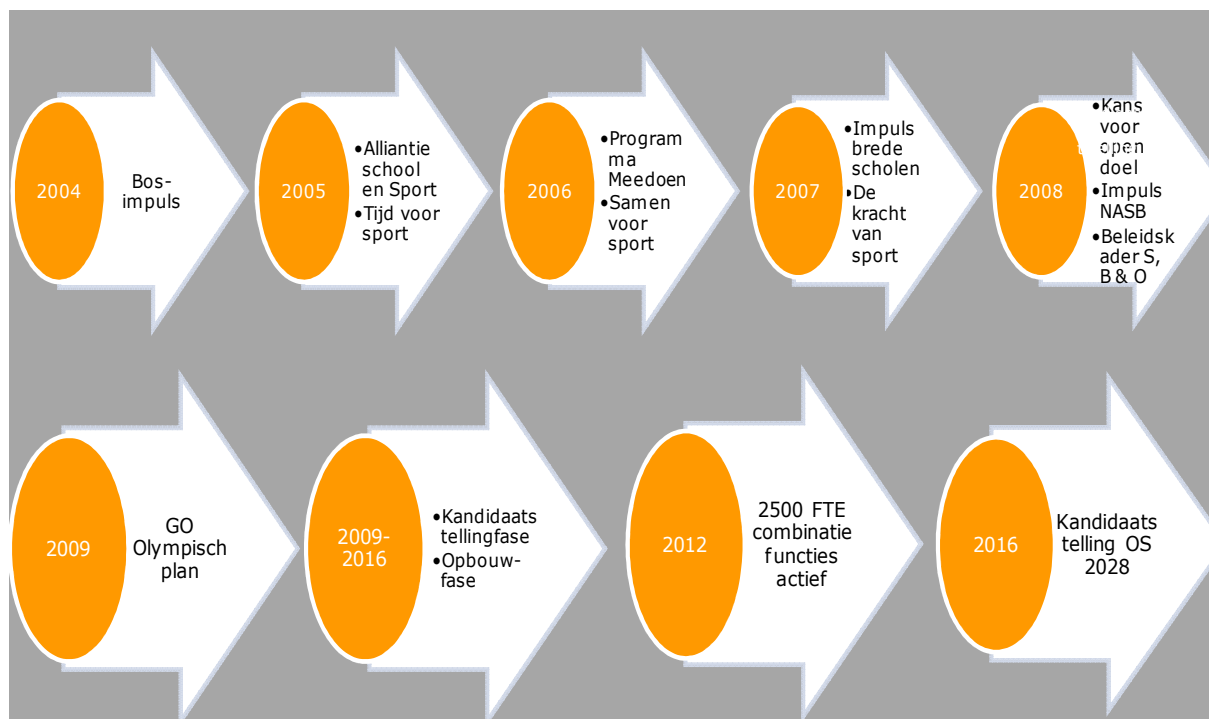


Fig. 2.1 Tijdslijn activiteiten

2.1. Combinatiefunctionarissen

Nederland gaat de komende jaren 2500 fte's creëren voor combinatiefunctionarissen⁴. Een combinatiefunctionaris is een baan die gecreëerd kan worden wanneer meerdere organisaties rondom sport, onderwijs en cultuur gaan samenwerken. Een persoon wordt aangesteld bij 1 werkgever en is werkzaam in twee of meer werkvelden. Een 36-urige werkweek kan worden opgedeeld in sportprojecten uitvoeren op school, bij de sportvereniging, op straat of bij de welzijnsinstellingen. De gemeente regelt het werkgeverschap en heeft de regie.

⁴ www.combinatiefuncties.nl

- Meerdere organisaties laten hun sociaal maatschappelijke gezicht zien via sport
- De nationale ontwikkelingen en de betrokken organisaties generen kansen voor de opvanginstellingen

De combinatiefunctionaris heeft een directe link met De Brede School. Met *De Impuls* brede scholen, sport en cultuur worden vier belangrijke doelstellingen nagestreefd:

- Het uitbreiden van het aantal brede scholen met sport- en cultuuraanbod in zowel het primair als het voortgezet onderwijs, om te beginnen in de 40 krachtwijken.
- Het versterken van ca. 10% van de sportverenigingen met oog op hun maatschappelijke functie en de inzet van sportverenigingen voor het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk.
- Het stimuleren van een dagelijks sport- en beweegaanbod op en rond scholen voor alle leerlingen.
- Bevorderen dat de jeugd tot 18 jaar vertrouwd raakt met één of meer kunst- en cultuurvormen en het onder jongeren stimuleren van actieve kunstbeoefening.

2.2. Nationaal Actieplan Sport en Bewegen

Het NASB is een programma van VWS, waarmee wordt gestreefd naar het meer en beter laten bewegen van mensen. Het programma krijgt tot en met 2014 een impuls van € 38 miljoen. Van de gemeenten die meedoen aan het programma wordt verwacht dat zij eenzelfde bedrag gaan investeren. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is leidend voor dit programma. De NNGB vereist minimaal 30 minuten matig intensief bewegen op minstens vijf dagen per week. Voor de jeugd tot 18 jaar is dit 60 minuten op zeven dagen per week, op een iets hoger niveau. De Fitnorm vereist minimaal 20 minuten intensief bewegen (sport of fitness) op minstens 3 dagen per week. De NNGB is ook een mogelijke leidraad voor de sportprogramma's voor de cliënten binnen de Federatie Opvang. Het betreft hier een minimale nationale norm.

