



# Beweging van binnenuit

Gedachten, ervaringen en ideeën voor gezonde  
en beweegvriendelijke leefplekken vanuit  
**Asset Based Community Development**  
(ABCD)-principes



Een einddocument met input van bewoners, beweegprofessionals en beleidsmakers.

**Geschreven door:** Jouke Janze (J&J Advies / Total Athlete)

**In opdracht van:** De Beweegalliantie

Foto's in deze publicatie zijn gemaakt door Jouke Janze, Lyuda Stinissen en Marianne Brouwer (behalve de cover).

# Inleiding

Asset Based Community Development (ABCD) is het proces dat mensen samenbrengt om in hun buurt, wijk of dorp zelf en samen verandering teweeg te brengen. Het begint bij wat er al is in een buurt. Denk aan de talenten van bewoners, de kracht van lokale verenigingen, ontmoetingsplekken, organisaties, middelen en de verhalen van bewoners. Samen vormen ze een stevige basis voor verandering.

**Dit einddocument gaat in op de spanning tussen bottom-up beweeg initiatieven en top-down beleidskeuzes.**

Complexe veranderingen gaan veelal om een mix van top-down en bottom-up vragen.<sup>1</sup> Vaak ligt de focus bij overheden, maatschappelijke organisaties of professionals op wat er ontbreekt of misgaat. Dan wordt er bijvoorbeeld gekeken naar een gebrek aan voorzieningen, hoge werkloosheid, overlast of andere knelpunten. Deze benadering definieert een buurt of gemeenschap vaak door zijn problemen. ABCD draait het juist om: het gaat uit van wat wél aanwezig is. Denk aan de talenten, vaardigheden, netwerken en initiatieven van bewoners.

Hoe kun je deze sterke punten verbinden om gezamenlijk maatschappelijke doelen te bereiken? In dit document gaan we uit van de ambitie om meer sporten en bewegen in het dagelijks leven toe te passen. Waarbij de bewoners zelf deze verandering op gang brengen. Voor beweegprofessionals betekent dit vaak een nieuwe manier van werken. Door nieuwsgierig te zijn, te luisteren en echt in gesprek te gaan, ontstaat er ruimte. Ruimte om het initiatief bij de bewoners te laten. Dat klinkt eenvoudig, maar het vraagt om lef. Want hierbij bepaal jij als professional niet voor de ander wat er nodig is, maar je leert te luisteren naar waar behoefte aan is.

Dit einddocument is een samenvatting van de gesprekken over Asset Based Community Development (ABCD) en hoe dat in de sport- en beweegwereld toegepast kan worden. In de gesprekken kwam naar voren dat op sommige plekken er al veel vanuit gemeenschapskracht wordt gewerkt, maar er op veel plekken ook nog veel te winnen valt aan het gebruikmaken van de gemeenschap zelf. ABCD geeft bewoners en professionals een taal waar ze hier samen aan kunnen werken. Het biedt handvatten om samen bewuster de gemeenschapskracht in te zetten.

Vanuit dit document worden drie aanbevelingen gedaan voor de sport- en beweegwereld: (1) een praktisch handboek dat gebruik kan worden om beweeggroepen te (helpen) opzetten. (2) De bundeling van kennis, ervaring en expertise over ABCD in de sport- en beweegwereld op nieuwe of bestaande platforms en bij kennisinstellingen. En tot slot (3) een aanbeveling voor het opstarten van een leergemeenschap van bewoners en beweegprofessionals samen.

**Jouke Janze**

J&J Advies / Total Athlete

[jouke@joukejanze.com](mailto:jouke@joukejanze.com)

+31628072935

# Inhoudsopgave

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Dankwoord</b>                                                       | <b>5</b>  |
| <b>Aanleiding</b>                                                      | <b>6</b>  |
| <i>Stellen van de juiste vragen</i>                                    | 6         |
| <i>Webinars, gesprekken en focusgroepen</i>                            | 7         |
| <b>ABCD-handelingsperspectief</b>                                      | <b>8</b>  |
| <i>Wat is ABCD</i>                                                     | 8         |
| <i>De ABCD-bouwstenen</i>                                              | 8         |
| <i>ABCD binnen zorg en welzijn</i>                                     | 10        |
| <i>ABCD in het sport- en beweegdomein</i>                              | 10        |
| <b>Gelijke kansen op gezondheid</b>                                    | <b>14</b> |
| <i>Armoede uitgelegd aan mensen met geld</i>                           | 14        |
| <i>Leefbaarheid in wijken, dorpen en straten</i>                       | 15        |
| <b>De leefwereld en de systeemwereld</b>                               | <b>16</b> |
| <i>Het belang van leefplekken</i>                                      | 16        |
| <i>Doe je wat aan, voor, met of door de bewoner?</i>                   | 17        |
| <i>Handelingsperspectief: voor wie</i>                                 | 18        |
| <b>Uitkomst interviews en gesprekken</b>                               | <b>21</b> |
| <i>Focusgroepen: bewoners en trainers</i>                              | 21        |
| <i>Online focusgroep: beleidsmakers en beweegprofessionals</i>         | 21        |
| <i>Belangrijkste uitkomsten   Bewoners</i>                             | 21        |
| <i>Belangrijkste uitkomsten   Beweegprofessionals en beleidsmakers</i> | 22        |
| <i>Verandering bij verschillende type mensen</i>                       | 22        |
| <b>Drie sporen voor meer gemeenschapskracht</b>                        | <b>24</b> |
| <i>Spoor 1: Praktisch ABCD-handboek voor sport en bewegen</i>          | 24        |
| <i>Spoor 2: Platform met kennis en expertise</i>                       | 24        |
| <i>Spoor 3: Baanbrekende beweegprofessionals en bewoners</i>           | 26        |
| <i>Partners: wie doen er mee?</i>                                      | 26        |
| <b>Bronnen</b>                                                         | <b>27</b> |
| <i>Boeken</i>                                                          | 27        |
| <b>Eindnoten</b>                                                       | <b>29</b> |

# Dankwoord

Ik dank de volgende mensen die hebben meegedacht en input geleverd. We zijn allemaal bewoners in de eerste plaats. Daarnaast zijn de meesten als professional verbonden aan een organisatie of kennisinstituut.

*Sara van de Lustgraaf (De Beweegreis, onderzoeker Hanzehogeschool, Groningen), Winfried van Overbeek (gepensioneerd bewoner, Groningen), Marvin Visser (Beweegalliantie), Marjolein van Offenbeek (Rijksuniversiteit Groningen), Melanie Mecklenfeld (In beweging ontspanning, Hengelo), Jerrel Ramdat (Stichting 050, Leeuwarden), Esther van Doormalen (Chair Workout, Groningen), Noud van Erpen (SSNB, Noord-Brabant), Jarno Hilhorst (ZonmW), Kees Fortuin (ABCD-expert, LSA Bewoners), Joop Hofman (ABCD-expert, De Rode Wouw), Jolanda Bonekamp (bewoner Groningen, Helpman en Vitality Club initiatiefnemer), Dennis Verver (Buurtsportcoach Huis voor de Sport, Groningen), Kars Deutekom (Sportbedrijf Arnhem), Sanne Cobussen (Onderzoeker/ docent HAN University of Applied Sciences, Arnhem), Lars Redder (student HAN University of Applied Sciences, Arnhem), Froukje Smits (Hogeschool Utrecht).*



# Aanleiding

De Beweegalliantie wil een handelingsperspectief ontwikkelen voor professionals, gericht op het benutten van de kracht van de community om meer beweging in buurten en wijken te stimuleren. Het beoogde resultaat moet inhoudelijk sterk zijn en aansluiten bij de behoeften van bewoners en professionals, zonder vooraf de vorm vast te leggen. De wens is om bewoners en beweegprofessionals vanuit wijken en buurten te betrekken.

Eenzijds omdat dit waardevolle input oplevert voor het te ontwikkelen resultaat. Maar daarnaast brengen de bijeenkomsten direct waardevolle opbrengsten met zich mee voor de verschillende bewoners en professionals die deelnemen. Een groot voordeel hiervan is dat tijdens de ontwikkeling van het handelingsperspectief de werkwijze ook direct geïmplementeerd kan worden in de buurten en wijken waar de betrokkenen actief zijn.

## **Fase 1: Analyse en behoefteonderzoek**

In deze fase zijn de behoeften van bewoners en professionals in kaart gebracht en bestaande initiatieven geïnventariseerd. Door professionals uit verschillende domeinen – zoals welzijn, jeugd en sport – samen te brengen, vond waardevolle kruisbestuiving plaats. De inzichten zijn gebundeld in een startdocument dat de basis vormt voor verdere ontwikkeling.

## **Fase 2: Co-creatie en conceptontwikkeling**

Tijdens deze fase is in samenwerking met bewoners en professionals een eerste conceptueel handelingsperspectief ontwikkeld. In interactieve co-creatiebijeenkomsten en workshops zijn ideeën verzameld, besproken en verfijnd. Dit resulteerde in een conceptversie die richting geeft aan de volgende stappen.

## **Fase 3: Validatie en advies voor vervolg**

Het conceptueel handelingsperspectief is getoetst en aangescherpt op basis van feedback van bewoners en professionals. De resultaten zijn verwerkt in een afgerond adviesrapport. Dit rapport bevat tevens aanbevelingen voor een vervolgtraject gericht op de ontwikkeling van concrete producten of diensten.

