

Leidraad groepscoaching

Inleiding

Jij zet je in als Bewegen Op Verwijzing-coach? Daar kunnen wij alleen maar blij om zijn. Denk je erover om binnenkort een groepscoaching te organiseren? Dan hebben wij inspiratie voor je.

Groepscoaching gaat over een gesprek in groep. Beweessessies begeleiden is geen taak van jou. Natuurlijk kan je wel eens een bewegingstussendoortje inlassen, maar dat is niet je hoofddoel.

In deze leidraad vind je heel wat concrete tips om een groepscoaching aan te pakken. Hoe deel je je tijd in? Welke groepsmethodieken gebruik je? Welke vragen kan je stellen? Het is aan jou om aan te voelen hoe je dit het best aanpakt. Elke groep is anders, dus ook de aanpak kan verschillen. Maar centraal in de groepscoaching blijft natuurlijk jouw rol als coach.

Ook voor een groep kan je de psychologische basisnoden ondersteunen in het kader van bewegen. Denk eraan om het gevoel van **Autonomie, verbondenheid en Competentie** te ondersteunen. Zodat de deelnemers een kwaliteitsvolle motivatie ontwikkelen.

En geen onbelangrijk pluspunt: de groepscoaching geeft de deelnemers de kans om ook andere deelnemers te ontmoeten, ze kunnen van elkaar leren, samen afspreken, groepsuitdagingen aangaan op www.10000stappen.be en noem maar op. Jij bent als coach de geschikte persoon om dit tijdens je coaching net iets makkelijker te maken. Zie je mogelijkheden om je groep aan te moedigen? Grijp ze met beide handen.

Veel coachplezier!

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Inhoud

Inleiding	1
Vorbereiding	3
Wie?	3
Wanneer?.....	3
Hoelang?	3
Waar?.....	3
Lies Victor (Bewegen Op Verwijzing-coach in Waregem) vertelt	4
Tips voor een vlotte sessie.....	5
Iedereen aan het woord	5
Ruimte voor individuele coaching.....	5
Niemand forceren	5
Afwisselen tussen lachen en serieus.....	5
Ruimte om tips uit te wisselen	5
Inspireer anderen.....	5
Tijdsindeling.....	6
Groepssessie stap voor stap.....	7
Welkom.....	7
WAAW-code	7
Kennismaking.....	8
Wat deed je vroeger van beweging?.....	8
Hoe zag jouw week eruit?.....	9
Waarom?.....	9
Beweegplan	10
Hoe is het geweest?.....	11
Een deel uit het beweegschrift.....	11
Nieuwe aangepast doelstelling	11
Ik blijf actief.....	11
Ik ben een voorbeeld	12
Afsluiten.....	12
Beweegmomenten, tussendoortjes, energizer.....	13
Bijlage 1	15
Bijlage 2	16
Bijlage 3	17
Bijlage 4	18
Bijlage 5	24

Vorbereiding

Wie?

Je kan een groep samenbrengen voor Bewegen Op Verwijzing die elkaar al kent. Denk maar aan een socio-culturele vereniging zoals een senioren- of een muziekvereniging. Maar je kan evengoed groepssessies organiseren voor mensen die elkaar nog niet kennen. Dan zijn indirecte verwijzers natuurlijk erg belangrijk. Denk aan OCMW, vereniging waar armen het woord nemen, buurtwerkers,... Spreek met hen een specifieke promotiecampagne af vlak voor de start van je groepssessies.

Als je een groep wilt samenbrengen die nog geen verwijzing heeft van een huisarts is het belangrijk dat je ze op voorhand goed laat weten wat ze kan verwachten en dat er een verwijsbrief van de huisarts nodig is. Een korte infosessie zal een meerwaarde zijn.

Je kan ook een groep maken van bestaande deelnemers. Sta eens stil bij je huidige groep deelnemers. Zou ik ze op hetzelfde moment kunnen zien? Zouden ze steun bij elkaar kunnen hebben? Vraag aan de deelnemers of ze dit willen en maak het concreet. Voor een deelnemer is Bewegen Op Verwijzing in groep vaak een stuk goedkoper.

Wanneer?

Voor je promo (zie bijlage 5) voert voor een groepssessie, zorg je ervoor dat je logistiek volledig in orde is. Dat start natuurlijk bij het vinden van een geschikt moment. Als je een groep senioren bij elkaar wilt brengen, kan je overdag een geschikt moment vinden. Denk dus op voorhand na wie je in de groep wilt krijgen. Afhankelijk daarvan kan je ook bepalen wanneer alle sessies plaatsvinden.

Je laat best minstens één week tussen de verschillende sessies. Op die manier kunnen ze thuis ook effectief proberen wat jullie besproken hebben. Misschien kan je, zoals bij individuele coaching, er na verloop van tijd ook meer tijd tussen de verschillende sessies laten. Zorg er in elk geval voor dat voor iedereen op voorhand duidelijk is wanneer jullie zullen samenkomen. Bij het plannen van je sessies hou je best ook onmiddellijk rekening met schoolvakanties, brug- en feestdagen. Wil je 3,5 of 10 groepssessies? Dat bepaal je zelf. Hou er wel rekening mee dat het best niet te lang duurt. Het is moeilijker voor mensen om in hun agenda 10 afspraken vast te leggen dan 5 afspraken.