2.3. Olympisch Plan 2028

Nederland heeft het plan om de Olympische Spelen van 2028 (OS 2028) te gaan organiseren. Hiervoor is op 3 juli 2009 het Olympisch Plan 2028 onder de titel "Uitblinken op alle niveaus" door het kabinet aangenomen. Een belangrijke bouwsteen van dit plan is de maatschappelijke betekenis van het OS 2028. Deze maatschappelijke betekenis behelst de sociale, economische, culturele en duurzame betekenis van een dergelijk groot evenement voor Nederland. Het wordt dus belangrijk dat Nederland in zijn geheel dit plan draagt en dat dit duidelijk merkbaar zal zijn in de samenleving. Het thema "Meedoen" is een belangrijk speerpunt van dit plan. Sport moet ertoe gaan bijdragen dat mensen gaan meedoen in de samenleving. Ook de "onderkant van de maatschappij" moet gaan profiteren van het beleid dat voortvloeit uit deze plannen. Er zijn rondom topsportevenementen tal van programma's te bedenken die een positieve rol kunnen spelen voor

de cliënten. Vrijwilligers werkzaamheden, betaalde werkzaamheden, maar ook het bijwonen van een topsportomgeving met veel dynamiek en positieve energie kan bijdragen aan re-integratie voor de cliënten. Het organiseren van een eigen (inter)nationaal sportevenement voor cliënten uit de opvang waarbij sport het middel is om participatiedoelstellingen te bereiken behoort wellicht ook tot de mogelijkheden.

2.4. Kansen voor opvanginstellingen

Doordat sport steeds breder voor de maatschappij wordt ingezet en niet alleen de sportieve resultaten leidend zijn, liggen er duidelijk kansen voor de leden van de Federatie Opvang. De maatschappelijke betekenis wordt leidend, wat inhoudt dat sport ook een belangrijk rol speelt als het gaat om bewegen en meedoen. Sport heeft de kracht om door culturen, religie en persoonlijke problemen heen zijn waarde te bewijzen. Sport stimuleert bewegen en meedoen doordat:

- Mensen zich beter voelen en daardoor fysiek en mentaal meer aankunnen.
- Het leuk is om in een groep een activiteit te doen. Het gevoel van samen iets bereiken.
- De sportomgeving een energieke omgeving is om werkzaamheden te verrichten.

De door de overheid opgestarte programma's zijn kansen voor de instellingen van Federatie Opvang. Activiteiten, sportprogramma's, accommodaties, uitbreiding personele sportbezetting en sportevenementen zullen in vele omgevingen van de instellingen aanwezig zijn. Een mogelijkheid voor de Federatie Opvang om bij aan te sluiten en de participatie- en meedoen doelstellingen te bereiken.

- Sport heeft een plek in de opvang
- Het wordt ingezet voor het bereiken van meerdere doelstellingen

3. Sport & bewegen in de opvang

Om een goed beeld te krijgen van wat er zich op sportgebied binnen de Maatschappelijke Opvang (MO) en de Vrouwenopvang (VO) afspeelt is via onder meer een enquête naar de leden en enkele interviews met managers uit de opvang een beeld ontstaan. Onderstaand wordt dit beeld toegelicht.

3.1. Algemeen

Algemeen kan worden gesteld dat sport een plek heeft binnen de instellingen van de Federatie Opvang. De betrokkenen beseffen de kansen en mogelijkheden die sport en bewegen kunnen betekenen voor de cliënten. Het geeft de cliënten een kader om met elkaar om te gaan, een mogelijkheid om aan lichaam en geest te werken en een uitlaatklep voor agressie. Daarnaast is het een kans om buiten de opvang contacten op te doen, brengt sport normen en waarden met zich mee en zorgt sport voor een zekere mate van discipline en structuur voor de cliënten van de opvang. Maar misschien wel het allerbelangrijkste is dat het de cliënten een gevoel van eigenwaarde geeft of kan geven, dat ze er toe doen, dat ze ook iets kunnen presteren.

Als activiteiten worden genoemd:

- Hoge intensiviteit: hardlopen, fitness, boksen, voetbal.
- Middelmatische intensiviteit: yoga, dansen, tafeltennis, volleybal, honkbal.
- Lage intensiviteit: wandelen, fietsen, biljarten, vissen, darten, wellness activiteiten (beauty etc.)

Een belangrijk gegeven vanuit de instellingen is dat er vanuit de persoonlijke instelling van de cliënten grofweg (50%-50%) 2 groepen te onderscheiden zijn. Een groep die heel graag sport en beweegt en een groep die helemaal niet wil sporten. Deze inactieve groep heeft hele hoge drempels om te gaan sporten en bewegen.

3.2. Uitvoering

Ondanks dat de waarde van sport binnen de instellingen wordt erkend hapert het in de uitvoering. Er zijn geen richtlijnen en/of handvaten waarbinnen en waaraan instellingen een sport- en beweegprogramma kunnen gaan opzetten. De projecten zijn incidenteel en erg afhankelijk van het aanwezige kader en de mogelijke subsidies. Het kader is werkzaam binnen de dagelijkse opvang en geven daarnaast ook sport- en/of beweeglessen. De ene keer is dat toevalligerwijze yoga, de

- In de uitvoering hapert het en is het afhankelijk van toeval
- De accommodaties nodigen niet uit
- Het lokale netwerk wordt niet goed genoeg benut

andere keer judo. Daarnaast zijn de geringe financiële middelen voor de uitvoering van de projecten meestal incidenteel.

Veelal vinden de sportactiviteiten plaats in accommodaties die daar niet geschikt voor zijn. Een gemeenschappelijk ruimte wordt "professorisch omgetoverd" tot sportruimte. Of een te kleine kamer is ineens een fitnessruimte voor de cliënten.

Een actief lokaal netwerk zou een gedeelte van de vragen kunnen oplossen. Echter, het lokale netwerk wordt door de opvanginstellingen niet adequaat benut. Er is te weinig kennis van de lokale activiteiten, de lokale accommodaties en de actieve organisaties die betrokken zijn bij sportprojecten. Bijvoorbeeld: onderwijsinstellingen met sport en beweegspecialismen, sterke sportclubs, beschikbare accommodaties, veldjes en parken, sportstichtingen, topsportverenigingen, corporaties en bedrijfsleven die hun sociaal maatschappelijke gezicht willen laten zien en waarvan de instellingen kunnen profiteren.

Tevens wordt aangegeven dat de uitvoering vaak hapert vanwege de vele schakels binnen de "welzijn keten". Een "warme overdracht" is belangrijk voor het slagen van projecten met cliënten.

