



ABCD voor beweegcommunity's

& Beweegalliantie

Auteur: Jouke Janze (J&J Advies / Total Athlete)

In opdracht van: De Beweegalliantie

Inhoudsopgave

Introductie	2
Uitgaan van de kracht van de gemeenschap	2
Wat is ABCD	4
Een andere manier van kijken	4
Een brede kijk op gezondheid	4
Uitgaan van wat al aanwezig is (asset mapping)	6
Bewoners aan het roer (aan, met, voor of door de mensen)	12
Het ambacht van community development	15
Een community beginnen	15
Een community begeleiden	18
Een community leuk houden	23
Resources	25
Samen optrekken?	25

*Foto's in deze publicatie zijn gemaakt door
Jouke Janze, Lyuda Stinissen en Marianne Brouwer.*



Jouke Janze

Introductie

Uitgaan van de kracht van de gemeenschap

Dit handboek is bedoeld voor enthousiaste buurtbewoners, initiatiefnemers, sleutelpersonen en beweegprofessionals die in wijken, dorpen en buurten bewoners willen verbinden door middel van sport, bewegen en gezondheid. Je ziet in dat het belangrijk is om uit te gaan van de kracht van de mensen zelf. En dat er al heel veel bruikbaars is in de buurt. Je kijkt niet eerst naar wat er niet is: naar zwaktes of schaarste. Je kijkt naar wat mensen wel kunnen en welke krachten en ideeën er al zijn. Je wilt graag meewerken aan meer bewegen, sporten en gezondheid in de buurt.

In een dorp of wijk wonen al jarenlang bewoners die van betekenis zijn voor elkaar en voor de buurt. Sommigen zijn al heel actief, anderen weten nog niet goed waar ze goed in zijn. Sommige mensen bewegen al veel en doen aan sport of bewegen. Voor anderen heeft sporten een negatieve klank en zijn er veel drempels om hiermee te gaan beginnen. Met dit handboek betrek je juist ook die mensen bij je initiatief.

Met dit handboek leer je samen met de buurt positieve beweegcommunity's opzetten. Het is geen interventie of project, maar een manier van werken vanuit gemeenschapskracht. Daarbij leer je als initiatiefnemer(s) hoe je kunt (samen)werken met de buurt om de buurt gezonder te maken. Het gaat daarbij uit van wat de bewoners zelf weten en kunnen doen voor hun buurt.

De Asset Based Community Development (ABCD)-principes zijn hierbij erg helpend. In dit handboek delen we daarom de belangrijkste principes en passen die toe op sporten en bewegen. Voor het gemak noemen we het vanaf nu ABCD.

Dit handboek is samengesteld door Jouke Janze, expert ABCD. Hij heeft jarenlang ervaring opgedaan in het opzetten en begeleiden van sport- en beweegcommunity's, zowel in binnen- als buitenland. In 2025 schreef hij, in opdracht van de Beweegalliantie, een [publicatie over de kracht van ABCD in het sport- en beweegdomein](#).

Voor Jouke begon de eerste voetbalcommunity met een bal onder de arm op een sportveldje in zijn wijk. Samen met twee buurmannen startten ze een beweeggroep voor jongeren van de straat. Uit dat kleine initiatief groeide uiteindelijk stichting Groningen Beweegt, dat inmiddels actief is in twee grote wijken én een dorp in Groningen. Het laat zien hoe krachtig bewoners zelf eigenaarschap kunnen nemen in meer bewegen, gezondheid en ontmoeting.

Dit handboek is gebaseerd op de ideeën en kennis van vele vrijwilligers, trainers en organisaties die zich al jaren inzetten voor gezonde buurten. Het is hier en daar verrijkt met de expertise uit sport, zorg en welzijn.

Vanuit zijn adviesbureau J&J Advies ondersteunt Jouke maatschappelijke organisaties met training, coaching en advies.

Jouke Janze

J&J Advies / Total Athlete

jouke@joukejanze.com

+31 6 2807 2935

www.joukejanze.com/ABCD

Wat is ABCD

Een andere manier van kijken

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.

Vaak ligt de focus bij overheden, maatschappelijke organisaties of professionals die in wijken werken met uitdagingen op wat er ontbreekt of misgaat. Er wordt gekeken naar gebrek aan voorzieningen, hoge werkloosheid, overlast of andere knelpunten. Deze benadering definieert een buurt of gemeenschap vaak door zijn problemen. ABCD daarentegen draait het om: het gaat uit van wat wél aanwezig is – de talenten, vaardigheden, netwerken en initiatieven van bewoners – en hoe deze sterke punten verbonden kunnen worden om gezamenlijk maatschappelijke doelen te bereiken.

Voor professionals opent dit een nieuwe manier van werken en een andere manier van kijken. Door nieuwsgierig te zijn, te luisteren en echt in gesprek te gaan, ontstaat er 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 tevoorschijn luisteren waar behoefte aan is.

Een brede kijk op gezondheid

In een community zijn mensen vaak bewust of onbewust met gezondheid bezig. Machteld Huber ontwikkelde een brede kijk op gezondheid: Positieve Gezondheid. Waarbij ruimte is voor omgaan met tegenslag en onvolmaaktheden in het leven en niet slechts wordt ingestoken op de afwezigheid van ziekte.

Er zijn drie categorieën van gezondheid: een gezond lichaam (handen), een gezonde geest (hoofd) en gezonde relaties (hart). Binnen een community kan je met alle drie aan de slag gaan.

*“Je leert tevoorschijn
luisteren waar
behoefte aan is.”*



Praktisch: Individuele kwaliteiten

Het is altijd goed om ABCD-gesprekken te beginnen met de ideeën en kwaliteiten van mensen. Hieronder vind je een eenvoudige en snelle werkvorm die je met elke groep kunt doen om de aandacht te richten op de eerdergenoemde drie aspecten van gezondheid.

Geef iedere deelnemer 2 à 3 minuten om een paar van hun eigen kwaliteiten (vaardigheden of talenten) op te schrijven. Vraag ze daarbij specifiek om drie dingen te noteren:

- één gave of talent van het hoofd (kennis of inzicht);
- één gave of talent van het hart (passie, zorg of betrokkenheid);
- één gave of talent van de handen (praktische vaardigheid).