Hoelang?

Je kan als coach zelf bepalen hoe lang een sessie in groep duurt. Zorg ervoor dat dit voor de deelnemers op voorhand duidelijk is. Denk op voorhand welke inhoud je wilt overlopen en maak aan de hand hiervan een tijdsschema (zie ook tijdsindeling). Zo kan je best bepalen hoeveel tijd je nodig zal hebben. De kans is groot dat elke bijeenkomst ongeveer 1u30min zal duren. Hou er rekening mee dat het maximum 1u45min mag duren. Je zal ook merken dat de aandacht verslapt na een tijd. Maak het dus niet langer dan nodig.

Waar?

Een groep kan bestaan uit 3 tot 10 deelnemers. Bij het selecteren van een locatie zoek je dus best een zaal waar 10 personen in zouden kunnen vergaderen. Bekijk dit samen met het lokaal netwerk. De kans is groot dat een of meerdere organisaties

zo'n zaal ter beschikking kunnen stellen. Er gaat een voorkeur uit naar steeds dezelfde locatie. Dit om misverstanden bij deelnemers te voorkomen.

Lies Victor (Bewegen Op Verwijzing-coach in Waregem) vertelt

“Voor mij is de groepscoaching heel vlot verlopen. De praktische regelingen zijn hoofdzakelijk door het OCMW geregeld. Ze hadden al regelmatig groepsbijeenkomsten en infomomenten over allerhande onderwerpen waar ze hun cliënten warm voor maakten. Dit hebben ze opnieuw gedaan voor Bewegen Op Verwijzing. Cliënten informeren en daarna een infomoment over Bewegen Op Verwijzing. Daarbij was het duidelijk dat iedereen eerst een verwijsbrief moest hebben van zijn of haar huisarts. Op voorhand zei het OCMW dat het heel moeilijk zou zijn om mensen te overtuigen om een verwijsbrief te gaan halen, maar dat bleek achteraf heel goed mee te vallen. Er werden 5 data vastgelegd met steeds één week tussen zonder bijeenkomst. Het was dus één bijeenkomst om de twee weken. Er waren 8 mensen ingeschreven waarvan er 6 zijn komen opdagen. Allemaal met een verwijsbrief. 5 deelnemers waren elke sessie aanwezig. Eén persoon is afgevallen omwille van ziekte. En om eerlijk te zijn vond ik 5 deelnemers wel aangenaam. Er was een positieve groeps sfeer, iedereen luisterde naar iedereen. Meer deelnemers, zou misschien toch moeilijker geweest zijn. Ik heb enkele bewegingstussendoortjes van ongeveer 15 minuten gedaan die ze thuis ook mee konden doen. Bijvoorbeeld de [krachtoefeningen](#) van Gezond Leven. Na zo'n tussendoortje vroeg ik hen ook hoe en wanneer ze dat thuis konden doen. De tussendoortjes vonden de deelnemers fijn en nuttig.”

Tips voor een vlotte sessie

Iedereen aan het woord

Probeer ervoor te zorgen dat **iedereen aan het woord komt**. Niet iedereen moet over elk onderdeel in groep vertellen, maar zorg er wel voor dat iedereen zich meerdere keren heeft kunnen uiten tijdens één groepscoaching. **Praktisch:** spreek de 'stillere persoon' rechtstreeks aan met een vraag. En zeg duidelijk en beleefd tegen de 'babbelaar' dat je ook de rest wat wilt horen. Bedank iedereen voor zijn of haar bijdrage.

Ruimte voor individuele coaching

Wanneer de deelnemers **zelfstandig bezig** zijn tijdens een werkvorm, geeft dit jou de kans om alsnog **individueel te coachen**. Zoek zelf uit wie hier het meeste nood aan heeft en laat de andere deelnemers aan het woord wanneer je het in groep bespreekt.

Niemand forceren

Probeer **niemand te forceren om iets te delen voor een groep**. Indien je de indruk hebt dat een groepscoaching niet ideaal is voor een deelnemer spreek hem of haar daar dan na de sessie over aan. *"Wat vond je van vandaag? Wat vond je ervan om in groep dit te doen? Misschien is het leuker, beter, makkelijker om persoonlijk af te spreken?"*

Afwisselen tussen lachen en serieus

Er mag gelachen worden, niet alles moet serieus zijn. De bijeenkomsten mogen **plezant** zijn. Het omgekeerde is natuurlijk ook waar. Niet alles is om mee te lachen. Wees serieus, betrokken en geëngageerd wanneer dit nodig is.