- De fysieke en mentale gezondheid van de cliënten is zeer slecht en belemmert re-integratie met de maatschappij

4. Waarom Sport en Bewegen in de Opvang

Sport en bewegen kunnen een belangrijke rol spelen voor leden van Federatie Opvang in het re-integratie proces naar de maatschappij. Uit onderzoek blijkt dat een groot deel van de cliënten op dit moment fysiek en mentaal niet in staat is om de stap van re-integratie naar de maatschappij te maken, laat staan de stap naar betaald werk. Sport en bewegen helpen om deze fysieke en mentale conditie te verbeteren en zorgen voor contacten die de maatschappij dichterbij de cliënten brengen.

Via onderstaande tabel van het project Gezond aan de Slag in Rotterdam uit 2007, waarbij mensen met een bijstandsuitkering die door chronische specifieke klachten aan het bewegingsapparaat belemmerd worden bij hun arbeidsre-integratietraject, is de achterstand op fysiek gebied duidelijk te zien. De gemiddelde conditie van deze mensen is zeer slecht. Ook overgewicht en obese zijn een probleem. Verschillende oorzaken kwamen tijdens dit onderzoek naar voren:

- Biologische factoren: slechte spierconditie, laag uithoudingsvermogen.
- Psychische factoren: bewegingsangst.
- Sociale factoren: niet stimulerende partner, negatief rolmodel.

	Gezond aan de Slag (cliënten en potentiële cliënten opvang)	Landelijk
Gemiddelde fysieke conditie	Man: 26.6* Vrouw: 22.8**	Man: 36 Vrouw: 29
Overgewicht	64%	47%
Obese	30%	10%

* Landelijk is 26 zeer slecht

** Landelijk is 22 zeer slecht

Tabel 4.1 Fysieke gesteldheid cliënten en potentiële cliënten

- Sport werkt positief voor lichaam en geest
- Sport werkt positief voor de sociale contacten

Uit bovenstaande tabel valt op te maken dat het voor de fysieke gesteldheid van de doelgroep belangrijk is om te bewegen.

Conclusies die zijn getrokken uit het project Gezond aan de Slag:

- Slechte staat van de gezondheid is een belangrijke barrière voor het zoeken en vinden van betaald werk.
- Starten in een betaalde baan leidt tot een aanmerkelijke verbetering in de subjectieve gezondheid ("arbeid als medicijn").
- Een gezondheidsprogramma als zelfstandige activiteit heeft geen effect op de ervaring van gezondheid en een beperkt effect op de fysieke conditie.
- Inbedding van het trainingsprogramma als onderdeel van een re-integratie traject kan leiden tot positieve effecten van de gezondheidsinterventie op de ervaren gezondheid.

Sport en bewegen werkt positief voor de psychische gesteldheid. Universiteiten in Duitsland en de USA hebben aangetoond dat sporten en bewegen de beste remedies tegen stress zijn. Sporten en bewegen zorgen voor een extra toevoer van bloed en zuurstof naar de hersenen, waardoor het endorfinegehalte stijgt in vooral die delen van de hersenen die een rol spelen bij emotionele verwerking en stress. De kans op zelfredzaamheid wordt hierdoor vergroot.

Ook bevordert sport en bewegen het contact tussen cliënt en medewerker binnen de opvang. Sport en bewegen is een verbaal en non-verbaal communicatiemiddel. De medewerker kan veel afleiden uit het gedrag van de cliënt tijdens sportactiviteiten. Door zelf mee te doen aan de activiteit kan het contact met de cliënt en daardoor ook de begeleiding van de cliënt verbeteren.

Daarnaast verhoogt sporten en bewegen de kans op sociale contacten. Sociale contacten doordat er met meerdere mensen wordt gesport. Cliënten ontmoeten mensen van dezelfde doelgroep, maar door inzet en gebruik van sportclubs, fitnesscentra en algemene sportaccommodaties ook vele anderen.

Een maatschappelijk netwerk van sportorganisaties en sportaccommodaties helpt de instellingen. Maar ook onderwijsinstellingen, corporaties, bedrijven, welzijnsorganisaties en professionele sportclubs behoren tot dit netwerk. Een netwerk dat kan zorgen voor een uitbreiding aan activiteiten, professionele sportbegeleiding en in sommige gevallen het wegvallen van subsidies. Het netwerk wordt voor de instellingen een maatschappelijk zakelijk netwerk. Dit soort netwerken vergroot de duurzaamheid van sport en bewegen in de opvang en zijn van grote waarde. Het is

zelfs mogelijk dat hier werkzaamheden voor de cliënten uit kunnen voortvloeien. Zo brengt het netwerk de maatschappij dichterbij de cliënten en vice versa.

Het project Gezond aan de Slag laat ook zien dat een "sluitende aanpak" nodig is voor het succesvol inzetten van sport en bewegen. Een op zichzelf staand gezondheidsprogramma heeft weinig effect. Het gaat niet alleen om een betere fysieke en mentale conditie, het gaat om het meedoen van de cliënten met de maatschappij te verbeteren. Een betere fysieke en mentale conditie is hiervoor de eerste stap.

Fysieke en mentale conditie, sociale contacten en een maatschappelijk zakelijk netwerk zorgen voor een verhoogde zelfredzaamheid, een kans op een betere begeleiding en mogelijke werkzaamheden voor de cliënten. Daarom is sport en bewegen belangrijk binnen de opvang.

De doelgroep:

- Is divers
- Zit in een negatieve spiraal
- Zit in verschillende omstandigheden
- Heeft geen structuur en weinig sociaal netwerk

5. De doelgroep

De doelgroep van de Federatie Opvang, maatschappelijke opvang (MO) en vrouwenopvang (VO) is divers. De cliënten hebben verschillende achtergronden.

- Dak- en thuislozen
- Ex-gedetineerden
- Zwerfjongeren
- Slachtoffers huiselijk geweld
- Slachtoffers mensenhandel
- Tienermoeders

Binnen deze groepen zijn mannen, vrouwen, jonge kinderen en tieners allemaal vertegenwoordigd.

Aantal unieke cliënten per sector verdeelt naar geslacht en leeftijd.

