



# Meedoen

Inspiratiesheet over de inzet van sport en cultuur in relatie tot mensen die in armoede leven.

Deze inspiratiesheet is bedoeld voor buurtsport- en cultuurcoaches die mensen die in armoede leven stimuleren door middel van sport, bewegen en culturele activiteiten. Van jong tot oud. Wat speelt er in hun situatie? Hoe bereik je ze en hoe sluit je met je aanbod goed aan bij hun leefwereld? In deze inspiratiesheet lees je welke invloed armoede heeft op hun leven. En vervolgens hoe je sport, bewegen en culturele activiteiten meer toegankelijk voor hen kunt maken. Hoe je jouw rol als buurtsportcoach of cultuurcoach hierin kunt vormgeven, laten we je zien in praktijkvoorbeelden.

## Armoede, waar denk jij aan?

Bij armoede wordt vaak gedacht aan mensen met een laag inkomen en een lage opleiding. De kern van het probleem is een knellende financiële situatie, maar daar omheen ervaren mensen vaak gevoelens van schaamte, stress, onzekerheid, machteloosheid en gebrek aan eigenwaarde. Arm zijn betekent dus veel meer dan te weinig geld hebben. Er is niet één soort armoede en het verschilt per persoon of en hoe iemand armoede ervaart.

Er zijn veel vooroordelen over mensen met geldzorgen. Waarom roken ze bijvoorbeeld of hebben ze huisdieren terwijl er geen geld is voor de dagelijkse boodschappen? Armoede kan echter iedereen overkomen, met name door verlies van je baan, een scheiding of een ongeluk.

Om te begrijpen hoe het is voor mensen om in armoede te leven, is het belangrijk je te verdiepen in hun leefwereld. Dit doe je door in gesprek te gaan met inwoners in armoede. Ook kan het helpen om [video's van ervaringsdeskundigen](#) te bekijken of [portretten van mensen in armoede](#) te lezen.



“Mijn honden gaven me meer troost dan een mens me ooit had kunnen geven. Ze oordeelden niet, ze bleven me trouw. En ze gaven never-nooit ongevraagd advies.”  
(Peter)

# (Her)ken jij de achterliggende factoren van armoede?

Vind je het lastig om te herkennen wanneer mensen moeite hebben om rond te komen? Dat is niet zo gek; aan de buitenkant kun je het vaak niet zien. Schaamte en stress rondom financiën vormen [een vicieuze cirkel in de armoede](#). Deze schaamte komt voort uit eigen normen en waarden en die van de omgeving. Als deze normen en waarden afwijken van de situatie waarin iemand zich bevindt, raakt dit aan eergevoel en trots. En daaraan gerelateerd de angst om buitengesloten te worden. Mensen trekken zich vaker terug, sociale netwerken worden kleiner en er ontstaan vaker gezondheidsproblemen. Stress en zorgen gaan het leven beheersen.

## Stress

Constance, langdurige stress heeft een negatief effect op de hersenfuncties, die denk- en regulatieprocessen aansturen. Met als mogelijk gevolg dat mensen bij de dag gaan leven, minder goed in staat zijn om doelen en prioriteiten te stellen, wantrouwend in het leven gaan staan en meer moeite hebben om emoties en verlangens te reguleren. [Lees hier](#) meer over de relatie tussen armoede en stress.

“Mijn leefloon is te laag om te leven en te hoog om dood te gaan. Omdat ik constant bezig ben met overleven, is er geen ruimte meer vrij in mijn hoofd. Daarom neem ik soms impulsieve beslissingen, die niet altijd de juiste zijn.”  
(Martine)



De 35-jarige Adele is haar baan kwijt en in de schuldsanering beland. Ze maakte veel ruzie, raakte eenzaam en depressief, kreeg gewrichtsklachten en steeds meer overgewicht. Door de stress die haar schulden veroorzaakten, lukte het niet om af te vallen.