## **Stellen van de juiste vragen**

Tijdens de voorverkenning van het vraagstuk hoe bewoners meer te betrekken bij beweegaanbod kwamen er verschillende vragen naar boven. Wat is er al bekend over ABCD? Welke belangrijke principes liggen hier aan ten grondslag. En wat is er al over geschreven of gepubliceerd?

De volgende vragen gingen over de bewoners zelf. Zitten bewoners te wachten op een handelingsperspectief dat van bovenop wordt bepaald? Ervaren de bewoners dezelfde problemen zoals die lokaal en/of landelijk worden genoemd? En welke verwachtingen of wensen hebben bewoners zelf bij sport, bewegen en gezondheid?

En tot slot zijn er vragen over de praktische uitwerking van een handelingsperspectief. Voor wie moet dat worden ontwikkeld? En waar is behoefte aan bij beweegprofessionals en beleidsmakers? En is er een zelfde behoefte onder bewoners die in de buurt bezig zijn?

In de verkenning van het te ontwikkelen handelingsperspectief is er literatuur gelezen en kennis opgedaan over het gedachtegoed van ABCD, over 'kwetsbare' buurten en over verandertheorieën. Veel van deze literatuur is te vinden in de bronvermelding of de voetnoten.

De meeste input komt uit de ervaring en expertise van beweeghelden en netwerkpartners die zich elke dag zich inzetten voor meer gezondheid en verbinding in buurten en wijken in Nederland. Ze doen buurt- en communitywerk in buurten in Nederland en hebben een schat aan ervaringen gedeeld. Waarvoor veel dank!

## **Webinars, gesprekken en focusgroepen**

Er is veel informatie opgehaald door gesprekken, webinars en focusgroepen. De focusgroep bijeenkomsten hadden als doel om praktijkervaringen, inzichten en adviezen te horen van lokale initiatiefnemers, vrijwilligers en wijkwerkers rondom het thema bewegen in de wijk en het toepassen van het ABCD-gedachtegoed (Asset-Based Community Development). De focus lag op het versterken van bewonerskracht, het stimuleren van duurzame beweging en het verbinden van formele en informele netwerken.

### **Methode van informatieverzameling**

- Participatief en co-creatief: De bijeenkomsten waren gericht op het ophalen van ervaringskennis, niet op het toetsen van vooraf vastgestelde kaders.
- Open dialoog: Er was ruimte voor spontane inbreng, reflectie en discussie.
- Input: Deelnemers schreven hun inzichten op kaartjes, of mailden ons later met inzichten of feedback, wat hielp bij het structureren en documenteren van de input.
- Narratief en relationeel: Verhalen en persoonlijke ervaringen stonden centraal, wat zorgde voor diepgang en context.

### **De eerste gespreksronde bestond uit drie centrale vragen:**

- Wat maakt jouw beweeginitiatief succesvol?
- Hoe sluit het aan bij de behoeften van de doelgroep?
- Wat zijn de belangrijkste werkzame elementen?

### **In de tweede helft van de bijeenkomst werd ingezoomd op:**

- Wat werkt niet?
- Waar loop je tegenaan in het systeem?
- Hoe beïnvloeden subsidies, targets en professionele kaders de praktijk?

Er ontstonden levendige groepsgesprekken waarin deelnemers hun frustraties, ervaringen en oplossingsrichtingen deelden. Thema's als bureaucratie, discontinuïteit, labeling en het verschil tussen professionals en bewoners kwamen sterk naar voren.

Er werd expliciet stilgestaan bij de rol van degene die een initiatief begeleidt en taalgebruik. Deelnemers benadrukten het belang van gelijkwaardigheid, humor, duidelijkheid en het vermijden van termen als "cliënt" of "doelgroep". De kracht van complimenten, wederkerigheid en het creëren van een veilige groeps sfeer werd breed onderstreept.

# ABCD-handelingsperspectief

## Wat is ABCD

Een handelingsperspectief, uitgaande van ABCD-principes, vraagt allereerst om een verkenning van wat Asset Based Community Development (ABCD) is. En met name hoe ABCD behulpzaam kan zijn in het meer laten bewegen van bewoners in Nederland en hoe bewoners daar zelf eigenaar van kunnen zijn.<sup>2</sup>

ABCD ontstond in de jaren '80, toen John McKnight en Jody Kretzmann onderzoek deden in arme wijken in de VS. In plaats van te focussen op problemen en tekorten, richtten zij hun aandacht op de kracht, talenten en relaties die daar al aanwezig waren. Ze toonden aan dat juist in deze gemeenschappen mensen samen betekenis geven, verbinding vinden en oplossingen creëren vanuit hun eigen mogelijkheden.

## De ABCD-bouwstenen

Wat zijn dan deze principes of 'assets'? We noemen ze hier bouwstenen. En hoe kan dit worden vertaald in een handelingsperspectief waarbij bewegen gestimuleerd wordt met en door de bewoners zelf?

Wat opvalt aan de ABCD-bouwstenen, dat het allemaal positief geformuleerde assets zijn. Het gaat dus niet uit van zwaktes of framing van iets negatiefs. Het zet in op wat wél aanwezig is.<sup>3</sup>

### 1. Individuele assets

De eerste en belangrijkste 'asset' zijn de vaardigheden, passies en talenten van individuele bewoners. In alle succesverhalen over positieve beweeginitiatieven in buurten spelen mensen zelf de hoofdrol. Verandering ontstaat niet vanuit de tekorten van mensen, maar vanuit hun kwaliteiten. Iedereen heeft iets te bieden – vaardigheden, talenten, zorg, betrokkenheid en passies.

### 2. Fysieke locaties

Fysieke assets zijn de openbare plekken, sportveldjes, gymzalen, sporthallen, ruimten en 'dingen' die aanwezig zijn in de gemeenschap. Dit kan gaan om wat zich op, boven of onder de grond bevindt. Het kan zowel door de natuur zijn voortgebracht als door mensen gecreëerd. Als je bewoners zelf vraagt wat er aanwezig is, kan je soms verrast zijn wat als beweegplek gebruikt kan worden!

### 3. Groepen en verbanden

Dit zijn kleine, informele groepen van mensen die ervoor kiezen om samen te komen, hun talenten te benutten of gezamenlijke interesses te delen. De kracht van zo'n groep komt voort uit het bundelen en versterken van de individuele bijdragen van de leden. Het werk wordt meestal gedaan door vrijwilligers, die de visie bepalen en resultaten realiseren. Voorbeelden zijn lokale clubs, appgroepen, buurtcomités, verenigingen, groepen of losse samenwerkingsverbanden zonder naam.

### 4. Lokale economie of uitwisseling

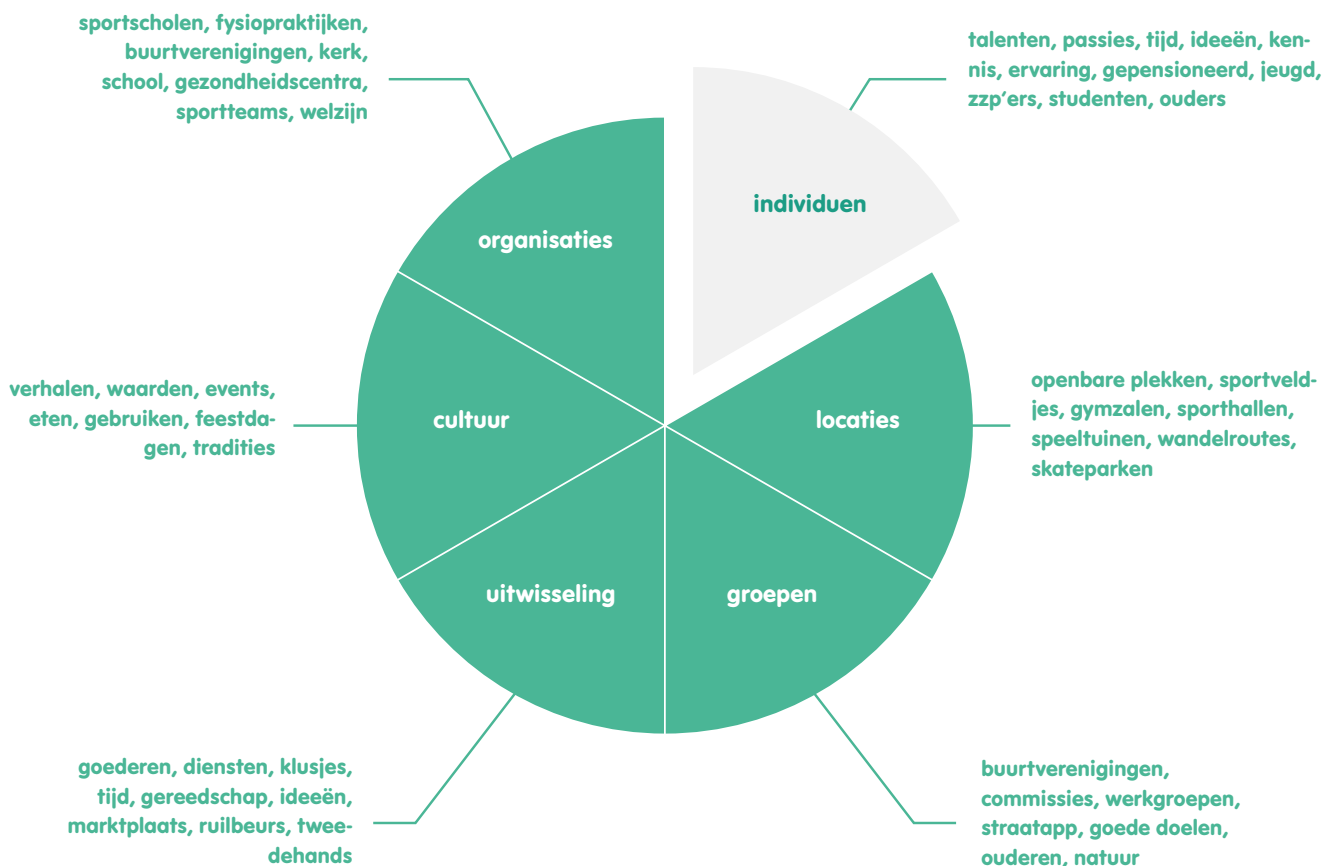
Elke gemeenschap heeft een vorm van lokale economie waarin gaven, talenten en dingen worden uitgewisseld. Een soort marktplaats waarin er goederen of diensten onderling geruild worden. Dit kan door kopen, verkopen, delen, ruilen, handelen of schenken. Het allermooiste is als er binnen de straat, wijk of dorp zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van deze lokale economie.