Nodig hen daarna uit om dit met één of twee anderen te delen. Dit leidt vaak tot mooie gesprekken en versterkt de onderlinge verbondenheid. Je kunt er ook voor kiezen om de kwaliteiten op een flap-over te laten schrijven en een 'gallery walk' te doen, waarbij iedereen langs de bijdragen loopt en leert van elkaars kwaliteiten.

Wanneer een groep op deze manier begint te denken komt zij direct in de ABCD-denkwijze die nodig is om samen de sterke punten van de groep in kaart te brengen.

Hoofd

Dingen die ik weet of waar ik van houd om over te leren:

Hart

Dingen waar ik enthousiast, gepassioneerd of me zorgen over maak:

Handen

Dingen die ik kan doen, maken, repareren of creëren:

Uitgaan van wat al aanwezig is (asset mapping)

Wist je dat elke gemeenschap sterke punten (assets) heeft?

Het is echt zo! Elke gemeenschap. Of het nu gaat om een dorp op het platteland of een wijk in een grote stad. Of het nu gaat om een wijk met een lager inkomen of een welvarende buurt – overal zijn er sterke punten en waardevolle middelen aanwezig.

We kunnen de sterke punten van een gemeenschap beschrijven aan de hand van zes verschillende categorieën.

Het is belangrijk om deze sterke punten te ontdekken, te verbinden en in te zetten, omdat ze een waardevolle rol spelen bij het realiseren van meer sport, bewegen en gelijke kansen op gezondheid.

De indeling in categorieën helpt je om de sterke punten van een gemeenschap te herkennen, te onderzoeken en te verbinden. Soms past iets in meer dan één categorie – dat is helemaal niet erg. Hoe je een asset precies indeelt, is minder belangrijk dan dat je hem ontdekt en erkent.



Individu

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. Een kernonderdeel van ABCD is het herkennen én vieren van deze gaven. Zie ook de *Hoofd, Handen, Hart-oefening* twee pagina’s naar boven.

Fysiek (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 inwoners zelf vraagt wat er aanwezig is, kan je soms verrast zijn wat als beweegplek gebruikt kan worden!

Groepen en verbanden

Dit zijn kleine, informele groepen van mensen die ervoor kiezen om samen te komen, hun gaven 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.

Lokale economie of uitwisseling

Elke gemeenschap heeft een vorm van lokale economie waarin gaven en talenten worden uitgewisseld. Een soort marktplaats waarin er goederen of diensten onderling geruild worden (*voorbeeld van mijn buurman de fietsenmaker*). 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 van deze lokale economie.

Organisaties

Op wijk- of dorpsniveau kunnen organisaties worden ingedeeld in commerciële instellingen (zoals sportscholen en fysiopraktijken), non-profitinitiatieven (zoals buurtverenigingen, kerk- of schoolprojecten en stichtingen) en overheids- of publieke organisaties (zoals gezondheidscentra, gemeentelijke sportteams en welzijnsorganisaties). Dit zijn formele structuren, bestaande uit betaalde 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, maar zijn ook minder flexibel dan buurtinitiatieven en zijn vaak gestuurd door overheidsdoelstellingen.

Cultuur

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

Praktisch: Asset mapping

Een manier om de gegevens van gemeenschaps-assets te verzamelen en te organiseren, is door kaarten te maken waarop de gaven en middelen van de gemeenschap zichtbaar worden.

Lokale bewoners weten vaak goed wat de passies en zorgen zijn in hun gemeenschap, en waar ze hun gezamenlijke kracht op willen richten. Deze gezamenlijke kracht, gecombineerd met eigenaarschap in de gemeenschap, kan leiden tot betekenisvolle veranderingen in het verhaal van een gemeenschap en een routekaart vormen voor meer sporten en dagelijks bewegen in de buurt.

stap

1

Bepaal de grenzen van je gemeenschap

Begin met asset mapping door de grenzen van je gemeenschap te bepalen. Soms zijn dit officiële wijken, soms delen van een gemeente, of gebieden die worden afgebakend door straten. Het gaat er niet om dat wij vaststellen wat een gemeenschap is, maar dat jij en je groep zelf bepalen welke gemeenschap je in kaart wilt brengen en daarmee aan de slag gaat. Uit ervaring weten we dat je een gebied niet te groot moet maken.

stap

2

Breng bewoners samen om assets te identificeren

Een betekenisvolle asset map kan alleen ontstaan als bewoners zelf meewerken aan de ontwikkeling ervan. Dus: wees creatief en betrek zoveel mogelijk stemmen! Misschien sluit je aan bij een bestaande buurtorganisatie, organiseer je wijkbijeenkomsten of workshops, ga je langs de deuren of verzin je je eigen manier om contact te leggen met bewoners. En onthoud: individuen zijn de grootste asset van een gemeenschap!

stap

3

Verzamel alle bekende assets

Vraag bewoners vervolgens om alle sterke punten en middelen die zij kennen in te brengen, binnen de verschillende categorieën van community assets. Dat kan op allerlei manieren: met post-its of briefjes tijdens een bijeenkomst, op een grote “sticky wall” (fysiek of digitaal via Mentimeter), of via een enquête – bijvoorbeeld op papier of met een QR-code in een lokale winkel. Verzamel alle genoemde assets, ook als ze in eerste instantie niet direct iets met sporten en bewegen te maken lijken te hebben. Vaak blijkt later dat juist een ogenschijnlijk losstaande asset een belangrijke schakel of brug kan vormen tussen andere onderdelen van de gemeenschap.

Tip

Wij raden aan bij een bijeenkomst met veel mensen de groep te verdelen over (zes) kleine groepen. Iedere groep krijgt één asset-categorie toegewezen en schrijft alle assets op die zij in die categorie kennen. Vervolgens wisselen de groepen van categorie, waarbij ze verder bouwen op wat een andere groep al heeft opgeschreven. Ga zo door totdat alle groepen langs de zes asset-categorieën zijn geweest. Deze gezamenlijke oefening versterkt trots en kracht in de gemeenschap, doordat mensen zien hoeveel middelen en kwaliteiten er al aanwezig zijn.

Let op!