## Gezondheid

Mensen die moeite hebben om rond te komen, hebben een lagere levensverwachting en leven minder lang in goede gezondheid. Naast chronische stress hebben ze vaker te maken met een ongezonde leefstijl, psychosociale problemen en/of een chronische ziekte. Zij hebben vaak minder kennis over een gezonde leefstijl en over de gezondheidsvoordelen van bijvoorbeeld sport en bewegen. Ook komt [laaggeletterdheid](#) vaker bij hen voor. [Lees hier](#) meer over de relatie tussen armoede en gezondheid.

## Achtergrond

Mensen met een lage opleiding, een migratieachtergrond, eenoudergezinnen (met minderjarige kinderen) en alleenstaanden tot de AOW-leeftijd hebben een hoger risico op armoede. Zij hebben vaak een [lage sociaaleconomische status \(SES\)](#) en wonen vaak in aandachtswijken. Met behulp van [www.waarstaatjegemeente.nl](http://www.waarstaatjegemeente.nl) kun je deze wijken goed in beeld brengen. Niet alle mensen met een [lage SES](#) hebben voldoende kennis over een gezonde leefstijl en over de gezondheidsvoordelen van bewegen. In de [‘Tipkaart laaggeletterdheid in de sport’](#) vind je meer informatie en tips over hoe je om kunt gaan met laaggeletterdheid.



## Wist je dat?

- Kinderen die [meer dan vier jaar](#) in armoede opgroeien, een grotere kans hebben op armoede op latere leeftijd?
- Ouders [hun sportgewoonten doorgeven](#) aan hun kinderen, die daar vervolgens hun eigen sportgedrag op inrichten?

# Integrale aanpak

De betekenis van leven in armoede is dus veel groter dan het ontbreken van financiële middelen. Daarom vraagt de aanpak van armoede om een **integrale benadering** op verschillende levensdomeinen en beleidsterreinen. Denk bijvoorbeeld aan verbindingen met taalvaardigheden, begrijpelijk taalgebruik, participatiebeleid, **arbeidsre-integratie**, gezondheid(-svaardigheden). Steeds meer gemeenten hebben de wens om gezondheids- en armoedevraagstukken in een **gecombineerde beleidsaanpak** op te zetten, bijvoorbeeld aan de hand van de **global goals** (met name **global goal 1** – geen armoede). Zo kunnen problemen van (kwetsbare) inwoners sneller worden opgelost of zelfs voorkomen. Dat doen zij met specifieke trajecten zoals de **Armoedevrij Winterswijk aanpak** of de Geweldige Wijk aanpak in Meppel aangevuld met regelingen zoals de bijzondere bijstand, collectieve ziektekostenverzekeringen maar ook instrumenten als een stadspas, kindpakket en voorzieningen voor sport en cultuur.

Kortom, een integrale (wijk-)aanpak met partners in het veld zoals sociaal maatschappelijke werkers, klantmanagers werk/re-integratie, bijstandsconsulenten, opbouwwerkers, schuldhulpmaatjes, de wijkagent. Maar ook vrijwilligersorganisaties zoals de voedselbank, buurthuizen, moskeeën en kerken kunnen een rol spelen in het bereiken en betrekken van de doelgroep.

Sport, beweeg- en culturele activiteiten kunnen een ondersteunende rol spelen (zie **Human Capital Model**). Deelname hieraan kan er bijvoorbeeld aan bijdragen om de **negatieve effecten van stress te verminderen** en de hersenen weer te laten herstellen. Ook kan het bijdragen aan het gevoel van zingeving en 'ertoe doen'.



## Wat is de sportdeelname van mensen die moeite hebben om rond te komen?

Mensen met een lage SES sporten wekelijks minder, zijn minder vaak lid van een sportvereniging en hebben vaker nog nooit gesport dan mensen met een gemiddelde of hoge SES. Bovendien ervaren zij meer belemmeringen om te gaan sporten. Ook voldoen mensen met een lage SES minder vaak aan de beweegrichtlijnen.