## 5. Organisaties

Op wijk- of dorpsniveau kunnen organisaties die zich richten op gezondheid, bewegen en sport worden ingedeeld in commerciële instellingen (zoals sportscholen en fysiopraktijken), non-profit initiatieven (zoals buurtverenigingen, kerk- of schoolprojecten en stichtingen) en overheids- of publieke organisaties (zoals gezondheidscentra, gemeentelijke sportteams en welzijnsorganisaties). Dit zijn formele structuren, bestaande uit vaak betaalde medewerkers en professionals met specifieke kennis en vaardigheden. Instituties werken meestal vanuit een vaste missie en doelen, met interne regels en procedures. Ze beschikken vaak over veel middelen en bronnen, zoals kennis en gegevens over sporten, bewegen, gezondheid, leefomgeving en sociale omstandigheden in en rond de gemeenschap. Maar zijn ook minder flexibel dan buurtinitiatieven en zijn vaak gestuurd door overheid doelstellingen.

## 6. Culturele assets

Culturele assets zijn de gebruiken, verhalen, waarden, tradities en evenementen die mensen met elkaar verbinden. Ze laten zien wanneer een gemeenschap op haar best is (of kan zijn), welke waarden en ervaringen voor bewoners belangrijk zijn, en welke vieringen en rituelen binnen de gemeenschap centraal staan. Denk aan dragen van de sjaal en het shirt van jouw lokale sportclub.



## ABCD binnen zorg en welzijn

ABCD gaat uit van democratische waarden. De afgelopen jaren is het vertrouwen in de overheid achteruit gegaan, en door bewoners meer te betrekken bij de keuzes voor haar eigen leven en de omgeving waar ze woont, is geprobeerd dit wantrouwen terug te dringen. Het Sociaal Cultureel Planbureau zegt daarover: *“Voor vertrouwen in de overheid en legitimiteit van de democratie is het daarom belangrijk dat de overheid problemen effectief, transparant en rechtvaardig oplost. Dat zij naar mensen luistert, doortastend optreedt en uitlegt welke politieke afwegingen er worden gemaakt en waarom”*.<sup>4</sup>

Een groot deel van de uitgaven van de overheid worden besteed aan de toenemende zorgvraag.<sup>5</sup> Vaak zijn het daarom de zorg- en welzijnsorganisaties die inzien dat ‘het anders moet of kan’. Het anders doen is dan de wens om de zorg op een andere manier vorm te geven. Bijvoorbeeld om meer naar elkaar om te zien, wat is geprobeerd te stimuleren door de participatiesamenleving. Anders doen heeft ook te maken met de inspraak van de bewoners in hun eigen leefplek. De ABCD-principes worden daarmee soms op kleine of soms grotere schaal toegepast binnen Nederland.

### Meer geld vrijmaken voor preventie

En dat klinkt op zichzelf aantrekkelijk, maar in de praktijk kan dit denken makkelijk worden ingezet op een manier die schuurt met neoliberale logica. Daarmee bestaat het risico dat verantwoordelijkheden voor gezondheid en leefomgeving geleidelijk bij de overheid vandaan en naar de burger worden geschoven. Investeren in preventie wordt dan wel genoemd, maar in de werkelijkheid blijft het voor opeenvolgende kabinetten lastig om daar daadwerkelijk een substantieel deel van het overheidsbudget voor vrij te maken.

Er is dus de transitie van de zorg, en een wens naar het verminderen van een te grote afhankelijkheid van de overheid voor de gezondheid van inwoners. De inspraak van de burger in haar eigen leven moet groter worden. Zo worden er verschillende ABCD-trainers of ervaringsdeskundigen uitgenodigd of ingehuurd door organisaties om het gedachtengoed van ABCD te laten landen en hiermee te helpen aan deze transitie. Want met ABCD is het vertrekpunt altijd de bewoner en haar leefomgeving zelf.

## ABCD in het sport- en beweegdomein

Wat in de gesprekken met beweegprofessionals opvalt, is dat de ABCD-aanpak nog niet of nauwelijks binnen het sport- en beweegdomein bekend is. Deels kan dit komen omdat de sportwereld nog veel is ingericht rondom competitie en prestatie. Maar ook kan het komen omdat beweegprofessionals goed zijn opgeleid in organiseren van veilige, en goed uitgewerkte beweegprogramma's. En er dus minder geleerd is om jezelf 'onafhankelijk' te maken en een sleutelpersoon in de buurt toe te rusten met jouw kennis of expertise.

In de zorg- en welzijnssector wordt, mede onder invloed van politiek, sterk ingezet op eigen- en samenredzaamheid. In de sport- en beweegwereld lijkt die urgentie minder aanwezig, omdat professionele begeleiding nu eenmaal nodig wordt geacht voor veilige en verantwoorde activiteiten. Toch is het de moeite waard om te vragen of dat in alle gevallen zo is. Kunnen bewoners niet vaker zelf richting geven aan het bestaande sport- en beweegaanbod? Misschien ligt daar meer ruimte dan we tot nu toe benutten.

De Vitality Club is een community-organisatie waarin bewoners gezamenlijk actief zijn om vitaliteit, gezondheid of beweeggedrag te versterken, vaak met peer-coaching of groepsgevoel in plaats van puur professionele

begeleiding. Ze hebben in een handboek de suggestie gedaan om niet al te professioneel te organiseren als je bewoners in de kracht wilt zetten. Want daarmee kan de drempel om het over te nemen als vrijwilliger erg hoog liggen.

### **What's in it for me?**

Een andere reden waarom er nog minder met de kracht van de gemeenschap wordt gewerkt binnen de sport- en beweegwereld kan te maken hebben met het commitment van vrijwilligers. Tijden veranderen: mensen leggen zich minder snel vast, houden liever opties open. Vrije tijd wordt steeds vaker ingevuld met commerciële activiteiten. De welvaart is gestegen, in de vrije tijd kan je entertainment of professionele sportbeoefening of begeleiding kopen. De mentaliteit van de mensen is eerder gericht op 'whats in it for me', dan veel tijd en energie te steken in de gemeenschap. En de commerciële partijen spelen daar goed op in: als klant word je volledig ontzorgd en krijg je kwaliteit op maat.

Dat staat soms haaks op hoe het bij een vrijwilligersorganisatie gaat. Daar komt meer kneuterigheid bij kijken, met alle charme én uitdagingen die daarbij horen. Want ja, de kwaliteit bij commerciële partijen is vaak strak geregeld, maar juist die meer informele kant van een sport- of beweeggroep kan in de verdrukking raken. En laten we niet vergeten: vrijwilligers kunnen ontzettend professioneel zijn. Het verschil is alleen dat zij niet commercieel of klantgericht werken, maar vanuit gemeenschapszin. Het idee dat we het samen doen, dat maakt een club of beweeggroep uniek en betekenisvol.

### **De gemeenschapskracht bij sportverenigingen**

Je zou dus kunnen denken dat ABCD – het uitgaan van de kracht en aanwezige talenten van mensen – niet meer terugkomt in het huidige sportverenigingsleven. Maar kijk je goed, dan zie je juist dat het oorspronkelijke sportverenigingsleven vol zit met de kern van ABCD. Het draait immers op de vrijwillige, creatieve en toemeloze inzet van leden die iets willen betekenen voor hun club en elkaar! Toch lijkt het steeds moeilijker om gepassioneerde trainers te vinden, ouders die de vieze sportkleding willen wassen of vrijwilligers te vinden die biertjes willen tappen achter de bar.

Veel sportorganisaties zijn dienstverlenende organisaties (geworden) die prachtige programma's aanbieden. Een andere reden waarom er mogelijk nog geen verbinding is gelegd met het sportdomein, is dat ABCD uitgaat van de kracht en ideeën van bewoners zelf. In een eerdere verkenning werd gezegd dat als je vanuit problemen (bewoners moeten meer bewegen om gezonder te worden), met ABCD omgaat, je tegen de principes van ABCD zou werken. Je zou kunnen denken dat dit top-down georiënteerd is. Beleidsmakers bepalen dat er meer bewogen moet worden, en dus worden er interventies, aanpakken en methodieken ontwikkeld.

### **Bewegen als verbinding**

Mensen hebben behoefte aan verbinding. En als er één domein is dat laat zien hoe die verbinding heel snel op gang kan komen, dan is het wel sport en bewegen. Gooi een bal naar iemand, en negen van de tien keer krijg je de bal terug – en is de eerste echte verbinding gelegd. In de gesprekken die we voerden, werd duidelijk dat de ABCD-principes de bewoners en beweegprofessionals in staat kunnen stellen om een de kracht van de gemeenschap in te zetten om zo hun eigen omgeving en zichzelf meer te laten bewegen.

