

Buiten begeleiden als buurtsportcoach

Als buurtsportcoach ben je gewend om mensen in beweging te brengen. De natuur is daarbij een krachtige en laagdrempelige omgeving. Buiten sporten of bewegen in het groen draagt niet alleen bij aan de lichamelijke gezondheid, maar ondersteunt ook mentaal welzijn, zingeving en sociale verbinding.

Je hoeft geen buitenexpert te zijn: veel van wat je al doet kan ook prima in een park, plantsoen of groenstrook. Met een paar aanpassingen en bewuste keuzes kun je natuur gericht inzetten om nog meer mensen te bereiken en te activeren.

Doelgroepen

Buiten bewegen past bij allerlei doelgroepen, maar heeft extra meerwaarde voor:

- Mensen met (beginnende) gezondheidsklachten of beweegarmoede;
- Mensen met stress, somberheid of mentale overbelasting;
- Buurtbewoners die weinig aansluiting vinden bij reguliere sportaanbieders;
- Ouderen of chronisch zieken die baat hebben bij beweging op maat;
- Cliënten van Welzijn op Recept of leefstijlcoaches.

Voor veel van deze mensen is de natuur een stimulerende én rustgevende omgeving, zonder prestatiedruk.

Meerwaarde van groen voor buurtsportactiviteiten

Bewegen in de natuur:

- Verlaagt stress en bevordert herstel;
- Biedt afwisseling en prikkels die motiveren;
- Versterkt de band met de eigen leefomgeving;
- Maakt het makkelijker om door te blijven bewegen buiten de groep;
- Is gratis en altijd beschikbaar.

Bovendien kunnen natuurlijke elementen dienen als oefenmateriaal en inspiratiebron voor variatie en plezier. Meer weten over wetenschappelijk bewijs? Lees de *Wetenschap in het kort* of de *handleiding*.

Jouw plek in de zorgroute: wat doet de buurtsportcoach met natuur voor gezondheid?

Op de volgende pagina wordt de route van de patiënt bij verschillende mate van klachten uitgewerkt: bij welke klachten kan natuur in de eerstelijnszorg worden ingezet, wat doet de huisarts in welk geval, naar wie kan verwezen worden en welke praktijkmaterialen zijn beschikbaar?



Zorgroute met Natuur

Start bij de huisarts



De buurtsportcoach komt vooral in beeld bij **stap 1, 2, 3 en 5** van de zorgroute voor Natuur voor Gezondheid. Dat zijn de fases waarin de huisarts, POH of welzijnscoach verwijst naar begeleide groepsactiviteiten in de wijk. Jij verwijst naar regulier beweegaanbod of begeleidt deelnemers in het opbouwen van beweging in de buitenlucht, in een veilige en toegankelijke vorm. Denk aan wandelen, krachttraining in het park of spelvormen met een natuurlijke component.

Je werk valt onder 'professioneel begeleide activiteiten' – geen therapie, wél activering en sociale stimulans. Je biedt structuur, beweging, motivatie en een vertrouwde aanwezigheid in de buurt. En je kunt ook verwijzen naar regulier aanbod, dat niet per se professioneel is. Bijvoorbeeld zelfstandig beweegadvies, vrijwillig begeleid of peer-to-peer.

Tip: neem het stappenplan mee naar overleggen

Door deze zorgroute te bespreken met huisarts, POH's, leefstijlcoaches en welzijnswerkers ontstaat helderheid over rollen en samenwerking. Je voorkomt zo dat verwachtingen te hoog of te laag zijn – en versterkt je positie als beweegprofessional in de wijk.

Werkwijze

Vorbereiding

- Verken de groene plekken in de buurt: parken, veldjes, bomenrijen, bankjes, trapjes, bos, open sportparken, beweegtuinen, beweegroutes.

Maak meerdere groene routes van verschillende afstanden of gebruik (delen van) bestaande groene routes.

- Bedenk welke bestaande oefeningen je buiten kunt uitvoeren (zie voorbeelden).
- Houd rekening met ondergrond, toegankelijkheid, rustplekken en beschutting.
- Communiceer helder over het doel: bewegen in een prettige, veilige en open sfeer.

Opzet van de groep

(al dan niet om deze later over te dragen aan een andere begeleider of zelfvoorzienend te laten zijn):

- Start met een vast moment en verzamelplek.
- Laat deelnemers laagdrempelig instromen: zonder sportkleding of inschrijving.
- Combineer lichte fysieke inspanning met plezier en sociale interactie.
- Geef ruimte voor verschillende niveaus: lopen, oefeningen, herhalingen op maat.

Begeleiden van de groep buiten

- Wissel af tussen bewegen, rustmomenten en eventueel een oefening gericht op bewustwording.
- Gebruik natuurlijke elementen als oefenmateriaal (zie hieronder).
- Laat de natuur zelf meewerken: heuveltjes, bankjes, stammen, takken.
- Stimuleer deelnemers om ook zelfstandig terug te komen naar dezelfde plek of route.

Hoe gebruik je de omgeving?

De buitenruimte is een beweegtuin/speeltuin vol mogelijkheden:

- Boomstammen of stoepranden voor balansoefeningen of op- en afstappen;
- Bankjes voor squats, armsteunen, rekoefeningen of zitmomenten;
- Takken, palen of speeltoestellen voor coördinatie en kracht;
- Trappetjes of hellingen voor loopvariatie of spierversterking;
- Zand- of grasondergrond voor proprioceptie, stabiliteit en speelse variatie;
- Bomen voor loop en/of tikspelletjes.