[Global Goal 1](#)

### Extra achtergrondinformatie

- [Minimaregelingen voor sportdeelname](#) (Mulier Instituut, 2023)
- [Mensen met een lage sociaaleconomische status](#) (Mulier Instituut, 2023)
- [Bewoners in aandachtswijken sporten minder](#) (Mulier Instituut, 2023)

## Welke rol zie jij voor jezelf?

Vanuit het Sportakkoord is de ambitie dat iedere Nederlander een leven lang plezier kan hebben in sport en bewegen. In veel gemeenten besteden [buurtsportcoaches en cultuurcoaches speciale aandacht aan mensen met een lage sociaal economische positie](#). Meestal richten zij hun werkzaamheden niet uitsluitend op deze doelgroep; ze werken ook voor doelgroepen waar armoede minder of niet een rol speelt. Hun werkzaamheden omvatten het bereiken, toeleiden en begeleiden van personen die in armoede leven, zodat zij kunnen deelnemen aan sport-, beweeg- en culturele activiteiten. Het leggen van verbindingen is de belangrijkste taak van een buurtsport- of cultuurcoach. Dit is vaak cruciaal voor het betrekken van mensen die moeite hebben met rondkomen.

## Wat kun jij doen om deze doelgroep te bereiken, betrekken en begeleiden?

### Wat?

Signaleren van armoede en doorverwijzen.

### Hoe?

Als sport- en cultuurcoach ben je veel aanwezig in de wijk. Daar kun je signalen oppikken dat er problemen spelen en deze doorspelen aan bijvoorbeeld het sociale wijkteam. Het is goed om dit te checken; “Ik zie ..... mag ik je daar iets over vragen?”. De [signalenkaart armoede](#) is bedoeld om signalen van armoede te herkennen én dit bespreekbaar te maken.

### Praktijkvoorbeeld:

In de campagne ‘[Kom uit je schuld](#)’ in Rotterdam is een rol weggelegd voor sportverenigingen om armoede te signaleren en bespreekbaar te maken.

### Wat?

Inwoners in de hoofdrol.

### Hoe?

Participatie door de doelgroep. Betrek ze vanuit hun eigen perspectief bij beleid en uitvoering. Wat kan voor hen de reden zijn om mee te denken en te doen in de vragen die voorliggen? Zoek mensen op in hun eigen wereld en leg contact. Zoek hierbij aansluiting bij de initiatieven die in jouw gemeente lopen.

### Praktijkvoorbeeld:

[Lees hier](#) hoe gemeente Emmen samenwerkt met ervaringsdeskundigen. Bekijk hier de video waarin mensen uit de [klankbordgroep](#) vertellen over hun deelname aan de geweldige wijk aanpak in Meppel. Of lees meer over [de Gezondheidsambassade](#) in Amsterdam Nieuw-West. Doe je voordeel met deze [werkvormen](#) en [praktische tips](#) bij het betrekken van inwoners bij een integrale aanpak van gezondheidsachterstanden.

### Wat?

Ondersteuning en positieve benadering.

### Hoe?

Ga in gesprek, luister en zorg voor een positieve insteek. Wat vinden mensen leuk en motiveert ze? [Motivational interviewing](#) is een gesprekstechniek die je kan helpen. Vertrouwen moet groeien. Bespreek samen de mogelijkheden

en wat er nodig is om deel te kunnen nemen. Faciliteer daar waar mogelijk en gewenst is of benut je netwerk (bijv. bij het doen van een aanvraag voor financiën/kleding/attribuut, een sporthulpmiddel, of een maatje dat meegaat (Beweegprogramma **'Ik neem je mee'** of vervoer). Ga in overleg met de aanbieder over laagdrempelige activiteiten en zorg voor een warme overdracht.