Het primaire doel van sporten of bewegen hoeft dan niet altijd gezondheid, prestatie, competitie of afvallen te zijn. Het werkt ook uitstekend als bindmiddel voor allerlei sociale interactie, waarbij thema's als plezier maken, ontmoeting en meedoen in de buurt belangrijke waarden kunnen zijn.

En als die randvoorwaarden er zijn, wordt automatisch gewerkt aan dieper liggende uitdagingen: de eenzaamheid die mensen ervaren of de ongezonde leefstijl die hen ongelukkig maakt.

En zo kan bewegen ingezet worden vanuit een holistische benadering van de gezondheid van de mens. De Positieve Gezondheid gedachte en werkwijze van Machteld Huber kan aansluiten bij deze manier van werken, hoewel er dan alsnog een vrij medische kijk op gezondheid kan blijven bestaan en de werkwijze vooral gebruikt wordt door professionals.

Hier zou je een spanning die ABCD oproept kunnen zien: uitgaan van de kracht en wat er wél aanwezig is goed. Tegelijk zien we wel degelijk problemen en uitdagingen: een toename in een ongezonde leefstijl, een toename van eenzaamheid en een toename in gezondheidsverschillen in buurten en wijken in Nederland.



# Gelijke kansen op gezondheid

Gelijke kansen op gezondheid betekent dat iedereen een eerlijke kans zou moeten krijgen om zo gezond mogelijk te zijn. Nu er steeds meer gezondheidsgegevens beschikbaar komen, zien we duidelijk dat er dringend meer inspanning nodig is om gelijke kansen op gezondheid voor iedereen te bereiken. We zien ook dat deze gelijke kansen in Nederland er minder zijn doordat inwoners in armere buurten – dat zijn buurten waar een gemiddeld lager inkomensniveau en/of opleidingsniveau is –, er toe leidt dat mensen eerder sterven, of minder gezonde jaren hebben.<sup>6</sup>

## Armoede uitgelegd aan mensen met geld

Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat mannen uit de laagste inkomensgroep gemiddeld 49 jaar in goede gezondheid leven, tegenover 74 jaar voor mannen in de hoogste inkomensgroep; bij vrouwen is dit respectievelijk 49 en 72 jaar. Ook in grote steden, waar meer arme wijken liggen, is de sterfte ruim 11% hoger en rapporteren bewoners vaker gezondheidsklachten en psychische problemen (RIVM, 2021; Pharos, 2022). Deze cijfers maken duidelijk dat sociaaleconomische omstandigheden en woonomgeving grote invloed hebben op gezondheid en vitaliteit.

Het is goed om te noemen dat vanuit de systeemwereld<sup>7</sup> deze wijken vaak de framing van kwetsbare wijk krijgen. Een wijk met veel mensen met een lage 'Sociaal Economische Positie' (SEP). Vanuit ABCD is dat eigenlijk een onwenselijke framing, omdat het vooral kijkt naar wat mensen niet of minder hebben: inkomen, opleiding, betaald werk. Toch kunnen we er niet omheen, dat er buurten in Nederland zijn, waar de levensstandaard en levensverwachting minder hoog is dan in andere delen van Nederland. We kunnen niet doen alsof deze factoren er niet toe doen.

Professionals die niet of nauwelijks in deze buurten komen, hebben vaak geen flauw benul van de cultuur in deze buurten. Ze zijn snel geneigd te kijken naar wat ontbreekt en hoe slecht deze buurten zijn. Ze weten niet hoe bewoners zich voor elkaar inzetten en hoe de kracht van de gemeenschap werkt. Wil je daar iets van begrijpen, dan zal je met de mensen zelf moeten praten, luisteren naar de verhalen en geïnteresseerd zijn. Je zult als het ware zelf in de wijk moeten gaan wonen. Lukt het niet om er zelf aanwezig te zijn, dan is het altijd een goed idee om het boek te lezen van Tim 'S Jongers, *Armoede uitgelegd aan mensen met geld*.

In buurten met een grotere populatie bewoners zonder opleiding, (betaald) werk en/of een laag inkomen worden bewoners vaak benaderd vanuit schaarste en tekort. Er wordt gekeken naar wat de bewoner niet heeft, en hoe het systeem daar een oplossing voor heeft. Dat is precies waar ABCD een ander perspectief op biedt: het gaat erom de krachten, talenten en passies van bewoners te zien, te waarderen en te benutten. In deze benadering worden bewoners niet patiënten of eindgebruikers genoemd, waar de systeemwereld een oplossing voor heeft bedacht. Juist in deze buurten wordt het verschil gemaakt door te luisteren, aan te sluiten bij wat er wél is, en bewoners in hun kracht te zetten.

Het is waardevol om samen met anderen lokaal invloed en kracht op te bouwen. Die gezamenlijke kracht kan een motor zijn voor een duurzame ontwikkeling van de buurt en heeft een directe invloed op gelijke kansen op meer sport, bewegen en gezondheid.

## Leefbaarheid in wijken, dorpen en straten

In een aantal gebieden in Nederland staat de leefbaarheid en veiligheid onder druk. Inwoners hebben hier te maken met een stapeling van problemen als werkloosheid, armoede, onderwijsachterstanden, woonproblematiek en een slechte gezondheid. Met het Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid (NPLV) wordt deze problematiek in 20 stedelijke gebieden aangepakt. Er wordt ruim 400 miljoen euro gestoken in dit soort wijken.

ABCD kan een goeie manier zijn om meer bewegen in dit soort wijken te realiseren. Het geeft gemeenschappelijke taal voor bewoners en professionals die hetzelfde willen. Er zijn al prachtige voorbeelden terug te zien, onder anderen bij de eerder genoemde NPLV-wijken, waarbij de gemeenschapskracht zichtbaar is. Er wordt gewerkt met ABCD. Soms bewust, soms nog onbewust. Tegelijk is er nog veel meer behoefte om meer te werken vanuit deze principes en het uitgaan van de gemeenschapskracht.

De ABCD-principes komen uit buurten die vaak door de overheid als zwak of kwetsbaar werden bestempeld. Wat kunnen we hieruit leren? Hoe verhouden de systeemwereld en de leefwereld zich tot elkaar? En hoe kan ABCD een oplossing bieden om bewegen en gezondheid meer door bewoners zelf te laten organiseren?



# De leefwereld en de systeemwereld

De leefwereld vormt de kern van hoe mensen hun bestaan ervaren – niet alleen fysiek, maar ook sociaal, emotioneel en psychisch. Volgens de World Health Organisation (WHO) dragen stedelijke groene en blauwe ruimtes zoals parken, tuinen, en waterpartijen niet alleen bij aan ontspanning en herstel, maar bieden ze ook plekken waar mensen kunnen bewegen, elkaar ontmoeten en rust vinden, wat direct samenhangt met welzijn en gezondheid.

Daarnaast onderstreept het eerder genoemde concept 'Positieve Gezondheid'<sup>8</sup> dat gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte is, maar vermogen tot zelfregie, omgevingsbewustzijn en betekenisvolle interacties met de wereld om je heen.

De leefwereld bestaat ook uit leefplekken die wordt gedefinieerd door de bewoner zelf: ruimtes waarin diegene zich bevindt en kan leven.

Als we meer mensen in beweging willen brengen, moeten we ons dus bewust zijn van belangrijke leefplekken in de buurt. Leefplekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Op dit soort plekken kunnen echte verbindingsen ontstaan tussen mensen. Echte en eerlijke verhalen komen naar boven. Sporten en bewegen hoeft dan niet alleen in sporthallen of fitnesszalen te gebeuren. Het gebeurt op de leefplekken die mensen dagelijks delen.