Ruimte om tips uit te wisselen

Als je merkt dat er een grote verbondenheid is in de groep, kan je ook vragen aan deelnemers om elkaar tips te geven. Tips van 'peers' werken versterkend om het gevoel van competentie te verhogen. Het gaat hier dan vooral over advies over hoe iets concreet aan te pakken.

Inspireer anderen

Misschien kan jij ook andere Beweging Op Verwijzing-coaches inspireren. **Deel je ervaringen** in de [facebookgroep](#) van Beweging Op Verwijzing-coaches. Je kan hier ook documenten delen die je gemaakt hebt voor jouw groepscoaching. Andere coaches kunnen ze misschien, met wat aanpassingen, ook gebruiken.

Tijdsindeling

Als je een groep gaat coachen is het erg belangrijk om de groepscoaching **voor te bereiden**. Denk daarom op voorhand na over een **tijdsindeling** en over de verschillende **onderdelen** die je de revue wilt laten passeren.

De kans is groot dat je een groepscoaching begint met een aantal mensen die je al enkele keren individueel gezien hebt.

Tip: hou je tijdsindeling in de gaten tijdens de sessie. Zoals je weet mag een groepscoaching, volgens de projectafspraken, **maximum 1u45 duren (7 kwartier)**.

Hieronder zijn drie voorbeelden van tijdsindelingen. Eén voorbeeld van een tijdsindeling wanneer je de deelnemers voor de eerste keer ziet, daarnaast een voorbeeld van een tijdsindeling voor deelnemers die al een beweegplan gemaakt en uitgeprobeerd hebben, en als laatste een voorbeeld van een tijdsindeling voor deelnemers die voor de laatste keer zullen samenkomen.

INTAKE	
Inhoud	Tijd
Welkom	
Agenda van de bijeenkomst	5'
Afspraken WAAW code (Cedes)	
Kennismaking	15'
Wat deed jij vroeger van beweging?	12'
Hoe zag jouw week eruit?	20'
Waarom?	13'
Beweegplan	25'
Afsluiten en bedanken	10'
Totaal	100'

OPVOLGING	
Inhoud	Tijd
Welkom	
Agenda van de bijeenkomst	5'
Afspraken WAAW code (Cedes)	
Kennismaking	15'
Hoe is het geweest?	25'
(eventueel) een deel uit beweegschrift	15'
Nieuwe aangepast doelstelling	20'
Afsluiten en bedanken	10'
Totaal	90'

OUT-TAKE	
Inhoud	Tijd
Welkom	
Agenda van de bijeenkomst	5'
Hoe is het geweest?	15'
Ik blijf actief	25'
Ik ben een voorbeeld	15'
Afsluiten	10'
Totaal	70'

Sluit elke groepscoaching af met iedereen te **bedanken** voor de aanwezigheid. Je kan de deelnemers ook meegeven dat de aanwezigheid op de volgende bijeenkomst belangrijk is. *“Al is het niet gelukt wat je voor ogen had, niemand in deze groep zal je hiervoor veroordelen. We zijn er om je er dan weer bovenop te helpen. Al denk je dat dit niet mogelijk is, toch gaan we ons best daarvoor doen.”* Natuurlijk moet een volgende bijeenkomst niet steeds in groep te zijn. De volgende bijeenkomst kan ook weer individueel zijn.

Groepssessie stap voor stap

Hoe pak je nu zo'n groepssessie aan? Je kan steeds een meer algemeen groepsgesprek (waarbij je vragen stelt en alle deelnemers hun mening, reactie,... in de groep kunnen geven) houden. Maar de voorstellen hieronder kunnen een idee geven om de groepssessie ook op een concretere manier aan te pakken. Een groepsgesprek wordt vaak al zittend gehouden. Maar jij als coach wilt mensen meer doen bewegen en minder langdurig laten zitten? Dan is het goed om zelf het voorbeeld te geven en regelmatig het langdurig zitten te onderbreken.

Welkom

Wees als eerste aanwezig. Zo kan je de zaal alvast klaarzetten, ben je zelf ontspannen en kan je iedereen persoonlijk begroeten bij het binnenkomen. Maak de ontvangst warm: wees geïnteresseerd en toon dat je blij bent dat de deelnemer er is.

Probeer stipt op tijd te beginnen. Zo leer je mensen dat jij begint zoals afgesproken. Mensen kunnen door omstandigheden te laat zijn. Bevestig dat je blij bent dat laatkomers alsnog aanwezig zijn.

Stel je bij een eerste ontmoeting iets uitgebreider voor en overloop de grote onderdelen van de bijeenkomst.

WAAW-code

Overloop de WAAW-code (©Cedes). Het is een afspraak die je maakt met de volledige groep. Afspraken zorgen ervoor dat iedereen zich veilig kan voelen en je kan bij storend gedrag ook verwijzen naar de gemaakte afspraken.

We luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar.

Alle mensen zijn gelijkwaardig, wij roddelen niet over anderen.

Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep.

Wij steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

Kortom, de sfeer in onze groep is **WAAW**.