Kies plekken waar mensen zich veilig voelen én zelf terug kunnen komen. Herhaling helpt om het geleerde te verankeren in hun leefomgeving.

Routes

Belangrijk bij het maken of aanbieden van routes om te wandelen, fietsen of hardlopen:

- Start op een goed bereikbare plek, bijvoorbeeld bij de locatie waar je werkt. Houd rekening met de deelnemers: welke afstand moeten zij afleggen om er te komen?
- Zorg dat de totale afstand past bij de conditie van de patiënt.
- Kijk naar groen in de nabije omgeving: een bos, natuurgebied, ook een park of groenstrook in de wijk zijn goede opties.
- Zoek naar bankjes of andere zitelementen om de afstanden te overbruggen of even te rusten onderweg.
- Check eventueel de toegankelijkheid voor mensen met een beperking, fysiek of zintuigelijk.
- Zorg voor kaarten of bewegwijzering die de route ondersteunt: kijk bijvoorbeeld op de website van Natuurmonumenten, Staatsbosbeheer, Wandelnet en het wandelroute netwerk voor lokale mogelijkheden.
- In grotere natuurgebieden zijn regels voor bezoek en ook voor groepen of commerciële activiteiten. Het is natuurlijk belangrijk dat de natuur geen schade ondervindt van je bezoek. Soms moet je toestemming vragen aan de boswachter: Staatsbosbeheer of Natuurmonumenten.

Gebruik van natuurgebieden: wat moet je weten over toestemming?

Veel natuurgebieden zijn vrij toegankelijk voor individuele recreatie, maar groepsactiviteiten - zeker als ze regelmatig, begeleid of zorggericht zijn - vallen onder georganiseerd gebruik. Ga vooraf na of je een toestemming of vergunning nodig hebt. In dat geval vragen terreinbeheerders vaak:

- Een korte omschrijving van je activiteit;
- Het aantal deelnemers en de frequentie;
- Of het commercieel, educatief of zorg gerelateerd is;
- Of je gebruik maakt van materialen, paden of specifieke voorzieningen.

Sommige beheerders stellen aanvullende regels, zoals het vermijden van kwetsbare zones, stil zijn tijdens het broedseizoen of het achterlaten van geen afval. Vraag dus altijd bij de lokale boswachter of gebiedsbeheerder na wat wel en niet mag, en toon respect voor natuur en regels - zo blijft Natuur op Recept ook in de toekomst mogelijk.



Voorbeelden van groene beweeggroepen

- Beweegwandeling met oefeningen onderweg, geschikt voor elk niveau.
- Beweeg-je-fit in het park: rustige intervallvormen met natuurlijke materialen.
- Spel en beweging op grasveld: met ballen, pionnen of alleen lichaamsgewicht.
- Balans- en krachttraining met bankjes en boomstammen.
- Duo-oefeningen voor ontmoeting en samenwerking.

Er zijn al goede voorbeelden van aanbieders / bewegen in de natuur of buitensport:

- *Slow sport*
- *Nationale wandeluitdaging (groep)*
- Wandelcoaching

Randvoorwaarden

Tijd

- Activiteiten van 30–45 minuten zijn vaak al voldoende.
- Combineer routes en oefeningen tot een vast format dat je eenvoudig kunt herhalen.
- Werk samen met welzijn, leefstijlcoaches of zorgprofessionals voor toeleiding.

Geld

- Veel 'groene' buurtsportcoachprojecten worden door gemeenten gefinancierd, hoewel dat meestal alleen geldt voor de opstart van een groep. Daarna moet het anders geborgd worden, bijvoorbeeld bij bestaande aanbieders of door een vrijwilliger uit de groep zelf.
- Buiten werken vergt geen huur of materiaal – alleen creativiteit.
- Er zijn soms extra middelen beschikbaar via sportakkoorden, ZonMw, GALA, of leefstijlprogramma's.

Veiligheid en privacy

- Verken de route vooraf: zijn paden begaanbaar, zijn er bankjes of uitwijkplekken?
- Denk aan hitte, schaduw, regen, gladheid of allergieën.
- Zorg voor zichtbaarheid en bereikbaarheid (telefoon, eerste hulp, promotie/PR).

Andere professionals die ook buiten begeleiden

In sommige wijken zijn al huisartspraktijken waar groen of buiten aandacht krijgt bij voorlichting, verwijzing of behandeling. In de *samenvattingskaart voor (huis) artsen* staan de belangrijkste items voor hen vermeld. Samenwerken kan vorm krijgen met diverse andere zorg-, welzijn- en beweegprofessionals en 'groene' aanbieders zoals:

- Buitenpsychologen;
- Runningtherapeuten;
- Praktijkondersteuners;
- Ergotherapeuten;
- Fysio- en oefentherapeuten;
- Welzijnswerkers (Welzijn op Recept);
- Wandelcoaches.

Tot slot

Buiten begeleiden past bij de kern van je werk als buurtsportcoach: mensen in beweging brengen op een manier die bij hén past. Begin eenvoudig:

- Gebruik wat er is in het park of plantsoen;
- Herhaal succesvolle oefeningen;
- Werk samen met zorg- en welzijnsprofessionals.

De natuur is er al. Zet haar in als bondgenoot voor gezonde beweging – vandaag nog!

Tekst en inhoud © Annette Postma 2025

gezond
& groen 


Natuur voor
Gezondheid