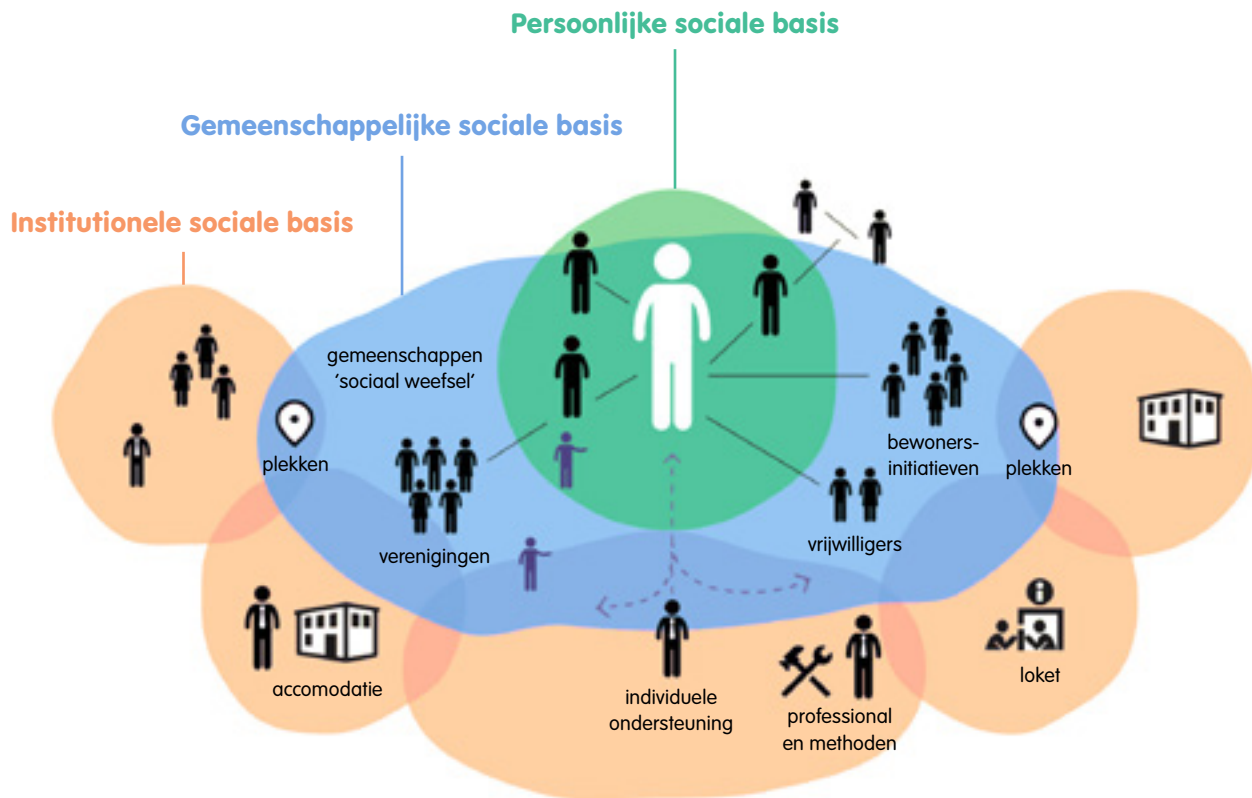
## Het belang van leefplekken

Edward T. Hall, een Amerikaanse antropoloog, introduceerde in 1966 in zijn boek *The Hidden Dimension* de term 'proxemics'. Hij definieerde het als de studie van hoe mensen hun ruimte gebruiken en hoe dit gebruik van ruimte communicatie en sociale interacties beïnvloedt. Hij onderscheidt vier van dit soort 'leefruimtes':

- **Publieke ruimte:** de parken, pleinen en winkelcentra. Toegankelijk voor iedereen, maar vaak vluchtig in contact.
- **Sociale ruimte:** de kantines, sporthallen en terrassen. Een doelgerichte plek, waar je elkaar vaak formeel ontmoet.
- **Persoonlijke ruimte:** de fitnessplek, het sportzaaltje. Waar het gesprek op een feestje met je burens, vrienden of collega's plaatsvindt. Je deelt meer, de verbinding is sterker.
- **Intieme ruimte:** de veilige plek met je partner, familie of kind. Dichtbij, veilig en vertrouwd.

De leefplek kan dus worden ervaren in de publieke ruimte, de sociale ruimte, de persoonlijke ruimte of zelfs in de intieme ruimte. Binnen elke ruimte is het mogelijk om verbindingen te maken met anderen, en de positieve rol van sport en bewegen in te zien. In overheidstermen wordt dit ook wel eens aangeduid als de sociale basis. In de sociale basis gaat het om het versterken van eigenaarschap, zeggenschap en eigen regie van inwoners.

Op de website van Movisie wordt uitgelegd wat de sociale basis is: “De sociale basis is het geheel van informele sociale verbanden (buurten, groepen, verenigingen, netwerken, gezinnen) van mensen, aangevuld en ondersteund vanuit de lokale overheid, organisaties, diensten en voorzieningen. Zij maken het mogelijk dat inwoners de mogelijkheden hebben om te participeren in sociale relaties op een manier die hun welzijn, capaciteiten en individueel potentieel verbetert.”



Figuur 1: <https://www.movisie.nl/artikel/wat-sociale-basis-precies>

In de leefwereld ontstaan de beste ideeën, bewoners zijn prima in staat meer te bewegen en zelf hiervoor oplossingen te bedenken. Als er wordt uitgegaan van wat er in een dorp, buurt of wijk speelt hoeft er minder energie gestoken te worden in het door professionals bedachte beweegaanbod of het inzetten van allerlei interventies of programma's. Het vraagt om een goede samenwerking tussen bewoner en beweegprofessional.

## Doe je wat aan, voor, met of door de bewoner?

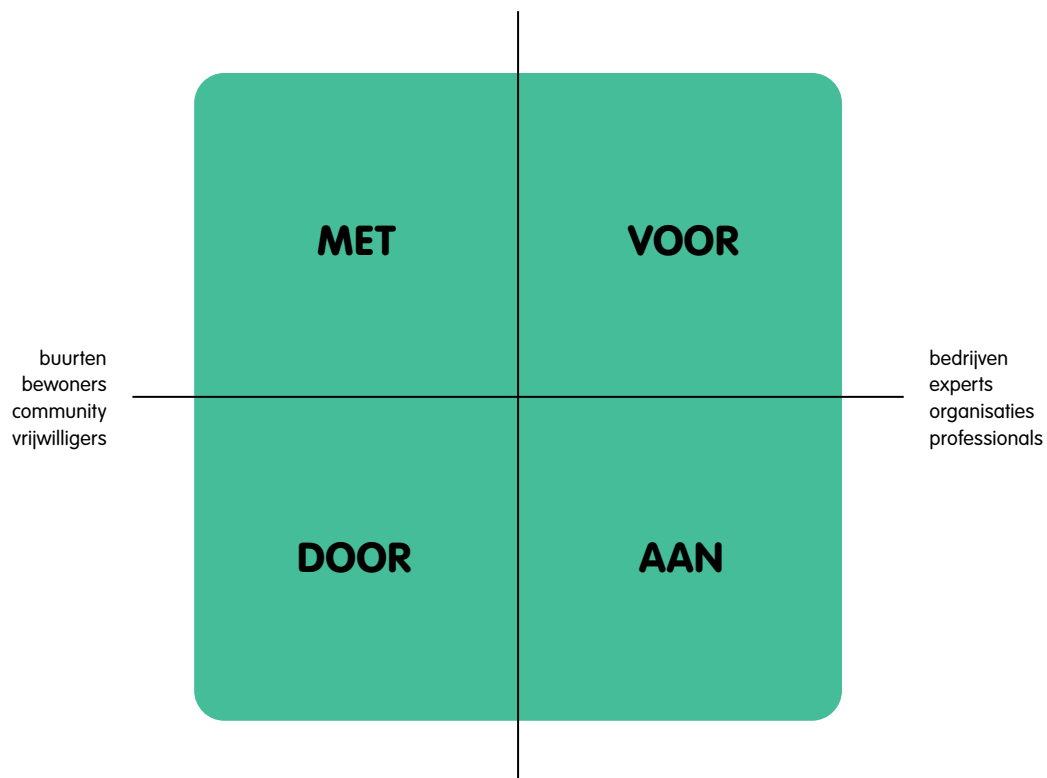
Met ABCD kijk je niet naar de zwaktes van mensen, maar naar hun sterktes. De kernvraag die je jezelf altijd kan stellen is: doe ik nu iets AAN, VOOR, MET, of DOOR de mensen waarmee ik (samen)werk?

1. **AAN** – Doe je iets 'aan' de mensen, dan is er geen inbreng van de doelgroep.
2. **VOOR** – Doe je iets voor de mensen, dan bepalen professionals de oplossingen.

3. **MET** – Doe je iets samen met de doelgroep, dan kan er co-creatie en community ontstaan.
4. **DOOR** – Laat je het door de bewoners bepalen én zelf uitvoeren; dan kan de professional ondersteunen waar nodig.

De laatste twee – MET en DOOR – zijn de sleutel tot duurzame verandering en eigenaarschap van een idee. Dit wil overigens niet zeggen dat er nooit iets AAN of VOOR de mensen gedaan zou moeten worden.

Wanneer je een openhartoperatie moet ondergaan gaat de chirurg niet aan de patiënt overlaten hoe er geopereerd moet worden. In sommige gevallen is er wel degelijk expertise nodig, die AAN of VOOR ons gedaan moet worden.



*Figuur 2: doe ik nu iets AAN, VOOR, MET, of DOOR de mensen waarmee ik (samen)werk?*

## Handelingsperspectief: voor wie

De vraag die we onszelf hebben gesteld: wie moet er beweegaanbod aanbieden. Wat is de rol van iedereen die in een buurt werkt? En wie zou er beweegaanbod moeten aanbieden? En hoe verhoudt zich dat tot de eerste rol of taak die je hebt?

In de voorgesprekken kwamen een hoop rollen en organisaties naar voren die in een wijk of dorp bezig zijn met mensen. Om te bepalen voor wie een handelingsperspectief nodig is, hebben we een overzicht gemaakt dat zeker niet volledig is. De beleidsmakers staan nog niet apart vermeld, omdat zij vaak op een grotere afstand staan van de praktijk.