	Maatschappelijke opvang	Vrouwenopvang
Geslacht		
Man	77%	22%
Vrouw	23%	78%
Leeftijd		
< dan 16 jaar	4%	38%
16 t/m 24 jaar	12%	18%
25 t/m 30 jaar	12%	14%
31 t/m 40 jaar	26%	17%
41 t/m 50 jaar	26%	9%
51 t/m 64 jaar	16%	3%
65 jaar en ouder	4%	2%

Tabel 5.1 Aantal unieke cliënten (2007)

Opvallend binnen de opvanginstellingen is dat:

- 77% van de MO man is.
- 52% van de MO cliënten in de leeftijdscategorie 31-50 jaar valt.
- 22% van de VO man is. Dit zijn merendeel jongens onder de 16 jaar die door de moeders zijn meegenomen.
- 38% van de cliënten in de VO 16 jaar of jonger zijn.

De tabel geeft welke mensen er in de opvang zitten. Echter, doordat bijvoorbeeld Moskeeën en andere religieuze instellingen vaak zorgen voor de eigen leden, is de groep nog vele malen groter en meer divers. Er worden door de instellingen gesprekken gevoerd met vertegenwoordigers van o.a. Moskeeën om hier een beter beeld van te krijgen.

5.1. Verschillen cliënten

Hoewel in sommige instellingen de MO en VO gezamenlijk wordt gedaan, is het toch belangrijk om te constateren dat er belangrijke verschillen tussen VO en MO zijn. Deze verschillen zullen niet overal opgaan, maar zijn belangrijk voor het vervolg van dit project. De belangrijkste verschillen zijn:

- **Geweldservaring**
De geweldservaring van de cliënten en hun kinderen in de VO is groot. De cliënten binnen de VO zijn getraumatiseerd en hierdoor vaak depressief. De mentale gesteldheid is bij deze doelgroep een belangrijk aandachtspunt.
- **De fysieke gesteldheid**
De fysieke gesteldheid en mentale conditie zijn over het algemeen zeer slecht. Binnen de MO zal de fysieke gesteldheid nog slechter zijn dan binnen de VO. Binnen de MO zijn aspecten als drank, drugs en ongezond leven vaak de oorzaak waardoor de cliënten binnen de opvang zitten.
- **Trots op eigen lichaam**
De cliënten binnen de VO hebben door de veelal traumatische ervaringen weinig positieve gevoelens meer over hun eigen lichaam. Ze voelen zich vaak vies, lelijk en hebben weinig eigenwaarde meer.
- **Verblijf**
Over het algemeen is het verblijf binnen de VO kortstondig en binnen de MO langdurig, soms zelfs voor het leven.

- Eigen omgeving
Over het algemeen zullen de cliënten binnen de MO verblijven in hun eigen gemeente. De landelijke spreiding binnen de VO is groter, waardoor de cliënten van de VO vaak in andere gemeenten hun leven voortzetten.
- Kinderen en vrouwen die zwanger zijn
De aanwezigheid van kinderen en zwangere vrouwen binnen de VO is groter dan binnen de MO. Voor alle activiteiten die met name binnen VO worden ondernomen is het daardoor belangrijk dat om de kinderopvang erbij te betrekken.

5.2. Woonsituatie

Tevens is de situatie waarin de cliënten zitten ook verschillend. Zo is er de:

- Crisisopvang
- 24-uurswonen
- Begeleid wonen
- Ambulante woonbegeleiding
- Sociale pensions

Daarnaast heeft de doelgroep weinig structuur in dag- en weekindeling, weinig sociale vaardigheden waardoor het sociaal netwerk verschrompeld is, weinig aandacht voor uiterlijke verzorging en weinig zelfvertrouwen.

Kortom, de doelgroep is erg divers, woont in verschillende omgevingen en zit in een negatieve spiraal waardoor de fysieke- en mentale gesteldheid alleen maar verslechtert. Sport en bewegen kan hierin een positieve rol spelen. Rekening dient dan te worden gehouden met de vele verschillende achtergronden, woonomgevingen en wensen van de doelgroep. De behoefte om te sporten en te bewegen zal bij deze doelgroep sterk uiteen lopen. Sommigen willen heel graag en anderen helemaal niet. Daarnaast zal in sommige gevallen de behoefte binnen de VO anders zijn dan binnen de MO. Wellnes⁵, dans, fitness en groepsactiviteiten die de waardering voor het eigen lichaam verhogen zullen waarschijnlijk effectiever zijn binnen de VO dan binnen de MO. Terwijl de meer mannelijke sportactiviteiten zoals voetbal en boksen succesvol bij de MO kunnen zijn.

⁵ Lichamelijk en geestelijk welbevinden. Activiteiten gericht op ervaren en beleven van ontspanning, tot rust komen, relaxen en gezondheid. Kuren en beauty zijn hier voorbeelden van.



- De medewerkers van de instellingen zijn een cruciale schakel voor succesvolle projecten

6. Medewerkers van de instellingen

De medewerkers van de instellingen zijn een cruciale schakel voor het organiseren en slagen van activiteiten met de cliënten. Binnen de opvang is het voor het slagen van de begeleiding van cliënten cruciaal dat de betrokken medewerkers de visie die er is kunnen uitdragen naar de cliënten. De medewerkers zijn zeer nauw betrokken bij de cliënten en bouwen een vertrouwensband op. De medewerkers van de instellingen dienen te begrijpen waarom bepaalde projecten worden gestart. Verwacht wordt dat zij de toegevoegde waarde van de projecten onderschrijven. Voor een succesvol project is het daarom belangrijk om de medewerkers achter de plannen en ideeën te krijgen.

Hoewel er voor de cliënten binnen de opvang met sport en bewegen veel succes is te behalen, zal het niet altijd een makkelijk middel zijn om in te zetten. Betrokkenheid, begrip en een positieve houding van de begeleiding ten aanzien van sport en bewegen zijn hierdoor belangrijk. Uitleg over hoe sport en bewegen zijn in te zetten aan medewerkers en bestuurders om bijvoorbeeld de communicatie met de cliënt te verbeteren, een sportevenement te organiseren en een netwerk rondom sport op te bouwen en in te zetten zijn van belang.