Tip: druk de WAAW-code in het groot af (zie bijlage 1) en leg ze centraal of zet ze op een staander in de ruimte nadat je ze overlopen hebt.



Kennismaking

Line-up: de deelnemers gaan meerdere keren op volgorde staan, bijvoorbeeld van klein naar groot. Geef ze per keer een opdracht en geef steeds de uitersten aan bijvoorbeeld de kleinste staat rechts en de grootste staat links. Overloop regelmatig de antwoorden. *“Wat maakt dat je op deze plaats staat?”* Dit moet zeker niet bij elke opdracht. Er is vaak ook relevante info voor jou bij. Je kan als coach ook deelnemen aan deze oefening om de deelnemers beter te leren kennen. De deelnemers leren jou ook kennen.

- Ga op haarlengte staan
- Ga op alfabetische volgorde staan (voornaam)
- Ga op schoenmaatgrootte staan
- Ga op gezinsgrootte staan
- Ga op aantal huisdieren staan
- Ga op het aantal dieren dat je al gehad hebt in je leven staan
- Ga op afstand tot een park wonen staan
- Ga op aantal letters van de voornaam staan
- Wie vindt bewegen fijn? (links heel fijn, rechts helemaal niet fijn)
- Ga van donkere kleren naar lichte kleren staan
- ...

Wat deed je vroeger van beweging?

Ondervraag elkaar: verdeel de groep in groepjes van 2. Ze gaan elkaars beweegverleden verkennen. Print voor elke deelnemer een blad met richtvragen (zie bijlage 2). De deelnemers mogen zelf nog andere vragen stellen. Geef aan dat ze de tabel op pagina H6 kunnen invullen.

Laat enkele deelnemers vertellen wat ze vroeger deden voor de grote groep. Geef regelmatig complimenten hierover en vraag in groep naar het gevoel dat dit bij hen oproept. Bv. *“Het is misschien een moeilijke vraag maar weet jij nog welk gevoel je had ‘na het zwemmen’ / ‘wanneer je in de tuin gewerkt had’? Wil je dat gevoel eens beschrijven voor de rest? Geeft dat een positief gevoel voor jou als je hieraan terugdenkt?”*

Hoe zag jouw week eruit?

Uitbeelden: laat de deelnemers eerst individueel één normale weekdag van de voorbije week en een weekenddag van de voorbije week noteren op H9.

Terwijl ze bezig zijn ga je rond en help je hen door regelmatig meerdere van de 4 specifieke bewegingscontexten na te gaan: *Wat heb je in het huishouden gedaan? Hoe was het op het werk? Ben je te voet of met de fiets ergens naar toe geweest?*

...

Zoek een vrijwilliger die zijn dag wil overlopen voor de hele groep. Hij fluistert zijn dagverloop tegen jou. Jij beeldt deze hele dag uit en de andere deelnemers moeten op zoek gaan naar fysiek actieve momenten. En mogelijke momenten waarop er meer bewogen kan worden.



Laat ze daarna opnieuw zelfstandig werken. Met de volgende 2 opdrachten:

- omcirkel waar je meer dan 10 min aan één stuk bewogen hebben.
- zet een kruis waar je minstens 10 min aan één stuk zou kunnen bewegen.

Laat enkele van hun aangeduide momenten voor de groep vertellen.

Tip: als er een vlotte groepssfeer is kan ook een andere deelnemer de dag uitbeelden of de deelnemer kan zelf zijn dag uitbeelden.

Waarom?

Speurneuzen: vraag in groep waarom iemand liever niet beweegt. *“Wat heeft je voorlopig tegengehouden om meer te bewegen?”* Erken deze redenen en minimaliseer ze niet. Ze zijn aanwezig, laat ze hun zeg hierover doen. Dit is een gouden kans om te werken aan de verbondenheid.

Leg de verschillende motivatoren verspreid over de zaal (zie bijlage). Druk het blad meerdere keren af en knip elke motivator apart uit. Laat ze alle redenen oprapen die een antwoord geven op de vraag: *“Waarom wil je meer bewegen?”*

Deze oefening kan je ook doen met tekeningen en afbeeldingen in plaats van tekst. Dan is de vraag: *“Ga op zoek naar een of meerdere afbeeldingen die bij jouw redenen passen om meer te willen bewegen.”* Bijvoorbeeld een tekening van een lachende oma die met haar kleinkinderen speelt. De ene persoon vertelt hierbij *“ik wil graag later*

met mijn kleinkinderen kunnen spelen". De andere persoon kan hierbij vertellen dat hij graag oud wil worden maar tegelijk ook nog steeds de dingen wil doen die hij nu graag doet.