In de voorlopige doelgroep benadering voor dit handelingsperspectief zijn we gekomen tot de volgende rollen en organisaties. "Bewoners" hebben hierbij een eigen plek binnen het domein de leefwereld is (bij de Beweegalliantie wordt dit "leefomgeving" genoemd).

| Domein                              | Organisaties                                                                                          | Rollen                                                                                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bewoners<br>(Leefwereld)            | Vrijwilligers<br>Buurtinitiatieven<br>Verenigingen, stichtingen<br>Buurt-/ wijkorganisaties<br>Kerken | Gepensioneerde<br>Vrijwilliger<br>Actieve bewoner/ jongere                                      |
| Sport en bewegen<br>(Systeemwereld) | Sportverenigingen<br>Combinatiefunctionaris<br>Sportservices                                          | Trainer, coach<br>Buurtsportcoaches<br>ZZP'er, freelancer, zelfstandige<br>Sportparkmanager     |
| Welzijn<br>(Systeemwereld)          | Opbouwwerk<br>Jeugdwerk<br>Buurthuis<br>Bibliotheek                                                   | Opbouwwerker<br>Jeugdwerker<br>Coach<br>Medewerker                                              |
| Onderwijs<br>(Systeemwereld)        | HBO Sport<br>MBO Sport en Bewegen                                                                     | Student<br>Docent<br>Trainer<br>Opleider                                                        |
| Zorg<br>(Systeemwereld)             | Ziekenhuis<br>Dokterspraktijk<br>Huisarts<br>Fysio<br>Specialist<br>Verpleging<br>Thuiszorg           | Huisarts<br>(Wijk)Verpleegkundige<br>Fysiotherapeut<br>POH<br>Ouderenverzorger<br>WMO-consulent |

Bovenstaande domeinen laten zien dat er een zeer uiteenlopende, en brede doelgroep is die in wijken en dorpen werken. Als we inzoomen op deze sleutelpersonen en beweegprofessionals die werken aan meer bewegen en een gezondere buurt, hebben we drie typen gedefinieerd.

| De buurtbewoner                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | De beweegprofessional                                                                                                                                                                                                                                                                                   | De zorgprofessional                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaak ontmoetingsgericht</li> <li>• Tijd afhankelijk van fase in het leven</li> <li>• Opleiding of cursus kan stimulerend zijn</li> <li>• Eerder gericht op gezelligheid, ontmoeting en van nut zijn</li> <li>• Praktijk kennis en ervaring van lage-SEP-doelgroep</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaak aanbodgericht</li> <li>• Relatief veel tijd voor opzetten van programma's</li> <li>• Relatief meer tijd voor opleiding binnen reguliere tijd</li> <li>• Eerder prestatie- en competitiegericht</li> <li>• Weinig kennis van lage-SEP-doelgroep</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaak interventiegericht</li> <li>• Minder tijd voor innovatie en bijscholing binnen regulier werk.</li> <li>• Bijscholing moet nut hebben en voor accreditatie of punten</li> <li>• Eerder op problemen en ziekte gericht</li> <li>• Iets meer kennis van lage-SEP- doelgroep</li> </ul> |

De eerste keuze die we hebben gemaakt, is dat we in de ontwikkeling van een handelingsplan ons vooralsnog gaan richten op twee doelgroepen. De bewoners en beweegprofessionals in de wijk die zelf met bewegen bezig zijn of willen gaan.

Wat opvalt, is dat vrijwilligers en bewoners vaak niet als 'professional' worden gezien, terwijl ze juist ongevoelbaar professioneel te werk gaan. Ook al doen ze dit vrijwillig of als initiatiefnemer uit de wijk, hun inzet, kennis en bijdrage zijn van groot belang voor echte verandering. We moeten hen dan ook behandelen en benaderen zoals een professional – want dat zijn ze, op hun eigen manier. Voor sommige professionals is dit nog best een omschakeling, maar het is essentieel om deze waarde te erkennen.

Als we weten voor wie het handelingsperspectief het meest wenselijk en nuttig is, weten we ook beter hoe deze te ontwikkelen. En, uitgaande van de kracht en ideeën van de bewoners zelf, moet het op z'n minst met en door hen ontwikkeld worden. Daarom hebben we de ervaring van bewoners en trainers gevraagd in een focusbijeenkomst. En hebben we daarna de beweegprofessionals en beleidsmakers gevraagd voor meer input.

# Uitkomst interviews en gesprekken

## Focusgroepen: bewoners en trainers

Tijdens een fysieke focusgroepbijeenkomst in Groningen op 14 juli 2025 gingen lokale vrijwilligers, wijkwerkers en initiatiefnemers met elkaar in gesprek over het versterken van bewonerskracht en het duurzaam stimuleren van beweging in de wijk. De deelnemers vertegenwoordigden uiteenlopende initiatieven, van stoelyoga tot vitality clubs en buurtgerichte beweeggroepen. Vanuit hun praktijkervaringen deelden zij waardevolle inzichten over wat werkt, wat belemmert en hoe het anders kan. De onderstaande adviezen zijn gebaseerd op hun gedeelde ervaringen en bieden concrete handvatten voor het toepassen van het ABCD-gedachtegoed (Asset-Based Community Development) in de praktijk.

## Online focusgroep: beleidsmakers en beweegprofessionals

De onderstaande adviezen en praktische aanbevelingen zijn afkomstig uit een interactieve online bijeenkomst op 7 oktober 2025, waarin professionals uit sport, zorg en welzijn samenkwamen om het ABCD-gedachtegoed (Asset-Based Community Development) te verkennen in relatie tot sport en bewegen. De deelnemers – waaronder vertegenwoordigers van Sportservice Apeldoorn, de Beweegalliantie en lokale bewonersinitiatieven – deelden hun ervaringen en inzichten vanuit diverse werkvelden en regio's. De verzamelde adviezen zijn gebaseerd op concrete praktijkvoorbeelden en reflecties, en bieden handvatten voor het versterken van bewonerskracht en het duurzaam stimuleren van beweging in buurten en wijken.

## Belangrijkste uitkomsten | Bewoners

- **Begin gewoon, wacht niet op perfectie** – Start klein, met wat er al is. Een flyer op een lantaarnpaal kan al het begin zijn van een beweeggroep.
- **Zorg voor laagdrempeligheid** – Houd deelname eenvoudig, betaalbaar en toegankelijk. Geen inschrijvingen, geen verplichtingen, gewoon komen en meedoen.
- **Luister écht naar de deelnemers** – Sluit aan bij hun wensen, mogelijkheden en beperkingen. Laat hen meedenken en meedoen in het vormgeven van het aanbod.
- **Vermijd overprofessionalisering** – Gebruik geen jargon zoals "cliënt" of "doelgroep". Spreek als mens tot mens en creëer een sfeer van gelijkwaardigheid.
- **Stimuleer wederkerigheid** – Laat deelnemers niet alleen ontvangen, maar ook bijdragen. Bijvoorbeeld door anderen te helpen, ideeën in te brengen of samen te organiseren.
- **Zorg voor continuïteit** – Voorkom dat initiatieven stoppen als een professional vertrekt. Bouw aan overdraagbaarheid en lokale verankering.
- **Wees creatief met locaties en middelen** – Gebruik wat beschikbaar is: grasveld, terras, kerkzaal, bibliotheek. Denk in mogelijkheden, niet in beperkingen.
- **Werk buiten het systeem als dat nodig is** – Laat je niet tegenhouden door bureaucratie, subsidies of targets. Zoek alternatieve wegen als het systeem belemmert.
- **Complimenten zijn krachtig** – Geef veel positieve feedback. Dit vergroot zelfvertrouwen, motivatie en groepssfeer.
- **Blijf inspireren en vernieuwen** – Voeg regelmatig nieuwe elementen toe (uitstapjes, gastlessen, thema's) om deelnemers betrokken en enthousiast te houden.

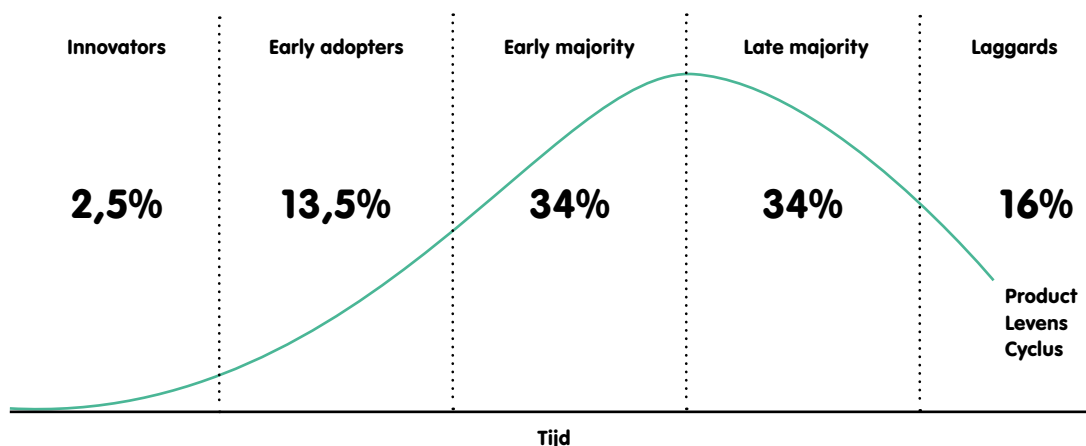
## Belangrijkste uitkomsten | Beweegprofessionals en beleidsmakers

- **Sluit aan bij wat er al is in de wijk** – Begin niet met een vooraf bedacht plan, maar luister naar de inwoners en werk samen aan een initiatief dat bij hen past.
- **Zet in op gemeenschapskracht** – Sport is niet alleen een activiteit, maar een middel om mensen zich verbonden te laten voelen en ergens bij te horen.
- **Faciliteer in plaats van organiseren** – Laat initiatieven ontstaan vanuit bewoners zelf. Professionals moeten ondersteunen, niet overnemen.
- **Maak gebruik van bestaande 'assets'** – Denk aan fysieke locaties (kerken, sportvelden), informele groepen (straatapps, buurtbarbecues), lokale verhalen en tradities.
- **Zorg voor laagdrempeligheid** – Houd deelname toegankelijk qua kosten, tijdsinvestering en benodigde middelen. Kleine groepjes en korte trajecten werken goed.
- **Stimuleer eigenaarschap bij bewoners** – Laat deelnemers zelf vervolgstappen zetten, zoals het starten van een eigen wandelgroep of het begeleiden van anderen.
- **Gebruik beweging als middel, niet als doel** – Denk aan dagelijks bewegen: trap nemen, lopend vergaderen, fiets pakken. Dit verlaagt de drempel en maakt bewegen vanzelfsprekender.
- **Voorkom overbelasting van sleutelfiguren** – Verspreid verantwoordelijkheden en voorkom dat één vrijwilliger alles moet dragen.
- **Creëer een centrale plek voor informatie** – Zowel voor professionals als bewoners is het belangrijk dat er overzicht is van initiatieven, locaties en mogelijkheden.
- **Werk domeinoverstijgend en rolbewust** – Zorg-, sport- en buurtprofessionals én bewoners moeten samenwerken. Begrip van elkaars rol en motivatie is essentieel voor duurzame verandering.