Een structurele plaats van sport en bewegen binnen de opvang zorgt er tevens voor dat het als thema in de jaarplannen en activiteitenplannen van de instellingen wordt verankerd. Dit zal een direct gevolg hebben voor de aanname van nieuwe personeelsleden. Het thema sport en bewegen zal door de (nieuwe) medewerkers gedragen moeten worden.



7. Good practices

Binnen de opvang zijn er een aantal voorbeelden die als good practices betiteld kunnen worden. Good practices omdat het voorbeelden zijn waarbij verder wordt gekeken dan alleen de fysieke activiteit. Er wordt gebruikt gemaakt van het lokale netwerk en ondanks vele drempels met DURF (gewoon doen!) wordt gehandeld om een project tot een succes te maken.

7.1. Humanitas onder Dak, softbalproject

Een project dat door Humanitas onder Dak (HOD) in samenwerking een topsoftbalclub Tex Town Tigers, Het Stedelijk Lyceum, een goede accommodatie, het lokale bedrijfsleven, de gemeente Enschede en enkele subsidieverstrekkers wordt vormgegeven. Het traject bestaat uit een drietal trainingen dat leidt tot een eindtoernooi. De grote trekker van het evenement is de barbecue aan het einde voor alle spelers, begeleiders en vrijwilligers. De cliënten van Humanitas worden op een laagdrempelige wijze de basisbeginselen van het softbal bijgebracht. De cliënten zijn verplicht om alle trainingen bij te wonen, verzorgd en clean op de activiteiten te verschijnen en zich aan te passen aan de regels die gesteld zijn. Het project wordt vormgegeven door medewerkers van HOD en leerlingen en docenten van Het Stedelijk Lyceum. In het kader van maatschappelijke stages kunnen de leerlingen punten verdienen voor hun studie. Het project is een groot succes voor de cliënten, de HOD medewerkers, Tex Town Tigers, leerlingen en leraren van Het Stedelijk Lyceum en voor de gemeente Enschede.

Het succes heeft geleid tot een structurele inzet van sport en bewegen binnen HOD. Zo organiseert de gemeente Enschede in samenhang met de verwendagen van HOD met Actief Zomer in Enschede (AZIE) iedere zomer een aaneensluitend sportaanbod voor de cliëntengroep van maatschappelijke opvang en verslavingszorg. Zowel het softbalproject als AZIE hebben ertoe geleid dat HOD in augustus 2009 succesvol heeft meegedaan aan de Social Inclusion Games (zie punt 7.6) HOD overweegt na dit internationale succes zelfs om de Social Inclusion Games naar Enschede te halen. Door de succesvolle samenwerking van verschillende organisaties leeft sport voor de cliënten in de gemeente Enschede.

7.2. Dutch Homeless Cup

Bij de Dutch Homeless Cup (DHC) hebben het Leger des Heils en de Stichting Meer Dan Voetbal elkaar gevonden om via voetbal de cliënten te leiden naar een gezonder leven, re-integratie met de maatschappij en een opstap naar werk. De cliënten tekenen hiervoor een contract. Het project is groots opgezet met een zeer hippe en coole uitstraling. Het aantal deelnemende teams is in twee



- **Good Practices:**
Ze dienen ter inspiratie, ter lering, als voorbeeld en ter navolging

jaar verdubbeld. Een aantal grote bedrijven waaronder Nike en United Service Group heeft zich gecommitteerd aan het project. De nationale winnaar wordt als nationaal team (officiële oranje voetbalshirts, begeleiding en volkslied voor de wedstrijd) naar de Homeless World Cup gestuurd. In 2006 was deze in Melbourne, Australië.

7.3. Hardlopen met Drugsverslaafden

Bij de Verslavingszorg Noord Nederland is hardlopen een programmaonderdeel van de therapie. Doel is om de cliënten fysiek en mentaal naar een hoger niveau te krijgen. Roken en overgewicht komen veel voor. Een overeenkomst zorgt voor een "commitment" van de cliënten. Deelname aan de Groninger Stad Marathon was een hoogtepunt voor de cliënten en begeleiders. Een lokale ondernemer zorgde voor de benodigde hardloepschoenen. Er leven nu zelfs ideeën om landelijke loopactiviteiten met verslavingsklinieken op te zetten.

7.4. Buddy Project

Door Rotterdam Challengers, een professionele eredivisie basketbalclub, worden de professionele spelers ingezet om langdurig werklozen en vroegtijdige schoolverlaters te stimuleren terug te keren naar school of werk. De professionele spelers spelen een enthousiasmerende, begeleidende (buddy) en stimulerende rol voor deze jonge mensen. Daarnaast activeert Rotterdam Challengers jaarlijks 500 kansrijke maar probleemjongeren om te gaan sporten. De gemeente Rotterdam ondersteunt het Buddy Project van Rotterdam Challengers.

7.5. Tour de France voor gedetineerden

In Frankrijk rijden 200 gedetineerden met 124 begeleiders 2200 kilometer door Frankrijk. De groep rijdt van gevangenis naar gevangenis. Om in aanmerking te komen voor deelname is er een sollicitatieprocedure opgestart en hebben de deelnemers een half jaar kunnen trainen op rollerbanken. Het project heeft als doel om de gezondheid, de dagbesteding en de zingeving van de gedetineerden te verbeteren.

7.6. Social Inclusion Games 2009

Dit jaar wordt in Denemarken het grootste internationale sportevenement voor cliënten uit de opvang georganiseerd. Er worden tijdens dit evenement meer dan 1.500 deelnemers uit de gehele wereld verwacht. Meerdere sportactiviteiten worden aangeboden, waaronder tandem cycling, water ball, crazy golf, big ball race, crolf, rodeo bull en nog veel meer. Meedoen, ontmoeten en werken aan de fysieke gesteldheid zijn hierbij de uitgangspunten. Dit evenement wordt mogelijk gemaakt



door de Deense overheid in samenwerking met de Danish Sports Organization for Socially Marginalized People.

7.7. Foyers in Frankrijk

In Frankrijk hebben de foyers een fantastisch uithangbord met Zinedine Zidane. Vroeger ooit zelf inwoner van een foyer, waarna een succesvolle voetbalcarrière hem tot één van de meest succesvolle sporthelden van Frankrijk maakte.