Bij het maken van een asset map ligt de verleiding op de loer om alleen een lijst te maken van voorzieningen en sociale diensten in een gebied. Maar dat is geen asset map. Als het doel is om lokale kracht op te bouwen voor gelijke kansen op gezondheid, dan moeten juist de gaven van bewoners én de kracht van hun onderlinge verbanden worden meegenomen. Een asset map is in de kern een hulpmiddel om de kracht van de gemeenschap zichtbaar te maken door te erkennen waar mensen iets bijdragen en waar hun kwaliteiten liggen — het is géén adressenlijst van diensten of hulpaanbieders.

stap

4

Onderzoek de lokale kracht

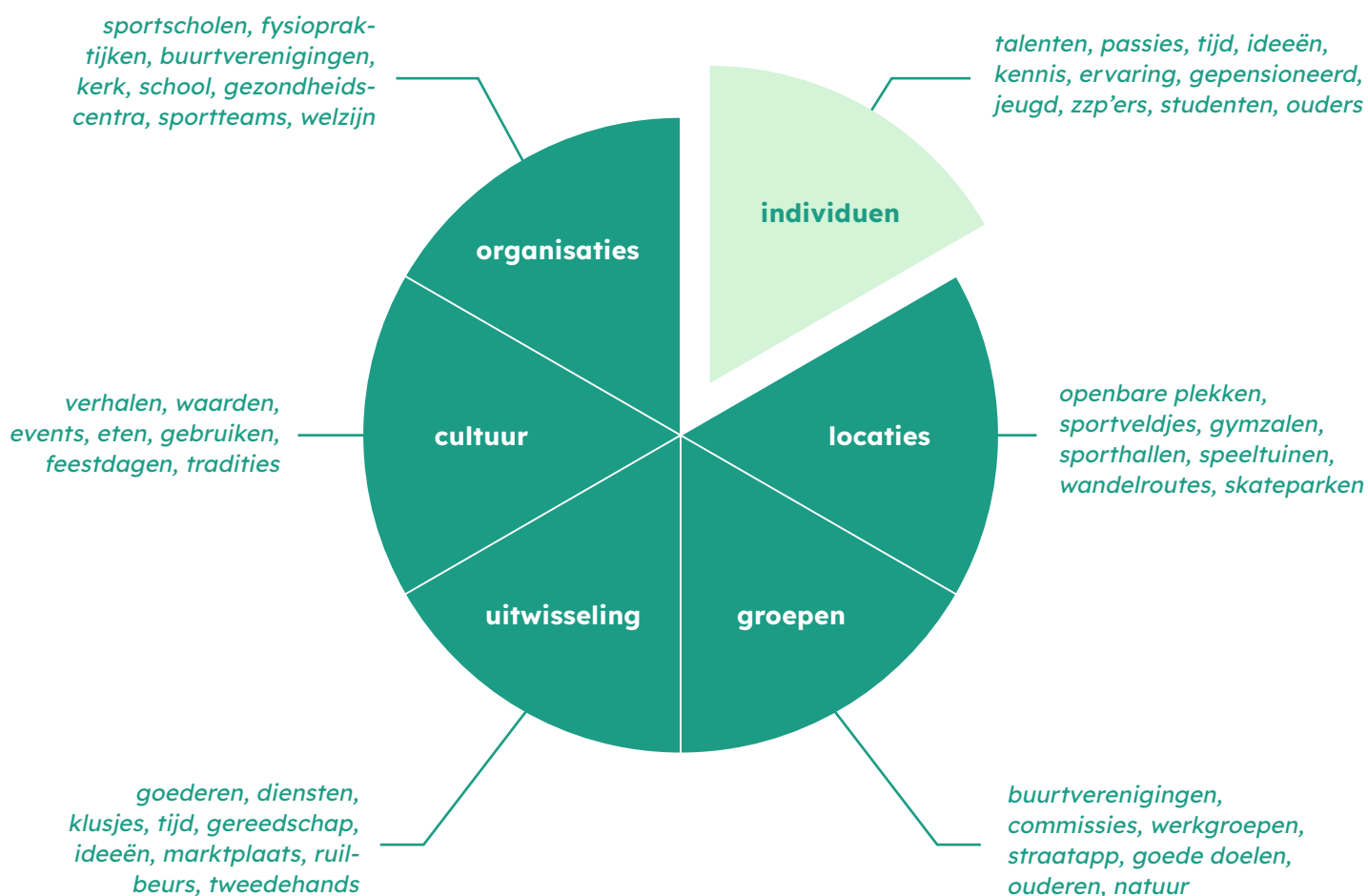
Nadat je een asset map hebt gemaakt, kun je meer bewoners samenbrengen om te verkennen hoe deze assets ingezet kunnen worden voor community's rondom meer sport, bewegen en gezondheid. Stel daarbij samen de volgende vragen. Ze zijn cruciaal om lokale kracht te ontdekken en te benutten:

- Hoe kunnen we als gemeenschap zelf werken aan gelijke kansen op meer sporten, bewegen en gezondheid met onze eigen assets?
- Hoe kunnen we dat doen met onze eigen assets, aangevuld met hulp van buiten?
- Wat kunnen we niet zelf doen en moet of kan beter door anderen worden opgepakt?
- Wie zijn onze sleutelpersonen – de mensen die goed verbonden en vertrouwd zijn, in de gemeenschap geloven, de lokale geschiedenis kennen en anderen in beweging kunnen brengen?
- Hoe kan onze asset map een hulpmiddel zijn om duurzame kracht van bewoners op te bouwen, die leidt tot betere gezondheidsuitkomsten voor de gemeenschap?
- Wat doen instituties en organisaties goed in onze gemeenschap? En wat zouden ze beter kunnen stoppen te doen?

Voorbeeld van een Asset-map

Onderstaande voorbeeld-assetmap kan mensen op weg helpen om na te denken over welke soorten assets er in hun gemeenschap aanwezig kunnen zijn.

Wanneer je een assetmap maakt, moedig bewoners dan aan om concrete assets te benoemen en niet alleen de categorieën uit deze voorbeeldmap. Bijvoorbeeld: “*Cruif Court Venuslaan*” in plaats van simpelweg “*sportveldje*”.



Als jullie groep de assetmap heeft afgerond, is het belangrijk om samen terug te kijken op wat je hebt ontdekt.