## Verandering bij verschillende type mensen

In de innovatietheorie van Rogers (2003) heb je vijf groepen mensen die elk op hun eigen tempo een nieuwe innovatie omarmen:

1. **Innovators** – de pioniers, de eersten die iets nieuws proberen.
2. **Early Adopters** – de visionairs die snel volgen.
3. **Early Majority** – de voorzichtige maar geïnteresseerde meerderheid.
4. **Late Majority** – de sceptische meerderheid, die pas meedoet als het echt niet meer anders kan.
5. **Laggards** – de traditionele achterblijvers, vaak pas overstag als alles al veranderd is.



De gesprekken en interviews zijn met name gevoerd met de innovators en early adopters. Ze zien in hoe belangrijk de gemeenschapskracht is en dragen hier zelf vaak al aan bij. Om de innovatie voor mee gemeenschapskracht binnen de sport- en beweegwereld verder vorm te geven zal in een vervolg moeten worden ingezet op de early en late majority (68% van de mensen).

Deze voorzichtige of sceptische meerderheid kan mee gaan doen als ze zien dat het werkt. Door uit te wisselen hoe ABCD in de praktijk werkt, en de verschillende typen mensen (beweegprofessionals, bewoners cq innovators, adopters en majority) te laten samenwerken, kan worden ervaren hoe een andere manier van werken eruit kan komen te zien.

Het zou goed kunnen werken als kennis, enthousiasme en passies beschikbaar komen voor de majority. Vooral wanneer die geen toegang hebben tot deze passie en kennis in de eigen lokale context. Het kan een gezamenlijk leerproces opleveren waarbij bewoners, beweegprofessionals en beleidsmakers kunnen ontdekken wat het beste werkt in zijn/haar context.

Veel sportgerichte mensen kunnen belang hebben bij een concrete uitwerking van hoe ABCD dat in hún praktijk werkt. Ze zijn vaak praktisch ingesteld en willen resultaat zien. Daarom is het goed om kennis en expertise vanuit de buurten en het werkveld te bundelen en beschikbaar te maken.

Werken vanuit ABCD is geven en ontvangen. Grote organisaties of kennisinstituten hebben veel opgebouwde kennis en expertise. Er is vaak veel personeel en geld aanwezig. Bewoners kennen hun eigen praktijk het beste, zetten zich vaak belangeloos in en weten wat écht werkt in de praktijk. Hier is weinig tot geen geld beschikbaar en is een grote afhankelijkheid van subsidies of fondsen voor initiatieven die geld kosten.



# Drie sporen voor meer gemeenschapskracht

ABCD werkt vraaggericht. Dus een handelingsplan ontwikkelen die precies zegt wat je moet doen, zou tegen deze principes ingaan. Werken vanuit de gemeenschapskracht vraagt om flexibel inspelen op wat er in een wijk of dorp aanwezig is.

Bovendien is wat een beweegprofessional nodig heeft, soms anders dan waar een vrijwillige buurtbewoner naar op zoek is. Toch zijn veel van de ABCD principes voor beiden toepasbaar. Er is al veel geschreven en uitgelegd over ABCD, maar nog niet eerder is er de kans het op deze schaal toe te passen binnen de sport- en beweegwereld. Uitgangspunt voor de uitwerkingen hieronder zijn de toepassing binnen de sport- en beweegwereld en een wederzijdse afhankelijkheid tussen beweegprofessionals en buurtbewoners.

**De hieronder uitgewerkte aanbevelingen zijn sporen waarop voortgebouwd kan worden om meer gemeenschapskracht binnen de sport- en beweegwereld te realiseren.** Waarbij wordt uitgegaan van de kracht en ideeën van bewoners zelf, aangevuld met de kennis en expertise die is opgebouwd door de sport- en beweegwereld.



## **Spoor 1: Praktisch ABCD-handboek voor sport en bewegen**

Een praktisch handboek voor de bewoner en beweegprofessional voor het lokaal (helpen) opzetten van beweeggroepen in wijken en dorpen. De ervaringen en kennis uit de wijken en dorpen die we hebben gesproken vormen de inhoud. Samen met de kennis, expertise van trainers uit het netwerk zal het een praktische handleiding zijn om beweeggroepen op te zetten vanuit ABCD. Het handboek ABCD voor sport- en bewegen komt gratis (download) beschikbaar. Aanvullende trainingen en implementatie van de principes kunnen worden ingehuurd.



## **Spoor 2: Platform met kennis en expertise**

Er is veel bestaande kennis en expertise over het benutten van de gemeenschapskracht. Maar het is nog niet goed vindbaar. Het tweede spoor is daarom een aanbeveling voor een gezamenlijk (liefst regionaal of lokaal) platform met de bundeling van kennis en expertise.

Hierop zouden alle assets die beschikbaar zijn in de buurt ten aanzien van meer sport en bewegen door bewoners beschikbaar kunnen komen. Denk aan het handboek Vitality Club, De Beweegreis opleiding, de Groningen Beweegt buurtaanpak, en allerlei andere ondersteunende materialen, podcasts, trainingen, whitepapers, good practices. Er zijn al verschillende platforms, zoals mijnbuurtje.nl of de app van de PKN-pioniersplekken.

Naast ondersteunende kennis en werkvormen kan het platform ook helpen om bewoners en beweegprofessionals (liefst regionaal) aan elkaar te verbinden. Het kan een platform zijn waarbij bewoners beweeginitiatieven op een fysieke kaart zichtbaar worden. Het portfolio vullen met tools, kennis en expertise vraagt om een aanjagende en onderhoudende functie. Het liefst voor/door sleutelpersonen in de buurten. Dit werkt als er niet alleen informatie heen en weer gaat, maar vooral dat er actie komt! Dus een plan regionaal om deze

beweging in gang te zetten, met helder wie daarin acteert en verzoek om passende financiering vanuit budgetten van bijvoorbeeld Beweegalliantie/Ministerie/GALA/IZA/AZWA.

Kortom een plek waar 'professionals' en organisaties, zoals de buurtsportcoaches en wijkwerkers, terecht kunnen écht de bewoner in de kracht te gaan zetten.

Daarom zou mijn voorstel zijn een coöperatief platform te ontwikkelen, waarbij kennis, ervaring en tools worden gebundeld. Waar organisaties, hogescholen en wie dan ook assets kunnen inbrengen die ten goede komen aan meer bewegen in de buurten. Die we vervolgens delen met degenen die het willen/ nodig hebben.

Ik denk daarbij aan een tool box of platform met wel degelijk 'aanbod'. Maar ook waar ruimte is om vraaggericht ondersteuning te bieden en waar ontwikkeling mogelijk is. Je kan bijvoorbeeld denken aan de mogelijkheid om verschillende niveaus van ondersteuning aan te bieden, zoals:

- **Do it yourself:** Het verzamelen van methodieken, tools en podcasts die voldoen aan ABCD-principes, gericht op bewoners die beweeginitiatieven willen starten.
- **Do it together:** Bundelingen van cursussen, trainingen en inspiratiesessies voor diverse doelgroepen zoals sportclubs, wijkteams en bewonersinitiatieven.
- **Learn how to do it:** Opleiding- of trainingstrajecten dat bestaande ABCD-gerelateerde sportprogramma's combineert met coaching- en intervisiemogelijkheden.

De zoekfunctie kan vervolgens worden ingedeeld op basis van categorieën: type persoon: beleidsmaker, beweegprofessional of bewoner. Innovatie fase: innovator, early adopter, early en late majority. ABCD-principes: talenten, accommodaties, verenigingen.





### Spoor 3: Baanbrekende beweegprofessionals en bewoners

Om een baanbrekende verandering te realiseren en de gemeenschapskracht te benutten in de sport- en beweegwereld zullen beweegprofessionals op een andere manier moeten gaan werken. Minder aanbodgericht, meer vraaggericht. De eigen professionele kennis, investeren in bewoners die langdurig in een wijk of dorp wonen.

Daarom is het derde spoor een aanbeveling voor de uitwerking van een leergemeenschap, een gezamenlijk leren waarin beweegprofessionals én bewoners, samen gaan leren om meer bewegen in wijken te realiseren.

**Als collectief, lokaal gebonden, door kennis te ontwikkelen!** Door de samenwerking tussen de systeem- en leefwereld kan er een prachtige leeropbrengst ontstaan in de lokale praktijken.