Start een groeps gesprek. *"Wie wil er wat meer vertellen waarom hij/zij een bepaald strookje verzameld heeft. Als je de redenen om niet te bewegen aan een kant van de weegschaal/wip zou leggen en de redenen om wel te bewegen aan de andere kant. Welke kant van de weegschaal/wip zou dan het zwaarste zijn?"*

Beweegeplan

Deze oefening wordt best individueel gedaan. Geef iedereen voldoende tijd om pagina H12 tot en met H15 in te vullen. Je kan deze oefening best inleiden met de tekst die op pagina H11 staat. Laat de deelnemers op een aantal belangrijke momenten in groep vertellen wat ze ingevuld hebben. Geef in groep feedback. Bekrachtig de vooruitgang die ze willen maken, laat ze de doelstelling zo concreet mogelijk maken en zorg ervoor dat iedereen aan het woord is geweest.

Hoe verloopt dit concreet?

- Nadat ze hun eerste concrete doelstelling hebben geformuleerd (hoe, waar, wanneer, hoe lang, met wie, wie helpt?) vertellen enkele deelnemers hun doelstelling.
- Laat ze daarna nadenken over welke problemen er kunnen zijn om hun doelstelling te behalen?
- Enkele deelnemers vertellen hun doelstelling en hun mogelijke moeilijkheden.
- Laat ze daarna nadenken over mogelijke oplossingen voor deze problemen.
- Enkele deelnemers vertellen hun doelstelling, moeilijkheden en oplossingen.
- Laat iedereen hun doelstelling in een zin samenvatten. Laat de deelnemer dit vertellen volgens het Als... Dan...- principe. *"Als ik gedaan heb met afwassen op woensdagavond, dan ga ik wandelen met de buurman. Als het regent, dan neem ik mijn paraplu."*
- Laat iedereen inschatten voor zijn/haar eigen doelstelling hoe moeilijk of makkelijk de doelstelling is op een schaal van 10. Leg de cijfers 0-10 in de zaal en laat hen bij het passende cijfer gaan staan.
- Stel de opvolgvragen aan enkele deelnemers.
 - Wat maakt dat je een x scoort en geen x-1?
 - Hoe zou je van x naar x+1 kunnen gaan?
- Laat de deelnemers hun beweegplan ondertekenen.

Om hen inspiratie te geven over wat voor beweging er allemaal kan gedaan worden, kan je afbeeldingen afdrukken van mensen die aan het bewegen zijn in de verschillende beweegcontexten. Dit kan je samen met folders en brochures van het lokale beweegaanbod verspreid in de zaal leggen. Laat hen hierin kijken en inspiratie opdoen.

Hoe is het geweest?

Buikspreker: laat buurman/-vrouw van de deelnemer vertellen hoe het bij de deelnemer gegaan is. Verdeel de groep in groepjes van twee. Laat ze aan elkaar vertellen wat de doelstelling was en hoe het gelopen is. Daarna vertelt de ene, in groep, hoe het bij de andere geweest is. Laat hen hier pagina O50 en O51 'Hoe gaat het?' invullen.

Bekrachtig hier elke vooruitgang die er geboekt is. Geef dit ook mee voor je ze aan elkaar laat vertellen hoe het gegaan is.

Een deel uit het beweegschrift

Dagboek opmaken en bijhouden (O40 - 45), steun van vrienden en familie (O46 - 47), jezelf belonen (P64), jezelf een compliment geven (P64) en het doen voor het plezier (P65) zijn onderdelen die je kan toevoegen aan een opvolgessie.

Wil je dit ook een op 'andere' manier doen? Misschien vind je inspiratie op volgende links?

- [Steunpunt diversiteit leren](#)
- [Werkvormen.info](#)
- [Wij-leren.nl](#)

Nieuwe aangepast doelstelling

Hier kan je dezelfde werkwijze gebruiken als bij het onderdeel 'beweegplan'.

Ik blijf actief

Grote levensveranderingen: verspreid de grote levensveranderingen die je in bijlage 4 kan terugvinden over de zaal. Leg bij elke grote levensverandering een aantal post-its en pennen.

Laat de deelnemers rondgaan en laat hen eerst opschrijven wat ze iemand anders zouden aanraden om te doen als er zo'n grote levensverandering zijn pad kruist. *"Welk advies/welke tip geef je aan iemand anders zodat hij/zij nog steeds actief blijft."*

Laat de deelnemers daarna opnieuw rondgaan om de verzamelde tips op alle post-its te kunnen lezen. Laat hen vervolgens in hun eigen beweegschrift noteren (pagina O60) wat ze gaan doen bij elke grote levensverandering die voor hen ooit van toepassing zou kunnen zijn. Laat het hen als volgt noteren. *Als ik met pensioen ga, dan ... om nog steeds actief te blijven.*

Laat ieder voor zich zeker de vraag invullen. *Wanneer neem je contact op met de Beweging Op Verwijzing-coach?*

Ik ben een voorbeeld

Voorbeeldgedrag: laat de deelnemers nadenken over iemand in hun omgeving die ook baat zou hebben bij meer beweging. Geef aan dat ze nu als goed voorbeeld voor deze persoon zouden kunnen dienen. Maar dan moet die persoon natuurlijk weten wat de deelnemer van Bewegen Op Verwijzing vindt en hoe dit hem/haar geholpen heeft om meer te bewegen. Laat de deelnemers nu deze vraag beantwoorden op pagina O61 'Ik ben een voorbeeld.'