### Praktijkvoorbeeld:

De gemeente Vaals combineert gezondheid met armoede- en participatiebeleid en benut daarbij de **energie en motivatie van inwoners**. Bekijk ook **deze video**. Aan de hand van een persoonlijke intake verzorgen consultants van stichting MEE in omgeving Rotterdam **individueel sport- en beweegadvies** met veel aandacht voor wensen en mogelijkheden.

### Wat?

Gebruik en bekendheid van regelingen en ondersteuning.

### Hoe?

**Per gemeente verschillen beschikbare regelingen** voor sport- en beweegdeelname en het blijkt dat die regelingen niet bij iedereen bekend zijn dan wel gebruikt worden.

- Wees zelf op de hoogte: neem contact op met de gemeentelijk beleidsmedewerker om te informeren naar de regelingen (denk aan buurtsport- of wijk budgetten, participatieregelingen, minimaregelingen en **sporthulpmiddelen**, vergoeding vanuit de gemeente en activiteiten vanuit fondsen zoals het **Jeugdfonds** - of **Volwassenenfonds Sport & Cultuur**). In **dit artikel vind je meer informatie over regelingen voor kinderen en jongeren**.
- Communiceer: zorg dat jouw collega's, sport- en beweegaanbieders en partners bekend zijn met de regelingen.
- Besteed aandacht aan toegankelijkheid en vindbaarheid van regelingen en ondersteuning. **Moeite met lezen en schrijven** en **mindere digitale vaardigheden** komt vaker voor bij mensen die moeite hebben met rondkomen. Bekijk of de regelingen in duidelijke taal en voor iedereen vindbaar zijn. Is dat niet zo? Leg dan verbinding met de gemeentelijke aanpak laaggeletterdheid, digitale inclusie, de Lokale inclusie agenda en/of bekijk de **Tipkaart laaggeletterdheid in de sport**. Help mensen met het indienen van een aanvraag of koppel ze aan intermediairs van een fonds, taalhuizen of een vrijwilliger die hiermee kan helpen.

### Praktijkvoorbeeld:

Elke wijk in Amersfoort heeft een **eigen buurtbudget** voor goede ideeën om de leefbaarheid in de wijk te vergroten. In **Sittard-Geleen** wordt intensief samengewerkt met netwerkpartners en intermediairs om fondsen en regelingen onder de aandacht te brengen bij de doelgroep. De combinatiefunctionarissen zijn een belangrijke schakel hierin. Als jouw gemeente gebruik maakt van het Jeugd- of Volwassenenfonds Sport & Cultuur, kun jij als buurtsportcoach intermediair worden de doelgroep te ondersteunen bij het doen van een aanvraag.



**Maak zelf het verschil** door intermediair te worden van het **Jeugdfonds Sport & Cultuur** en het **Volwassenenfonds Sport & Cultuur**. Als intermediair ben je een belangrijke verbindende schakel om kinderen en volwassenen mee te kunnen laten doen aan én door sport en bewegen.



# Wat kun jij doen om beleid, organisaties en mensen te verbinden?

## Wat?

Agenderen, zowel in beleid als bij aanbieders van sport en cultuur.

## Hoe?

Zijn (meedoen of minima-)regelingen voldoende bekend en toegankelijk bij mensen die in armoede leven en professionals? Zijn aanbieders bewust van de belemmeringen rondom armoede? Heb je ideeën en oplossingen om belemmeringen weg te nemen zodat iedereen kan sporten, bewegen en kan meedoen aan culturele activiteiten? Trek aan de bel en ga in gesprek. Denk bijvoorbeeld aan de beleidsadviseur, de kerngroep van het lokale sport-, leefstijl- of preventie-akkoord en de aanbieders op het gebied van sport en cultuur. Denk ook aan het [inzetten van ervaringsdeskundigen](#) en ambassadeurs. Hierbij kun je ervaringsdeskundigen uit je eigen gemeente inschakelen of gebruik maken van ervaringsdeskundigen van [Expertisecentrum Sterk uit Armoede](#).