Gebruik de onderstaande vragen om het gesprek te voeren en om de stap te maken van assets naar actie:

- Wat hebben we geleerd of gezien over onze gemeenschap door deze oefening?
- Welke assets zijn al goed met elkaar verbonden? En waar kan die verbinding beter?
- Hoe kunnen we deze assets inzetten om gelijke kansen op gezondheid in onze gemeenschap te versterken?
- Wat kunnen we verder nog doen in onze gemeenschap met deze assets?
- Met wie zouden we nog meer in gesprek moeten gaan? Wie ontbreekt er nu en zouden we erbij moeten betrekken?

Bewoners aan het roer (aan, met, voor of door de mensen)

Grote kans dat je nu een community wilt beginnen of al bent begonnen, en dat je dat doet omdat je om mensen geeft. Of omdat je sociaal betrokken wilt zijn. Dat je het belangrijk vindt dat mensen naar elkaar omzien, betekenisvolle ontmoetingen hebben. Gezonder gaan leven.

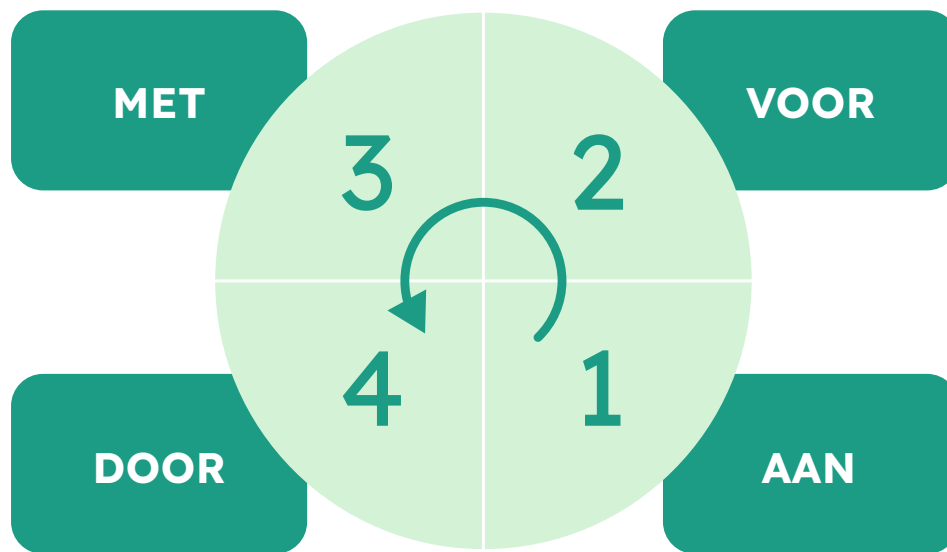
Als je meer uitgaat van wat er in een dorp, buurt of wijk speelt hoeft je minder energie te steken in het *door professionals* bedenken of opzetten van allerlei interventies of programma's.

Om impact te maken, moet je de krachten, passies en energie van anderen aanspreken. In ABCD kijk je dus niet naar de zwaktes van mensen, maar naar hun sterktes. En de kernvraag is dan: doe je iets AAN, VOOR, MET, of DOOR de mensen waarmee je werkt?

1. **AAN** – Doe je iets 'aan' de mensen, dan is er geen inbreng van de groep.
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 ontstaan.
4. **DOOR** – Laat je het door de doelgroep bepalen én zelf uitvoeren; dan zijn de bewoners in de lead en 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 de mensen gedaan moet worden.



Elke fase beschrijft een andere manier van betrokkenheid in de community.

Praktisch: eigenaarschap vergroten

Als je meer wilt uitgaan van wat er in een dorp, buurt of wijk speelt hoef je minder energie te steken in het zelf bedenken of opzetten van allerlei interventies of programma's.

Om impact te maken, moet je de krachten, passies en energie van anderen aanspreken. In ABCD kijk je niet naar de zwaktes van mensen, maar naar hun sterktes. De kernvraag is: doe je iets AAN, VOOR, MET, of DOOR de mensen waarmee je werkt?

De vier fasen van samenwerken in een buurt of wijk helpt te zien waar bewoners de kracht hebben om verandering te realiseren en waar die kracht nog kan worden vergroot.

Wanneer het uitgangspunt is om bewoners zelf aan het roer te zetten, kan je de volgende stappen doorlopen. Het eigenaarschap van bewoners kan worden ingedeeld in vier fasen:

1. **Bewoners als ontvangers (AAN):** Doe je iets 'aan' de mensen, dan is er geen inbreng van de doelgroep. Bewoners ontvangen diensten of informatie.
2. **Bewoners als informatieverstrekkers (VOOR):** Doe je iets voor de mensen, dan bepalen professionals de oplossingen. Bewoners nemen deel via focusgroepen, enquêtes of consultaties.
3. **Bewoners als adviseurs (MET):** Doe je iets samen met de doelgroep, dan kan er co-creatie ontstaan. Bewoners doen mee aan doelbepaling, planning en uitvoering. Ze kunnen deelnemen aan een bestuur, adviesgroep of optreden als belangenbehartiger.
4. **Zelf aan het roer (DOOR):** Laat je het door de doelgroep bepalen én zelf uitvoeren; dan zijn de bewoners in de lead en kan de professional ondersteunen waar nodig. Bewoners bepalen de doelen, plannen en uitvoering.

DOOR

MET

VOOR

AAN

Elke fase staat voor een ander niveau van eigenaarschap. Het doel van ABCD is dat bewoners bewegen van ontvangers naar degenen die de regie hebben over hun initiatief.

Gebruik de onderstaande vragen om het gesprek te voeren en om de stap te maken van een beweeggroep geleid door de professional, naar het overdragen van eigenaarschap:

- Op welke van de vier manieren ben jij betrokken in met je initiatief?
- Hoe zou het initiatief eruit kunnen zien als je aanwezigheid met mensen vorm zou gaan geven?
- Hoe zou je bewoners aan het roer kunnen zetten in jouw initiatief?



Het ambacht van *community development*

Het tevoorschijn luisteren van de vragen en behoeftes in een buurt is een ambacht. Het vraagt niet alleen sociale competenties, maar ook praktische en organisatorische vaardigheden. In de volgende hoofdstukken kan je een beetje over dit ambacht lezen.