De deelnemers mogen dit mee naar huis nemen, maar ze mogen het ook aan jou geven. Deze getuigenissen kan je als coach doorsturen naar Luc.Lipkens@gezondleven.be. Dan kan deze anonieme getuigenis ook andere inspireren op www.bewegenopverwijzing.be.

Afsluiten

Succesdouches: het is fijn om positief af te sluiten. Maak een kring waarbij iedereen rechtstaat. Elke deelnemer vertelt wat hij/zij bereikt heeft dankzij Bewegen Op Verwijzing (als dat nog niet gebeurd is). Nu mag elke deelnemer een compliment geven aan een andere deelnemer. Samen met het compliment geeft/gooit de deelnemer een bal, ballon, weerstandsband,... naar de andere deelnemer. Je kan ook elke deelnemer even in het midden van de groep laten staan. De andere deelnemers wensen hem of haar succes en geven complimenten om vol te houden. Hou de douche steeds kort en krachtig (20 à 30 seconden is voldoende). Enkele voorbeelden:

Veel geluk, jij kan het, doe zo voort, ik geloof in jou, veel succes, maak er het beste van, ga ervoor, jij zal dit blijven volhouden, jij hebt een goede motivatie, bedankt voor je bijdrage (van vandaag), goed nagedacht over je doelstelling, jij bent een voorbeeld voor mij,...

Bedank iedereen voor de aanwezigheid. Het is goed om nog eens duidelijk te zeggen dat je steeds te bereiken bent als ze, om een of andere reden, gestopt zijn met bewegen. Daarnaast kan je hen nog een compliment geven door aan te duiden dat ze in een 'redelijk korte' periode grote veranderingen gemaakt hebben. Als je een compliment geeft moet dat natuurlijk echt gemeend zijn. Herhaal eventueel afspraken die er 'gezamenlijk' gemaakt zijn. Gaat een deel van de deelnemers samen wandelen? Of samen naar het zwembad?

Beweegmomenten, tussendoortjes, energizer

Maak gebruik van kleine tussendoortjes waarbij iedereen beweegt. Denk eraan: we zitten best niet langer dan 30 minuten aan één stuk. Je kan eventueel een beweegwekker zetten. Een kookwekker of een GSM die je na 30 minuten laat afgaan. Hier zijn enkele mogelijkheden.

Hete ballon: geef de groep de opdracht om een ballon in de lucht te houden. Begin met één ballon en doe er om de 30 seconden een nieuwe ballon bij. Het spel is gedaan van zodra er één ballon de grond raakt. Hoeveel ballonnen kan deze groep in de lucht houden? Alle lichaamsdelen mogen gebruikt worden. Maar je mag de ballonnen niet vastnemen. Ze zijn immers zeer 'warm'.

Kleurentikkertje: de deelnemers lopen door de ruimte. Terwijl ze lopen, noem je een lichaamsdeel (bv. knie) én een kleur. Op jouw teken moet iedereen zo snel mogelijk met het genoemde lichaamsdeel iets van die kleur aanraken. Dat mag een object zijn, maar ook iets van één van de andere deelnemers. Degene die het laatst is, moet de volgende kleur en het lichaamsdeel noemen.

Zot aanbod: verspreid over de hele zaal minstens 10 verschillende beweegmogelijkheden. Je gebruikt best foto's van de beweegmogelijkheden. Enkele voorbeelden: wandelpad langs een rivier, fiets(deelsysteem), stadspark, natuurpark, groepsles van de gemeente, sportclub, moestuin, actief vrijwilligerswerk (vb. gaan wandelen met personen in rolstoel),... Laat de deelnemers zo snel mogelijk het aanbod tikken dat jij zegt. Om het nog wat interessanter te maken, kan je elk voorbeeld 2x verspreiden.

Machtige krachtige: selecteer +/-10 [krachtoefeningen](#) die je zonder materiaal kan uitvoeren. Geef elke krachtoefening een cijfer. Laat 2 deelnemers een cijfer zeggen tussen 1 en 10. En doe de twee voorgestelde oefeningen.

Figuren vormen: maak groepjes van minstens vier of vijf. De deelnemers hebben elkaars handen vast. Geef ze steeds een opdracht, zoals: 'Vorm een driehoek'. De groepjes moeten zo snel mogelijk, zonder te spreken, de opdracht uitvoeren. Ook moeten ze steeds met minstens één hand contact blijven houden met de anderen. De groep die het snelst de gevraagde figuur heeft gevormd, krijgt een punt.

Mogelijke opdrachten: vormen (een vierkant, een kubus, een bol), dieren (een slang, een spin, een draak), letters, cijfers,...