7.8. Tuttelavonden Stichting Toevluchtsoord Noord

Deze bijeenkomsten zijn geen sportactiviteit, maar geven de cliënten wel een goed gevoel over haarzelf en zet ze om deze reden in beweging. Het betreft avonden waar het verzorgen van het uiterlijk van de cliënten centraal staat. Naast de stimulering van een positief eigen beeld, zorgen deze avonden ook voor dat de vrouwen sneller open komen te staan richting de begeleiding. Het verwerkingsproces wordt hierdoor positief beïnvloed.

De Beauty Dag in november is een bijzondere tuttelavond, waarbij studenten van het ROC en een plaatselijke salon de vrouwen geheel verwennen. Deze dag wordt gesponsord door twee beauty bedrijven die materialen ter beschikking stellen.

De tuttelavonden zijn onderdeel van een geïntegreerd aanbod van hulpverlening- en sociale activeringsactiviteiten. Sporten, computerlessen, assertiviteitstrainingen en Nederlandse taallessen van hier bijvoorbeeld ook onder. SoZaWe ondersteunt deze trajecten financieel en begeleidt ze.

- Succesfactoren zijn o.a.:
 - breed draagvlak
 - beloning
 - professioneel kader
 - laagdrempelig
 - een platform
 - sluitende aanpak
 - Spin in het Web

8. Speerpunten van een succesvol project

Ondanks het feit dat de bovenstaande Good Practices ontstaan zijn uit verschillende situaties, verschillend zijn ingestoken en uitgevoerd worden door verschillende organisaties zijn er toch duidelijke overlappendingen te constateren.

8.1. Breed draagvlak

In alle gevallen worden de projecten gedragen door meerdere organisaties. Onderwijs, sociale dienst, bedrijfsleven, opvanginstellingen, overheid, (top)sportorganisaties werken samen om het project tot een succes te maken. De organisaties zorgen voor een warme overdracht en werken nauw samen. Het brede draagvlak onder de medewerkers van de betrokken instellingen is ook een cruciale factor.

8.2. Beloning

Bij alle projecten is er een beloning. Deze beloning, hoe groot of klein ook, is belangrijk voor de cliënten. Voorbeelden hier van zijn:

- Een financiële "incentive"
Meedoen aan een traject behelst commitment. Dit commitment kan worden beloond door een extra financiële impuls. Bijvoorbeeld door een koppeling aan de uitkering van de cliënten of een bijdrage aan lidmaatschap van een sportvereniging.
- Het uitreiken van een diploma
De prestaties van de deelnemers worden beloond door bij het afronden van het gehele traject een diploma uit te reiken.
- Een feestelijke uitreiking of samenzijn
Een project wordt afgerond met een feestelijk samenzijn. Voorbeeld: barbecue bij het softbal project van Humanitas.
- Door het uitreiken van bijvoorbeeld kleding specifiek voor het project.
Kleding die naast een fysieke functie zeker ook een emotionele functie heeft. Ze zijn trots om dit te dragen, want het is iets wat zij hebben verdiend. Een t-shirt geeft identiteit en teamspirit. Zeker als dit een shirt is van een bekende club, speler of Nederlander.

8.3. Professioneel kader

De begeleiding en de invulling van de activiteiten wordt gedaan door professioneel sportkader. Dit zijn organisaties of individuen die ervaring hebben met de begeleiding van sportprojecten. Het betreft hier een moeilijke doelgroep, die niet altijd even makkelijk in beweging te krijgen is. De inzet van professioneel sportkader helpt de opvang om te komen tot een activiteit op maat.

8.4. Laagdrempelig maar niet vrijblijvend

De activiteiten zijn laagdrempelig. Iedereen binnen de opvang moet kunnen meedoen. Om het project daadwerkelijk het gewenste effect te geven, is het noodzakelijk om van tevoren een aantal basisafspraken te maken met de deelnemers. Afspraken over opkomst, gedrag, gebruik, kleding en andere regels.

8.5. Een platform

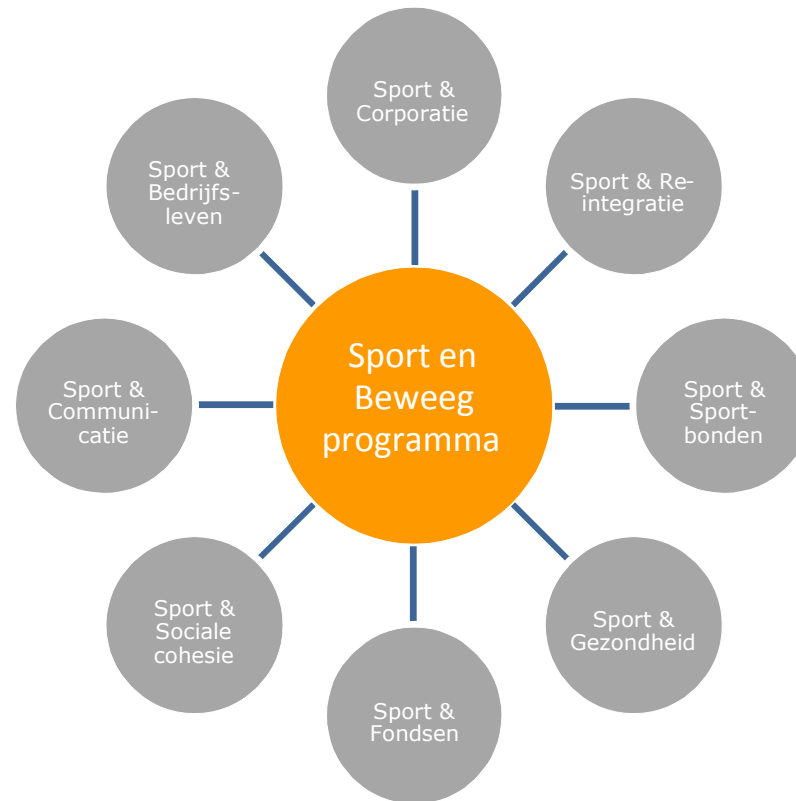
Cliënten willen graag laten zien wat ze hebben geleerd en wat ze kunnen. Dit kan bij een straatvoetbaltoernooi in het centrum van een stad, een volle sporthal waar gebasketball wordt of tijdens een softbaltoernooi met meerdere teams. Platform of podia werken stimulerend voor de cliënten. Hun gevoel voor eigenwaarde krijgt hiermee een positieve "boost".