Er kan een voorbeeld worden genomen aan het project Baanbrekende professionals van ZonmW<sup>9</sup>, waarbij de ondersteuning van bewoners op drie leefplekken werd onderzocht: sportplek, school en straat. Het onderzoek richtte zich op een verandering voor de bewoners, door de professional anders (baanbrekend) te laten werken.

Het derde spoor bouwt hierop door: een verandertraject waarin beweegprofessionals, samen met bewoners, gaan creëren hoe een duurzame beweging van beweeggroepen eruit kan komen te zien op een afgebakende plek (deel van een wijk of dorp). De rol van de professional en bewoner is gelijkwaardig. Dit traject kan worden uitgewerkt en vraagt begeleiding in de vorm van training, coaching en intervisie. Door monitoring kunnen geleerde lessen breder worden toegepast.

Er kan een uitnodiging komen aan beweegprofessionals (buurtsportcoaches, opbouwwerkers met affiniteit sport, trainers), die minstens één bewoner uitnodigen om dit traject samen aan te gaan. Door de professionele kennis en ervaring van de beweegprofessional te combineren met de buurtgerichte kennis en ervaring van de bewoner kan een prachtige community of practice ontstaan tussen leef- en systeemwereld.

#### Partners: wie doen er mee?

Wie wil bijdragen aan dit vervolg? Een lijst met mogelijke partners kan worden aangevuld op basis van interesse en gezamenlijke visie. Daarbij is het uitgangspunt dat je wat kan komen brengen en wat kan komen halen. Waarbij we een unieke coöperatieve manier kunnen gaan vinden, waarbij bewoners en professionals samen bouwen aan een plek waar kennis, ervaring en expertise is te halen én te brengen. **Met als doel meer bewoners die eigenaar zijn van meer bewegen in hun eigen dorp of wijk!**

### Een voorbeeldlijst met mogelijke partners:

1. Beweegalliantie
2. Stichting Groningen Beweegt
3. J&J Advies
4. LSA Bewoners
5. De Beweegreis Opleiding
6. Landelijke Academie Buurtsportcoaches (LAB)
7. Stichting Next Move
8. Vitality Club Nederland
9. 3x3 Unites
10. Stichting Lifegoals
11. Hogescholen sport (HAN, Hanze, CIOs, CALO)
12. ZonMw
13. Sportkracht
14. Protestantse Kerk Nederland (PKN): pioniersplekken
15. Nederland Zorgt Voor Elkaar (landelijk netwerk van bewonersinitiatieven in welzijn, zorg en wonen)

## Bronnen

### Boeken

Russell, C. (2020). *Rekindling Democracy: A Professional's Guide to Working in Citizen Space*. Cascade Books. ISBN 9781725253636

Kramer, J. (2024). *Tricky Times: Navigating the Messy Middle of Change* [Nederlandse editie: Tricky Tijden]. Uitgever: Boom. ISBN 9789024472734

Visser, E. (red.). (2021, 3e druk). *Altijd Nieuw Gedoe* [met bijdragen van Joop Hofman e.a.]. ISBN 9789090345161

Jongers, S. (2019). *Armoede uitgelegd aan mensen met geld*. Amsterdam: Prometheus

Vitality Clubs in Nederland. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://vitality-club.nl/#handleiding>

Buurtaanpak Groningen Beweegt. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://groningenbeweegt.nl/onze-aanpak/>

De Beweegreis. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://debeweegreis.nl/>

LSA Bewoners. (z.d.). *Toolbox ABCD: Buurtbewoners verbinden*. Geraadpleegd via: <https://www.lsabewoners.nl/buurtbewoners-verbinden/toolbox-abcd/handvatten/>

Oldstars. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://oldstars.nl>

Behoeftetepeiling buurtsportcoaches professionalisering LAB (z.d.) Geraadpleegd via:

<https://sportindebuurt.nl/professionalisering/behoeftetepeiling/>

De Watertoren. (2022). *Kennisagenda: Bewegen als medicijn* [PDF]. De Watertoren Sport & Bewegen.

Geraadpleegd op 9 september 2025, van [https://www.dewatertorensportenbewegen.nl/s/Kennisagenda-Bewegen-als-Medicijn\\_DEF.pdf](https://www.dewatertorensportenbewegen.nl/s/Kennisagenda-Bewegen-als-Medicijn_DEF.pdf)

Integraal Werken in de Wijk. (z.d.). *Leefplekgericht versterken van wijkgericht werken*. Geraadpleegd op

09-10-2025, van <https://integraalwerkenindewijk.nl/leefplekgericht-versterken-van-wijkgericht-werken/>

Institute for Positive Health. (z.j.). *Positieve Gezondheid in woon- en leefomgeving*. Geraadpleegd op

20/10/2025, van <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid-in-woon-en-leefomgeving/>

Movisie. (2023, 13 oktober). *Wat is de sociale basis precies?* Geraadpleegd op 27/10/2025

<https://www.movisie.nl/artikel/wat-sociale-basis-precies>

Van den Berg, M., Visser, E., Oelkers, B., & van Mierlo, T. (2024, 30 januari). *Hoe kun je gemeenschapsgericht werken in gemeenten?* Sociale Vraagstukken. Geraadpleegd op 27-10-2025, van

<https://www.socialevraagstukken.nl/hoe-kun-je-gemeenschapsgericht-werken-in-gemeenten/>

De Boer, W. (2022). *Sport as a medicine for health and health inequalities: Essays on the role of sport participation in socioeconomic inequalities in health and health care costs* [Proefschrift, Rijksuniversiteit Groningen]. Groningen University Repository.

<https://doi.org/10.33612/diss.203332155>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (z.d.). *Bewegen*. Geraadpleegd op 15 oktober 2025, van

<https://www.rivm.nl/determinanten-van-gezondheid/bewegen>

Centraal Planbureau. (2023). *Zorguitgaven, ons een zorg?* Den Haag: Centraal Planbureau.

<https://www.cpb.nl/system/files/cpbmedia/omnidownload/CPB-Publicatie-Zorguitgaven-ons-een-zorg.pdf>

Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.

# Eindnoten

1

Dit noemde dr. M.A.G. (Marjolein) van Offenbeek, universitair hoofddocent aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) in een gesprek met Jouke Janze over de ABCD benadering. Van Offenbeek is gespecialiseerd in complexe veranderingen binnen de gezondheidszorg.

2

Ongeveer 44-46% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de Beweegrichtlijnen in recente jaren. Dit is gestegen ten opzichte van vroeger, maar nog ver verwijderd van de doelstelling van 75% in 2040. De Nederlandse overheid ziet de beweegrichtlijnen (minimaal 2,5 uur per week matig intensief bewegen voor volwassenen + spier- en botversterkende activiteiten) als belangrijk voor gezondheid, preventie van chronische ziekten en de algemene kwaliteit van leven. Bron: RIVM, geraadpleegd op 15-10-2025

<https://www.rivm.nl/determinanten-van-gezondheid/bewegen>

3

Hoewel de ABCD-benadering de nadruk legt op de sterke punten van bewoners, verenigingen en buurtmiddelen, bestaat het risico dat neoliberale politici dit gedachtegoed misbruiken. Door alleen te focussen op wat aanwezig is, kunnen structurele ongelijkheden en tekorten worden verhuld, en kan de verantwoordelijkheid voor welzijn en zorg verschoven worden van de overheid naar de burgers zelf. Dit kan leiden tot participatiedruk op bewoners en het inzetten van lokale krachten om bezuinigingsdoelen of beleidsagenda's van bovenaf te realiseren, zoals eerder zichtbaar werd bij de participatiesamenleving.

4

In het najaar van 2022 verslechterde de negatieve stemming in Nederland verder. 62% van de Nederlanders vindt dat het de verkeerde kant opgaat met het land (was 46% in het voorjaar van 2022).

<https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2023/04/20/scp-6-op-de-10-nederlanders-ontevreden-over-politiek>

5

Het CPB laat in zijn rapport "Zorguitgaven, ons een zorg?" zien dat het aandeel collectieve zorguitgaven kan stijgen van ~11 % van het BBP naar > 18 % in 2060, wat zwaar drukt op de overheidsuitgaven

6

Wim de Boer schrijft in zijn proefschrift *Sport as a medicine for health and health inequalities* dat de kans op een lang en gezond leven sterk samenhangt met iemands opleidings- of inkomensniveau. Daarnaast is ook deelname aan sport en bewegen gerelateerd aan iemands sociaaleconomische status (SES).

7

Jürgen Habermas – *"The Theory of Communicative Action Vol. 2: Lifeworld and System"* (1987) – behandelt hoe moderne samenlevingen werken met twee typen sociale sferen: de leefwereld (domein van communicatie, cultuur, sociale relaties) en de systeemwereld (domein van instituties, economie, bureaucratie).

<https://www.nsob.nl/sites/www.nsob.nl/files/2019-10/NSOB-2017-Weten-wat-er-speelt.pdf>

8

Het concept Positieve Gezondheid (Institute for Positive Health) richt zich niet op ziekte, maar op het vermogen van mensen om zich aan te passen en eigen regie te voeren over hun gezondheid en welzijn. Het is ontwikkeld door arts Machteld Huber, die het introduceerde als een breder en mensgerichter alternatief voor de traditionele medische benadering van gezondheid

9

Het project 'Baanbrekende professional' is één van de onderzoeken in het ZonMw-project (2022) 'Versterken en verbeteren van wijkgericht werken'. Meer informatie over de sport als wijk aanpak is te lezen op de website <https://projecten.zonmw.nl/nl/project/actieonderzoek-baanbrekende-professionals-eenvoud-en-samenhang-door-grenzenwerk-binnen>