Groen-blauw: de deelnemers lopen door elkaar. Laat ze allemaal één persoon in gedachten nemen, zonder dat die persoon dat merkt. Deze persoon is blauw. Laat ze dan een tweede persoon in gedachten nemen, dat is hun groen. Geef ze de volgende opdracht: "*Zorg dat blauw altijd tussen jou en rood houdt*". Gevolg: de deelnemers draaien om elkaar heen, waarschijnlijk steeds sneller, en bewegen grofweg uit elkaar.

De hooligan: maak een kring en ga er zelf tussen staan. Vertel een sappig verhaaltje over hooligans, dat ze stoer zijn, fantastisch tegelijk kunnen zingen, etc. Steek je rechterhand uit, met gebalde vuist en nodig de deelnemers uit de hooligan in zichzelf los te maken. Doe 1 keer voor wat de bedoeling is en doorloop daarna de volgende stappen met ze. Doe enthousiast mee en blijf hardop tellen. Als de aantallen afnemen, gaat het tempo omhoog, wat een heerlijk gevoel is. Eindig hard met de NUL!

1. Sla 8 keer met je rechtermuist in de lucht en daarna 8 keer met je linkermuist. Schop 8 keer met je rechtermuist naar voren en daarna 8 keer met je linkermuist. (Je telt dus hardop 4 keer 1 tot en met 8).
2. Ga direct door met dezelfde riedel, alleen nu alles 4 keer: tel 4 keer 1 tot en met 4.
3. De hele riedel 2 keer: vier keer 1, 2.
4. Alles 1 keer: vier keer 1.
5. Je eindigt met 0: zet een stap naar voren, gooi allebei je handen naar voren en schreeuw: "Nul!"

Bijlage 1

DE **WAAW**-CODE



We luisteren naar elkaar,
we praten niet door elkaar



Alle mensen zijn gelijkwaardig,
wij roddelen niet over anderen



Alles wat in vertrouwen verteld
wordt, blijft binnen de groep



We steunen mekaar door dik en
dun, niets kan dat veranderen

**Kortom,
de sfeer in onze groep is...**

WAAW!

Bijlage 2

Richtvragen coach beweegverleden.

Hoe ging jij vroeger naar school?

Hoe vaak gebruikte je vroeger de fiets?

Welke hobby's heb je allemaal gedaan?

Wat voor actieve dingen deed jij vroeger bij je thuis?

Ben je al actief geweest tijdens je werk? Bijvoorbeeld gaan wandelen onder de middag?

Wat vond je leuk?

Wat vond je er niet leuk aan?

Waarom ben je er ooit mee gestopt?

Hoe vond je dat?

Zou je dat opnieuw willen doen?

Bijlage 3

Motivatoren

Ik wil me goed voelen.
Ik wil meer plezier beleven.
Ik wil positiever zijn.
Ik wil me beter in mijn vel voelen.
Ik wil minder stress hebben.
Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen.
Ik wil gelukkiger worden.
Ik wil meer tijd voor mezelf.
Ik wil meer energie hebben.
Ik wil me fitter voelen.
Ik wil beter de trap op kunnen.
Ik wil me jonger voelen.
Ik wil gemakkelijker uit bed kunnen.
Ik wil me sterker voelen.
Ik wil meer kwaliteit in mijn leven.
Ik wil langer zelfstandig leven.
Ik wil beter slapen.
Ik wil me beter voelen na een werkdag
Ik wil een betere gezondheid.

Ik wil een betere bloedsuikerspiegel.
Ik wil een betere cholesterol.
Ik wil een betere bloeddruk.
Ik wil langer leven.
Ik wil minder vermoeide ogen.
Ik wil minder gewrichtsklachten.
Ik wil minder pijn.
Ik wil minder rugpijn of andere pijn: ...
Ik wil minder kans op:
diabetes
osteoporose
hart- en vaatziekten
darmkanker
borstkanker
andere ziektes: ...
Ik wil meer sociaal contact.
Ik wil meer bij vrienden of vriendinnen zijn.
Ik wil nieuwe mensen leren kennen.
Ik wil (meer) met de (klein)kinderen kunnen spelen.
Ik wil mijn gewicht onder controle houden.