Maar zoals bij het leren van een ambacht, zoals het bakken van brood. Zal je niet alleen in een boek kunnen lezen hoe je het moet doen. Je zult veel tijd in de praktijk moeten doorbrengen om deze vaardigheid te leren.

De volgende vier paragrafen nemen je mee in:

1. Hoe je een community kan beginnen
2. Hoe je een community kan begeleiden
3. Hoe je een community leuk kan houden

Een community beginnen

Het ontdekken van talenten en de aanwezige assets is de eerste stap. De volgende stap is om die energie te bundelen en te gebruiken voor een concreet idee: een nieuwe bewegsgroep of bewegsvorm. Hieronder vind je een eenvoudig stappenplan dat een initiatiefnemer, een groep bewoners samen, of een professional kan gebruiken om een community te beginnen.

stap

0

Start met een idee

Alles begint met een idee. Wat voor bewegsvorm willen mensen in de buurt? Is er iets nieuws dat nog niet bestaat, of wil je een bestaande activiteit uitbreiden? Denk aan de wensen, dromen en behoeften die naar voren kwamen tijdens de gesprekken over gaven en passies. En wie heeft dit idee? En voor wie wil je deze groep starten? Zitten de mensen hierop te wachten?

stap

1

Opstarten

- Schrijf op wat nodig is om te starten: accommodatie, promotie, geld, materialen.
- Bepaal wie de groep gaat begeleiden: een professional, een vrijwilliger uit de groep, of beiden?
- Moet deze persoon getraind worden, of is dat niet essentieel?
- Breng in kaart welke assets al beschikbaar zijn in de buurt: plekken om te bewegen, materialen, expertise, en mensen met motivatie en ervaring.

stap

2

Pilot

- Start een pilot van bijvoorbeeld 12 weken (3 maanden).
- Probeer de beweeggroep uit en kijk of er voldoende belangstelling is.
- Focus op het bewegen zelf, maar let ook op de sfeer en het plezier in de groep.

stap

3

Uitbreiden

- Na de pilotperiode: evalueer de groep. Is er genoeg animo om door te gaan voor een heel seizoen?
- Bespreek met de deelnemers wat belangrijk is voor de groep: positieve cultuur, omgangsvormen, hoe nieuwe leden welkom worden geheten.
- Bepaal welke professionele ondersteuning nodig is, en wie dit regelt: de groep zelf of van buitenaf.

stap

4

Bestendigen

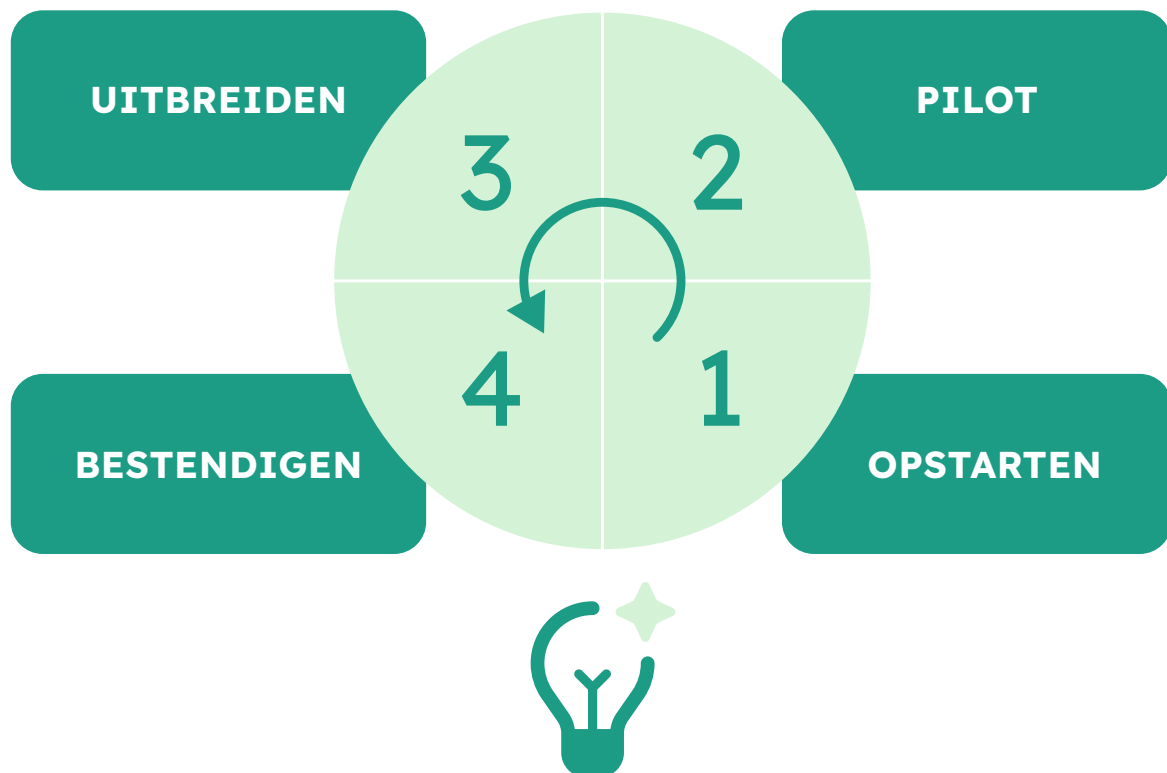
- Als er voldoende eigenaarschap of een vaste begeleider is, kan de groep bestendig worden.
- Blijf nieuwe deelnemers welkom heten en houd de “lege stoel” beschikbaar voor iedereen die wil meedoen.
- Zorg dat de groep een duurzame structuur heeft, zodat bewegen en samen plezier hebben vanzelfsprekend blijft.

Tip

Gebruik tijdens elke stap de kennis van de community: wie heeft welke gaven, wie wil meedenken, en wat zijn de dromen en wensen van bewoners? Zo verbind je de ABCD-principes direct aan een concreet initiatief.

Nog een tip

Voor hele praktische tips over hoe je de beweeggroep moet vormgeven raden we aan het [handboek van de Vitality Club](#) te raadplegen. Hier staan praktische tips over alles waar je aan moet denken als je een beweeginitiatief door bewoners laat begeleiden.