## Praktijkvoorbeeld:

Gebruik de gesprekstoel '[Succesvol combineren van armoede- en gezondheidsbeleid](#)'. Hiermee kun je het onderwerp op de beleidsagenda krijgen, verdiepen of juist benutten om samenwerking met partners te initiëren of versterken. In [dit artikel](#) lees je hoe diverse gemeenten met hun armoedebeleid jeugd ondersteunen in hun sport- en beweegdeelname. In deze [artikelenreeks](#) lees je hoe gemeenten zich inzetten voor sport- en beweegdeelname van volwassenen in armoede.

## Wat?

Verbinden van maatschappelijke partners.

## Hoe?

Werk samen met maatschappelijke partners in de wijk, partners die de doelgroep goed in beeld hebben en sleutelfiguren of ervaringsdeskundigen. Bundel de expertise en kennis van verschillende sectoren, wijkpartners en de doelgroep en zet verschillende maatregelen en interventies in samenhang in, waarbij aandacht is voor de voordelen en doelen van deelname vanuit hun gezichtspunt. Wil je weten wie er allemaal actief zijn in een wijk, wat hun taken en verantwoordelijkheden zijn en hoe je kunt samenwerken? Bekijk hiervoor de [Wijktekening](#).

## Praktijkvoorbeeld:

Dankzij de buurtsportcoaches komen organisaties én doelgroepen die normaal gesproken niet zo snel met elkaar in aanraking komen dat nu wel. En daardoor ontstaan er [mooie dingen in Soest](#). Lees over de succesvolle samenwerking rondom kwetsbare jeugd in de [gemeente Groningen](#). Kijk ook eens bij succesfactoren voor de [integrale inzet van de buurtsportcoach](#) en [lokale ervaringen](#) in vier verschillende gemeenten. [Life Goals Den Haag](#) verbindt Haagse zorginstellingen, sportaanbieders, belangenorganisaties en de gemeente. Dankzij deze nieuwe coalitie wordt er een sport- en beweegaanbod gecreëerd voor mensen waarvoor het reguliere sportaanbod vaak niet toegankelijk is.

# Wat kun jij doen in het organiseren van en ondersteunen bij activiteiten?

## Wat?

Het aanjagen en ondersteunen van sport, beweeg- en cultuuraanbieders.

## Hoe?

Ga actief op zoek naar en ondersteun aanbieders die hun aanbod open willen stellen voor mensen die moeite hebben om rond te komen. Ga in gesprek over wat sport- en beweegaanbieders nu al doen voor de doelgroep en hoe ze hun aanbod verder kunnen verbeteren. Hiervoor kun je gebruikmaken van de [checklist](#) en [tipkaarten](#) voor jeugd.

## Praktijkvoorbeeld:

De [Wijksportverenigingen Kalsdonk](#) werd opgericht om sport dichterbij mensen te brengen die wel enige steun kunnen gebruiken. Karateschool UNITY99 heeft i.s.m. SportMEE projecten als [Fighting 4 Change](#) en [The Confidence Program](#) opgezet. Beide pedagogische programma's zijn gericht op jongeren waarbij het versterken van zelfvertrouwen centraal staat. [Start to Move](#) van Team Sportservice helpt maatschappelijke organisaties de verbinding te leggen met sportverenigingen.

## Wat?

Aanbod dichtbij huis.

## Hoe?

Zorg dat je aanbod letterlijk en figuurlijk dicht bij de doelgroep blijft zodat het laagdrempelig is. Maak gebruik van de faciliteiten in de omgeving (pleintjes, playgrounds) en betrek de doelgroep zelf bij het inrichten en organiseren van de activiteiten. Niets werkt beter dan de inzet van sleutelfiguren (denk aan ervaringsdeskundigen) in de wijk waarmee de doelgroep een positieve associatie heeft.