8.6. Sluitende aanpak

De projecten die slagen hebben een sluitende aanpak. Met sluitend wordt bedoeld dat er verder wordt nagedacht over de mogelijkheden met sport en bewegen dan alleen de fysieke invulling. Teamwork, discipline, doelen stellen, normen en waarden, gezag acceptatie, betrokkenheid maatschappij en bewustwording worden benoemd. Hieraan wordt gewerkt vanuit een breed draagvlak, met een beloningssysteem, ondersteuning van professioneel sportkader, een laagdrempelig sportproject en een platform.

8.7. Spin in het web

De projecten zijn succesvol doordat er een "spin in het web" is. Een persoon en/of een organisatie die vanuit de gestelde doelen de verbindingen legt naar de omgeving. Verbindingen met organisatoren, onderwijs, gemeente, bedrijfsleven, sportclubs etc.



- Om structureel succesvol te zijn met sport moet het niet afhankelijk zijn van toevalligheden
- Een koppeling met begeleidingsmodellen is gewenst

9. Visie, handvaten en oplossingsrichtingen

Er is voor de opvang in Nederland nog veel winst te behalen met sport en bewegen. Op het ogenblik is teveel afhankelijk van toevalligheden. De toevalligheid van de affiniteit van kader en cliënten met sport, de aanwezigheid van een sportaccommodatie in de buurt, een zeer sociale en pro-actieve wethouder en/of corporaties en welzijnsinstellingen die hen benadert. Daarnaast kan het onderwijs door middel van maatschappelijke stages ook nog een meerwaarde vormen binnen een sport- en beweegprogramma binnen de opvang. Om sport en bewegen een succesvol onderdeel te laten zijn van het begeleidingstraject van een cliënt, zal dit toeval doorbroken moeten worden.

De visie op sport en bewegen binnen de opvang is derhalve:

Sport en bewegen als middel zijn belangrijke voorwaarden voor het succesvol begeleiden van cliënten binnen opvang.

Sport en bewegen helen fysieke en mentale wonden en ze verbinden.

Sport zorgt voor een betere fysieke- en mentale conditie, verhoogt de eigenwaarde, biedt de kans om de sociale contacten van de cliënten te vergroten en geeft instellingen de mogelijkheid om een netwerk op te bouwen. Op deze manier zal het de dagelijkse dagbesteding van cliënten positief beïnvloeden, het zelfbeeld vergroten en de drempels tot re-integratie naar de maatschappij en naar werk mogelijk verlagen.

Daarnaast geeft sport mogelijkheden voor opvanginstellingen om projecten op te zetten waardoor cliënten en begeleiders dicht bij elkaar komen. En kunnen opvanginstellingen via een sportplatform waar opvanginstellingen, sportclubs, onderwijs, bedrijfsleven en overheid bij elkaar komen een maatschappelijk en zakelijk netwerk opbouwen. Dit sportplatform kan gecreëerd worden rondom sportevenementen waarbij bijvoorbeeld een onderwijsinstellingen zorgt voor de inzet van studenten, de sportclubs voor de sportbegeleiding, het bedrijfsleven voor financiële ondersteuning en deelnemende teams en de overheid voor de benodigde subsidie. Het sportevenement zorgt dat deze organisaties op een laagdrempelige manier met elkaar in aanraking komen.

- Structurele diverse sportactiviteiten
- Verbindingen met de samenleving
- Re-integratie naar werk en maatschappij
- Jeugd verdient speciale aandacht en zorg
- Ook op marketing- en pr-gebied liggen er kansen

Handvaten en oplossingsrichtingen

Om de kansen middels sport en bewegen te benutten is een duidelijke sport- en beweegprogrammering binnen de opvang belangrijke voorwaarde voor succes. Deze programmering zou een aanvulling kunnen vormen op een begeleidingsmodel binnen de instelling. Het 8-fasenmodel waarin de samenhang van verschillende levensterreinen (huisvesting, financiën, sociaal functioneren, psychisch functioneren, zingeving, lichamelijk functioneren, praktisch functioneren en dagbesteding) samen komen is een voorbeeld van een dergelijk begeleidingsmodel. Het 8-fasenmodel is een model dat ontwikkeld is door MOVISIE en dat door vele instellingen wordt gebruikt om de begeleiding van de cliënten te verbeteren.

De adviesrichting van deze sportprogrammering is om te komen tot activiteiten die:

- Zorgen voor een fysieke en daardoor vaak ook psychische verbetering. Dit zijn activiteiten die in het wekelijkse programma worden opgenomen. Deze activiteiten zijn heel laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Dit aanbod is divers zodat iedereen, van hoge intensiteit tot lage intensiteit, wordt bereikt. Doel is om te streven naar de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Mocht deze norm te hoog liggen, dan zal de opvang een eigen "streef norm" kunnen bepalen. De dagelijkse activiteiten zijn erop gericht om deze norm te realiseren. Het 8-fasenmodel kan hier bijvoorbeeld sturing in geven.
- Zorgen voor verbindingen met de samenleving. Het hebben van een zomer- en/of winterevenement waar door middel van clinics naar een podium/platform wordt toegewerkt is hiervoor een uitstekend middel. Deze evenementen geven goede mogelijkheden voor betrokkenheid van de omgeving: onderwijs, bedrijfsleven, corporaties, bedrijfsleven, (top)sportorganisaties en overheid. Een sportevenement met cliënten en omgeving biedt mogelijkheden voor contacten voor re-integratietrajecten. Tevens leidt het tot meer acceptatie en begrip van de cliënt naar maatschappij en vice versa.
- Re-integratie naar werk en maatschappij stimuleren. Topsport stimuleert en inspireert. Instellingen die topsportorganisaties in hun omgeving hebben kunnen hier gebruik van maken. Denk hierbij aan werkzaamheden tijdens topsportevenementen of het bijwonen van topsportwedstrijden.
- Specifieke aandacht voor de kleine kinderen en jongeren binnen de opvang. Financiën, geen tijd, geen opvang voor de baby mogen geen argumenten zijn om de kinderen in de opvang niet te laten sporten. Hiervoor zijn regelingen te treffen via bijvoorbeeld het Jeugd Sport Fonds.