Een community begeleiden

Als je een initiatief begint ben je voortdurend in beweging en ontwikkeling. Het is goed om te beseffen dat je door verschillende fasen gaat, waarbij elke fase aan andere manier van ondersteuning vraagt. Dit kan de initiatiefnemer of de sleutelpersoon zijn, maar kan ook een professioneel zijn die dit begeleidt. Vooral voor de buurtsportcoach of beweegprofessional is het belangrijk om te zien dat het initiatief niet aan hem/haar blijft hangen. Bedenk al vanaf het begin hoe jij jouw ervaring of expertise kunt vermenigvuldigen in één of meer sleutelpersonen die het over kunnen nemen.

Om een beweeggroep of -initiatief op te zetten en duurzaam te borgen is het goed om vier ontwikkelfasen te doorlopen als initiatiefnemer. Ieder persoon in de groep die een bijdrage wil leveren om de groep te dienen met zijn/haar gaven of talenten kan leren van de initiatiefnemer.

Aan de hand van deze ontwikkelfasen worden bewoners, groepen en wijken steeds meer in staat zelf de regie te nemen over gezonde buurten en sporten en bewegen. Dit zijn fasen die we geleend hebben van Paul Hersey en Ken Blanchard. In hun kijk op situationeel leidinggeven ontwikkelden zij het vier fasen model, waarbij elke fase een andere aansturing of begeleiding vraagt. Het mooie van deze fase is, dat het kan worden toegepast op een eenvoudige taak (bijvoorbeeld het klaarzetten van materiaal) tot de volledige verantwoordelijkheid over een groep gaan overnemen.

Het is eigenlijk net als leren autorijden, de instructeur gaf je steeds meer verantwoordelijkheid en uiteindelijk kon je zelfstandig een auto besturen!

De stappen die je doorloopt als initiatiefnemer:

Fase 1 Sturen “Ik doe, jij kijkt”

De trainer of initiatiefnemer is degene met kennis en vaardigheden voor het opstarten of begeleiden van de community. Degene die het over wil gaan nemen, of verantwoordelijkheden gaat krijgen, kan kijken hoe de trainer of initiatiefnemer het doet.

Fase 2 Begeleiden: “Ik doe, jij helpt”

De trainer of initiatiefnemer is degene met kennis en vaardigheden voor het opstarten of begeleiden van de community. Degene die het over wil gaan nemen, of verantwoordelijkheden gaat krijgen, helpt de trainer of initiatiefnemer. Bijvoorbeeld door het helpen klaarzetten van het materiaal, of door de warming-up te begeleiden.

Fase 3 Coachen “Jij doet, ik help”

Een belangrijke overgang heeft plaatsgevonden, de trainer of initiatiefnemer gaat de nieuwe persoon helpen. De nieuwe persoon is degene die het gaat doen, maar mist nog veel vertrouwen om het initiatief verder te brengen. De trainer is en blijft betrokken om steun te bieden, te begeleiden. Maar zal voortdurend terugkomen op het feit dat hij nu de helper is, en de initiatiefnemer in charge.

Fase 4 Delegeren: “Jij doet, ik kijk”

In deze fase neemt de oorspronkelijke initiatiefnemer steeds meer stapjes terug. De vaardigheden voor het begeleiden van de groep zijn aanwezig. De oorspronkelijke initiatiefnemer heeft het niet over de schutting gegooid, maar blijft betrokken in deze fase. Maar moet oppassen niet te snel het geheel weer naar zichzelf toe te trekken.

Deze fasen zijn als het ware een ladder afdalen om steeds meer de verantwoordelijkheid bij de bewoners en de groep zelf te laten.

Situationeel leiderschap

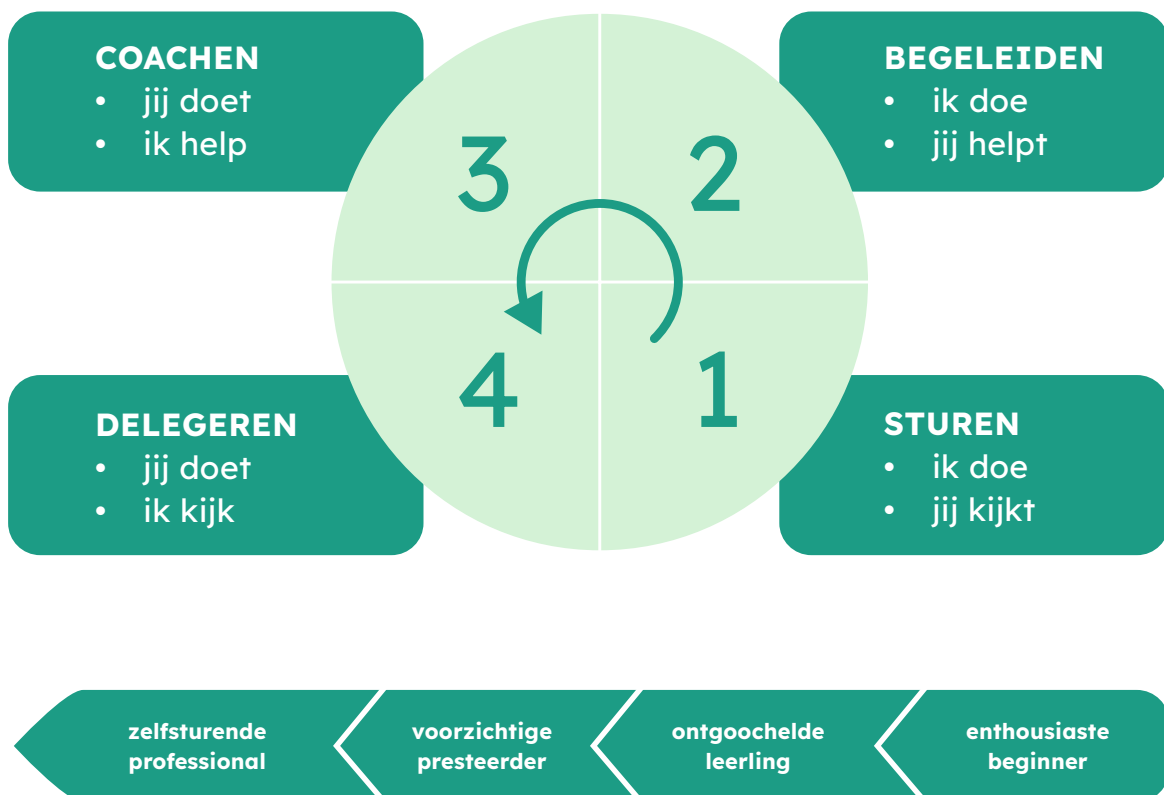
We kunnen deze vier fasen terugzien in het model van situationeel leiderschap van Paul Hersey en Ken Blanchard. Zij onderscheiden vier rollen die kunnen veranderen, naarmate de initiatiefnemer (of leider) het eigenaarschap bij de groep zelf gaat neerleggen:

Leiderschapsstijlen:

- **Stijl 1: Sturen** – eenrichtingscommunicatie waarin de leider de rollen duidelijk bepaalt en uitlegt wat, hoe, waarom, wanneer en waar een taak moet worden uitgevoerd.
- **Stijl 2: Begeleiden** – de leider geeft nog steeds richting, maar gebruikt tweerichtingscommunicatie en biedt emotionele steun zodat mensen eigenaarschap ontwikkelen.
- **Stijl 3: Coachen** – gedeelde besluitvorming over hoe de taak of community wordt uitgevoerd; minder nadruk op taakgedrag, meer op relatie.
- **Stijl 4: Delegeren** – de leider blijft betrokken, maar verantwoordelijkheid en proces liggen bij de medewerker; de leider bewaakt alleen de voortgang.

Niveaus van eigenaarschap van deelnemers die een taak op zich gaan nemen:

- **Eigenaarsniveau 1** – Bewoners missen kennis, vaardigheden of vertrouwen; ze moeten vaak aangespoord worden. Laag eigenaarschap niveau.
- **Eigenaarsniveau 2** – Bewoners zijn bereid om te werken, maar missen nog de vaardigheden om succesvol te zijn.
- **Eigenaarsniveau 3** – Bewoners zijn bereid en redelijk vaardig, maar missen nog volledig vertrouwen.
- **Eigenaarsniveau 4** – Bewoners kunnen zelfstandig werken, hebben veel vertrouwen en sterke vaardigheden.



Delegeren	Coachen	Begeleiden	Sturen
Bewoner kan wel en wil wel. De fase van de 'zelfsturende professional'. (E4)	Bewoner kan nu wel, maar wil/durft nog niet. De fase van de 'voorzichtige presteerder' (E3)	Bewoner kan nog niet, en wil/durft niet (meer). De fase van de 'ontgoochelde leerling'. (E2)	Bewoner wil wel, maar kan nog niet. De fase van de 'enthousiaste beginner'. (E1)
Onbewust bekwaam	Bewust bekwaam	Bewust onbekwaam	Onbewust onbekwaam
<i>Aansturing: minder taakgericht, minder relatiegericht (S4)</i>	<i>Aansturing: minder taakgericht, meer relatiegericht (S3)</i>	<i>Aansturing: meer taakgericht, meer relatiegericht (S2)</i>	<i>Aansturing: meer taakgericht, minder relatiegericht (S1)</i>

Tip

Terwijl je dit instrument inzet, kun je anderen helpen om lokale kracht op te bouwen door leiding te geven door juist een stap terug te doen. Dat is dé manier waarop organisaties en instanties bewoners kunnen ondersteunen bij de overgang van louter ontvangers van diensten naar mensen die hun gedeelde invloed benutten om blijvende verandering te creëren.

Een stap terug doen betekent dat organisaties bewoners zelf laten bepalen hoe zij een thema rondom gezondheids-gelijkheid willen aanpakken, terwijl de organisatie haar middelen beschikbaar stelt ter ondersteuning. Dat kan bijvoorbeeld door ruimte te bieden voor bijeenkomsten, invloed en netwerk in te zetten om deuren te openen bij andere instellingen, extra middelen of expertise toe te voegen, noem maar op.

De combinatie van de vier fasen en asset mapping helpt een gemeenschap in te zien dat ze zélf de kracht heeft om verandering te realiseren en verantwoordelijkheid te nemen voor de inzet van middelen richting bewegen en ontmoeting. Zodra die lokale kracht echt wordt gevoeld, staan bewoners zelf aan de frontlinie van verandering – niet langer als ontvangers van een programma dat van buitenaf wordt aangestuurd, maar als drijvende kracht van binnenuit.

Praktisch: Fase en rolverkenning binnen het initiatief

Wanneer een beweeggroep ontstaat, ontwikkelen zowel de groep als de betrokken personen zich stap voor stap. Het ene niveau gaat over de *community als geheel*, het andere over de *initiatiefnemer* en de *toekomstige overnemer/leerling*. Deze werkvorm helpt om te herkennen waar het initiatief staat, en daarna welke rollen nodig zijn en hoe die veranderen in de tijd.

1. Bewonersplot – Waar staat wie?

Plaats max. 5 bewoners in één van de vier niveaus (E1-E4).

Bewoner	Niveau (E1-E4)	Toelichting (waarom dit niveau?)

2. Welke leiderschapsstijl past nu? (S1-S4)

Noteer welke stijl jij per bewoner inzet en waarom.

Bewoner	Niveau (S1-S4)	Concrete actie

Bijvoorbeeld:

- iemand uit M2 een concrete rol laten helpen
- iemand uit M3 coachen tijdens de warming-up
- iemand uit M4 volledig de regie geven én alleen nog ritme bewaken

3. Deze week ga ik één stap terug door...

Beschrijf een concrete actie waarbij jij bewust ruimte geeft aan bewoners.