## Praktijkvoorbeeld:

Het programma [Heroes of the Cruyff Courts](#) heeft als doel jongeren een rolmodel te laten zijn voor hun wijk en hen langdurig betrokken te houden bij zowel de wijk als het Cruyff Court. Het project [Cultuur@CruyffCourts](#) legt de verbinding tussen sport en cultuur, zodat nóg meer kinderen in de buurt zich kunnen uitleven op de Cruyff Courts. [District Spots](#) richt zich op het creëren van een fijne en veilige plek in de buurt om te sporten of te bewegen. Je kunt ook denken aan het starten van een wandelinitiatief, zoals de [Nationale Diabetes Challenge](#).

## Wat?

Inzetten van erkende interventies en/of sociaal sportinitiatieven.

## Hoe?

Via de [sport- en beweeginterventie database](#) kun je een erkende interventie zoeken die aansluit bij de doelgroep. Je kunt een interventie samen met je doelgroep aanpassen aan de vraag en de lokale situatie. [Sociale sportinitiatieven](#) - waarbij sport en bewegen wordt ingezet als onderdeel van een aanpak - kunnen mensen in 'kwetsbare posities' ondersteunen in het vergroten van bepaalde vaardigheden en kansen in de maatschappij.

## Praktijkvoorbeeld:

Op twee VMBO scholen in gemeente Schiedam hebben ze al succesvol [YETS](#) ingezet voor het opzetten van basketbalteams voor kwetsbare jongeren. Met [De Harde Leerschool](#) worden jongvolwassenen klaargestoomd voor werk of een opleiding door middel van rugby en aanvullende coaching en training. Deelname aan dit programma heeft al veel [jongvolwassenen geholpen](#).



## Zwemveiligheid

Kinderen uit gezinnen met een laag inkomen hebben relatief vaker geen zwemdiploma. Zij lopen een groter risico op verdrinking, maar ook op sociale isolatie omdat ze niet aan zwemmen of activiteiten op of rond het water mee kunnen doen.

Bijna alle Nederlandse gemeenten hebben een [stimuleringsregeling voor zwemvaardigheid](#) van kinderen. Deze regelingen variëren echter sterk. Enkele gemeenten bieden ook regelingen voor de zwemvaardigheid van volwassenen.

Als Buurtsportcoach kun je met je gemeente in gesprek gaan over dit onderwerp. Om zicht te krijgen in sportparticipatie en zwemvaardigheid van basisschoolleerlingen kun je gebruik maken van de [monitor Beweeg/Zwem ABC](#).

In [Winterswijk](#) krijgen asielzoekers training, instructie en ondersteuning van jongeren, die actief zijn onder de vlag van de Reddingsbrigade. Deze jongeren doen dit als onderdeel van hun maatschappelijke diensttijd.



## Extra informatie

Op zoek naar extra praktische informatie voor het inzetten van sport en bewegen voor inwoners in armoede? Bekijk de volgende artikelen:

- [Sport en bewegen voor jeugd in armoede: een overzicht](#)
- [Sport en bewegen voor volwassenen in armoede: een overzicht](#)
- [Dit kun je als buurtsportcoach doen voor inwoners in armoede](#)
- [Kwetsbare volwassenen en ouderen in Amsterdam-Oost bewegen dankzij leefstijlnetwerk](#)



*De update van deze inspiratiesheet is gepubliceerd in juni 2024 en met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Wij realiseren ons dat het benoemde aanbod niet dekkend is voor het totale landelijke aanbod. Mogelijk zijn activiteiten lokaal onder een andere naam bekend.*

[www.sportindebuurt.nl](http://www.sportindebuurt.nl)

070 - 373 80 55 of [info@sportindebuurt.nl](mailto:info@sportindebuurt.nl)



@sportindebuurt

Deze inspiratiesheet is een initiatief van de partners **Brede Regeling Combinatiefuncties** met medewerking van partners van de [alliantie Sport en Bewegen voor iedereen](#).