- Zorgen voor een imagoverbetering van de sector
Tenslotte biedt sport een uitstekende mogelijkheid ter imagoverbetering van de opvangsector. De DHC en de foyers in Frankrijk zijn hier voorbeelden van. Duurzaamheid en maatschappelijke betrokkenheid zijn “hot topics” voor politiek en bedrijfsleven op dit moment. Sport en beweegprogramma’s bieden marketing- en PR-kansen, doordat deze beelden aanspreken en doordat er prominenten (lokaal, nationaal en internationaal) bij betrokken kunnen worden.



10. Concept Stappenplan

Hier volgt een aantal mogelijke stappen die de Opvang zou kunnen doorlopen om te komen tot een succesvol sportprogramma.



1. De directeuren en medewerkers binnen de opvang informeren over de sportmogelijkheden die er zijn. Op deze manier kan de opvang zelf het initiatief nemen om van de sportmogelijkheden in de omgeving gebruik te maken. De medewerkers dienen het besef te hebben dat bewegen en sporten belangrijk zijn voor het succes van de begeleiding van de cliënt. Het vergoot het re-integratie slagen. Daarnaast kan het hun band met de cliënt vergroten door bijvoorbeeld zelf ook actief mee te doen. Hiervoor zou een cursus/workshop opgezet kunnen worden. Hoe is sport en bewegen in te zetten bij de cliënten van de opvang? Waar liggen de kansen? Hoe kan ik het sportprogramma op een goede manier onder de aandacht brengen bij de cliënten? Waar liggen de verbindingsmogelijkheden met de omgeving?
2. De centrale rol van de Federatie Opvang binnen het sportprogramma bepalen. Binnen het te realiseren sport- en beweegprogramma kunnen bepaalde zaken centraal en decentraal worden opgepakt. Zo kunnen opvanginstellingen hun eigen lokale netwerk opbouwen, maar is er ook een aantal zaken die landelijke vanuit een centrale regie moeten worden opgepakt. Bijvoorbeeld:
 - Het betrekken van landelijke partners (fondsen, onderwijsinstellingen, bedrijven etc.).
 - Het organiseren van een landelijke sportbijeenkomst.
 - Sport en bewegen in het onderwijsprogramma van de opleidingen voor de opvang.
3. Het geven van een prominentere plek aan sport in een begeleidingsmodel.
 - Bij de intake kan een fysieke meting worden gedaan bij de cliënt. Daarnaast kunnen vragen worden gesteld over zijn/haar sportieve en recreatieve interesses. Wat waren vroeger jouw hobby's? En die van de familie? Tevens kan het belang van bewegen duidelijk worden gemaakt. Vanuit de intake kan de cliënt worden begeleid middels een duidelijk sport- en bewegingstraject. Voor de sturing hiervan zou het goed zijn als de opvanginstellingen een eigen haalbare sport en beweegnorm formuleren.

4. Het creëren van een sport- en beweegprogramma voor de opvang.
Alle instellingen creëren een sport- en beweegprogramma gebaseerd op drie uitgangspunten.
 - Laagdrempelig wekelijkse programma met als doel het halen van een sport- en beweegnorm. Dit kan de NNGB zijn. Het aanbod dient divers, creatief en toegespitst op de cliënten te zijn. Structuur en regelmaat in dagbesteding, eigenwaarde en zelfvertrouwen zijn hierin de sleutelwoorden. Voorbeelden: wandelen, lopen, fietsen, vissen, wellness
 - Clinics leidend naar een evenement.
Een traject waar een aantal clinics leiden naar een evenement wat beleefd wordt met cliënten, medewerkers in de opvang en de lokale omgeving door betrokkenheid onderwijs, bedrijfsleven, corporatie en bewoners. Een podium en feestelijke afsluiting zijn hierin cruciale factoren. Sleutelwoorden hierbij zijn: conditionele verbetering, samen werken, zelfvertrouwen, helpen bij de organisatie, inzet eigen mensen bij organisatie, benutten lokaal netwerk etc. Voorbeelden: softbaltoernooi door Humanitas en DHC.
 - Re-integratie programma leidend naar maatschappij en werk.
Samenwerking met professionele topsportorganisaties biedt hier kansen. Een samenwerkingsovereenkomst tussen de opvanginstellingen en professionele sportorganisaties is hierin een belangrijke stap. In de overeenkomst dient verwoord te worden wat de doelstellingen zijn voor beide organisaties. Doelstellingen die toegespitst zijn op re-integratie met de maatschappij, re-integratie naar werk en pr/marketing mogelijkheden voor beide organisaties. Voorbeeld: Buddy Project in Rotterdam.

5. Het aanstellen van nationale en lokale coördinatoren die zorgen voor verbindingen met nationaal of lokale organisaties waar mee kan worden samengewerkt. De duurzaamheid van de opgestarte samenwerkingen zijn afhankelijk van een centrale persoon of organisatie die dagelijks met de kwaliteit van deze verbindingen bezig is. Bij een gemiddelde gemeente zijn er verbindingen te leggen met sportverenigingen, corporaties, scholen, bedrijfsleven, topsportclubs, sportaccommodaties etc.



6. Het creëren van een groot (inter)nationaal evenement waar de instellingen hun programma's op gaan afstemmen. Punten van aandacht bij dit evenement zijn:
- Laagdrempelig aanbod voor iedereen.
 - Kennismaking met eigen lichaam en geest vergroten.
 - Kennismaking tussen cliënten uit verschillende regio's.
 - Betrokkenheid van de cliënten bij de organisatie van het evenement.
 - Uitwisseling van kennis en kunde tussen de verschillende instellingen.
 - Betrokkenheid van bedrijfsleven, overheidsinstellingen, zorgverzekeraars, onderwijs en andere maatschappelijke organisaties.