Een community leuk houden

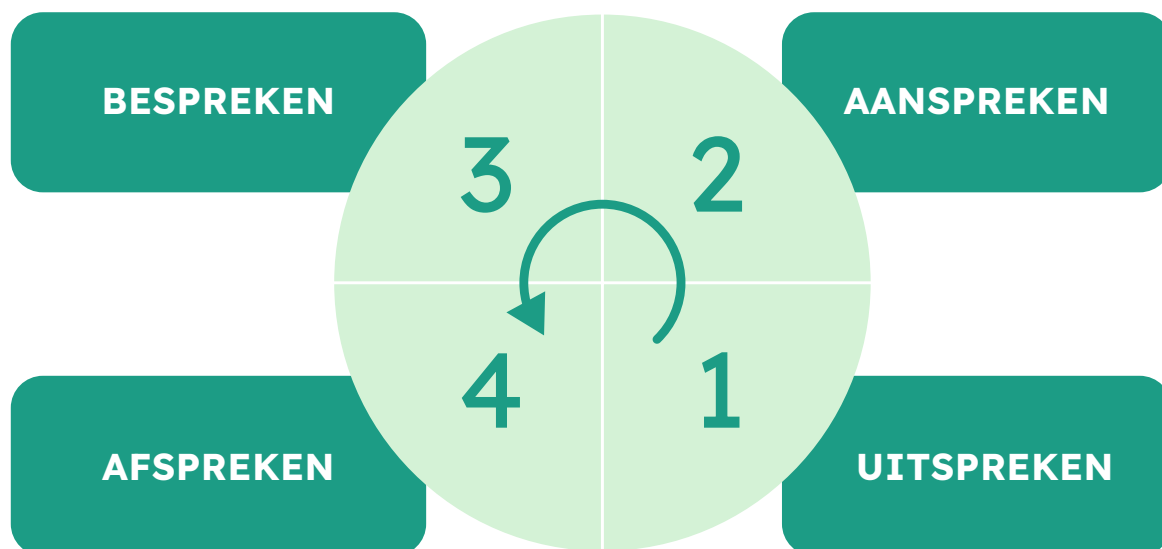
In elke groep waar mensen samen sporten, ontstaan momenten die wrijven: iemand komt steeds te laat, één persoon bepaalt het tempo, een grap valt verkeerd, of de energie in de groep zakt. Vaak blijven dit soort signalen onder water—niet omdat mensen het niet zien, maar omdat ze niet goed weten hoe het te bespreken zonder gedoe te veroorzaken.

Het model *Uitspreken* – *Aanspreken* – *Bespreken* – *Afspreken* helpt de groep om gedrag, verwachtingen en samenwerkingsproblemen stap voor stap bespreekbaar te maken. Het voorkomt dat kleine irritaties groeien tot grote frustraties, en stimuleert eigenaarschap: iedereen draagt bij aan een veilige sfeer.

Je kunt het zien als een escalatieladder, maar dan positief: iedere stap helpt om duidelijker, eerlijker en respectvoller met elkaar te communiceren.

De vier fasen:

	Wat doe je?	Wat gebeurt hier?	Voorbeeld	Waarom belangrijk?
Uitspreken	<i>Het signaal benoemen.</i> Dit is de lichtste en meest informele stap.	Je benoemt iets dat je ziet, zonder oordeel, zonder verwijt. Gewoon deelbaar maken.	“Het valt me op dat we de laatste weken wat later starten.”	Kleine dingen blijven klein als ze vroeg worden uitgesproken. Het voorkomt opbouw van irritatie en laat anderen weten dat jij betrokken bent.
Aanspreken	<i>Het effect delen.</i> Hier wordt het iets persoonlijker: je koppelt het waargenomen gedrag aan het effect op jezelf of de groep.	Je geeft aan wat het met jou doet – niet beschuldigend, wel eerlijk.	“Als we steeds tien minuten later beginnen, merk ik dat we minder aan bod komen en dat vind ik jammer.”	Door het effect te delen ontstaat begrip en openheid. De ander weet ineens waarom het ertoe doet.
Bespreken	<i>Samen zoeken naar betekenis en oplossing.</i> In deze fase ga je het gesprek aan. Geen monoloog, maar dialoog.	Je vraagt door, luistert, onderzoekt samen wat er speelt. Soms blijkt er een reden die niemand kende.	“Hoe ervaren jullie dat eigenlijk? Wat zouden we kunnen doen om het anders aan te pakken?”	Hier ontstaat echte gezamenlijke verantwoordelijkheid. De groep wordt volwassen in hoe ze met elkaar omgaat.
Afspreken	<i>Concrete afspraken maken.</i> Als duidelijk is wat er speelt, sluit je af met een duidelijke afspraak die voor iedereen werkt.	Je maakt afspraken die helder, haalbaar en toetsbaar zijn.	“Vanaf volgende week starten we echt om 19:30 en zetten we voor wie later komt de warming-up apart klaar.”	Zonder afspraken blijft het bij goede bedoelingen. Afspraken geven richting, voorspelbaarheid en veiligheid.



Resources

Handige en aanvullende documenten:

- Buurtaanpak Groningen Beweegt. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://groningenbeweegt.nl/onze-aanpak/>
- LSA Bewoners. (z.d.). Toolbox ABCD: Buurtbewoners verbinden. Geraadpleegd via: <https://www.lsabewoners.nl/buurtbewoners-verbinden/toolbox-abcd/handvatten/>
- De Beweegreis. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://debeweegreis.nl/>
- Vitality Clubs in Nederland. (z.d.). Geraadpleegd via: <https://vitality-club.nl/#handleiding>

Samen optrekken? Ik denk graag mee

Je hebt nu alle tools in handen om zelf aan de slag te gaan met het opzetten van beweegcommunity's. Wil je verder bouwen, verdiepen of versnellen? Dan zijn er drie manieren waarop ik je kan ondersteunen:

1. Inspirerende keynote of presentatie

Wil je jouw team, vrijwilligers of netwerk meenemen in de kracht van ABCD binnen de sport- en beweegwereld? Ik verzorg keynotes, webinars en presentaties die prikkelen, activeren en richting geven. Nodig me uit voor een sessie op jouw locatie of online.

2. Training voor jouw organisatie

Op basis van de thema's uit dit handboek bied ik trainingen voor beweegprofessionals, buurtsportcoaches en vrijwilligersorganisaties. Online, fysiek of volledig in-company. Praktisch, direct toepasbaar en afgestemd op jullie uitdagingen. Neem contact op om samen de juiste training vorm te geven.

3. Coaching en meedenken in de praktijk

Ben je al onderweg, maar zoek je sparring, begeleiding of concrete tips uit de praktijk? Ik denk met je mee, coach teams en help bij lastige stappen in het opzetten of versterken van de community. Vraag gerust naar de coachmogelijkheden.

Klaar om verder te gaan?

jouke@joukejanze.com

+31 6 2807 2935

www.joukejanze.com/ABCD