Bijlage 4

Grote levensgebeurtenissen

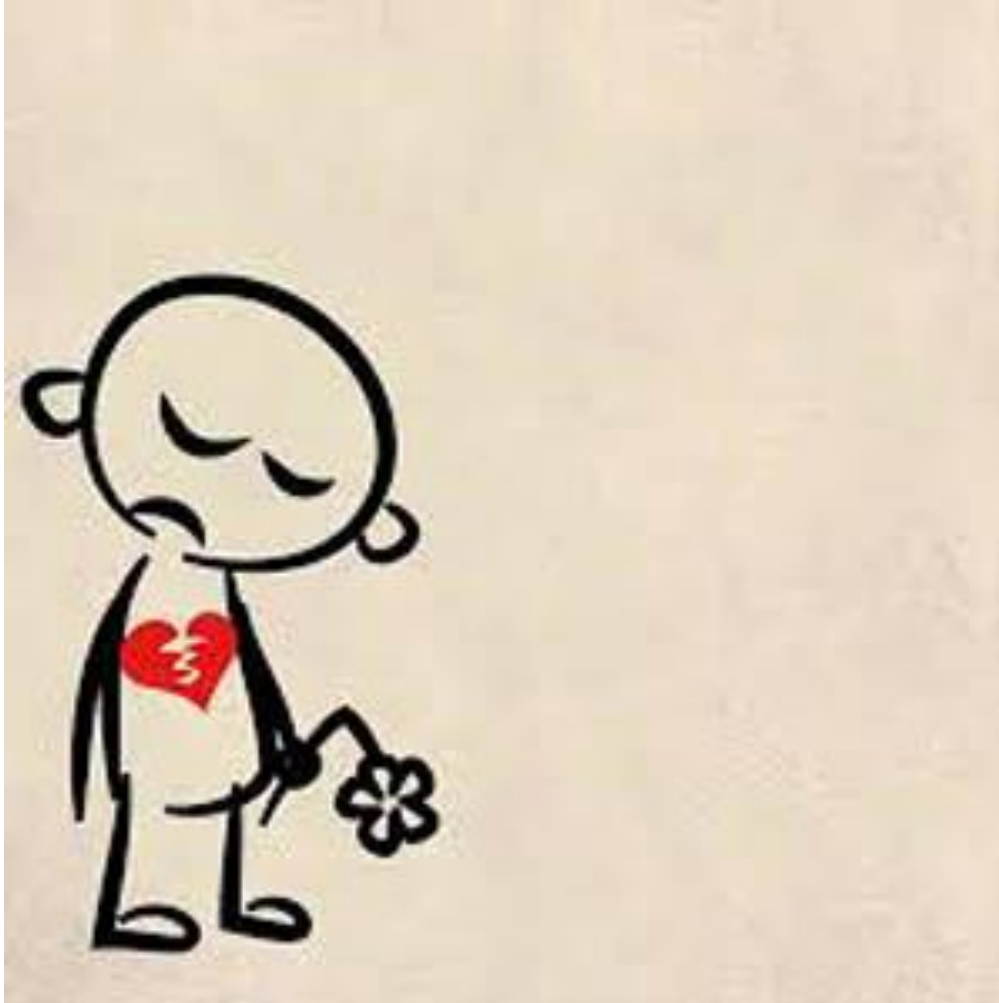
Pensioen



Blessure



Verlies van een dierbare (breuk, overlijden,...)



Kind krijgen



Beweegbuddy valt weg



Van job veranderen



Bijlage 5

Bewegen Op Verwijzing bekendmaken

Wil je Bewegen Op Verwijzing in groep bekendmaken? We bieden je met plezier wat inspiratie. Pas de teksten gerust aan. Voor de bekendmaking doe je best meer dan enkel deze teksten versturen.

Gericht naar voorzitter, verantwoordelijke

Krijg jij **jouw organisatie/vereniging** in beweging? Dankzij Bewegen Op Verwijzing kunnen **jouw leden/ je doelgroep** in groep begeleid worden om actiever te worden. We gaan op zoek naar motivatie, leuke manieren om te bewegen en ideale momenten om actiever te zijn, we gaan niet samen bewegen. Een deelnemer betaalt **7,5 euro voor 5 sessies van 1u30**. *(indien je een traject van 5 sessies van 1u30 wilt aanbieden, geef je hier best onmiddellijk de totaalprijs.)* Heeft een deelnemer recht op verhoogde tegemoetkoming, dan betaalt hij slechts 3,75 euro. *(Enkel toevoegen bij een organisatie die kwetsbare groepen bereikt.)* We gaan aan de slag met maximum 10 deelnemers per traject. Op die manier kan ik als coach een goede interactie en kwaliteitsvolle coaching garanderen. Indien er meer interesse is kunnen we natuurlijk meer trajecten organiseren. Heb je vragen of interesse om dit aan te bieden aan jouw leden, neem gerust contact op.

www.bewegenopverwijzing.be

Contactgegevens

Probeer de voorzitter of verantwoordelijke kort na het versturen van deze tekst op te bellen of te spreken. Zo kan je nog extra toelichting geven, eventuele barrières bespreken en zoeken naar een oplossing. Als er interesse is, maak je best nog wat praktische afspraken: Waar vindt het plaats? Op welke momenten? Hoe wordt het bekendgemaakt? Geef je een korte infosessie aan alle leden? Bij wie komen de inschrijvingen binnen?

Gericht naar de einddoelgroep

Je gebruikt hier best onmiddellijk de algemene folder met aangepaste informatie op de achterkant. Op de achterkant kan je deze sticker plakken. Een voorbeeld:

Samen met **{naam organisatie/vereniging}** organiseren we groepsessies op

- DD/MM – van xx tot xx
- DD/MM – van xx tot xx
- DD/MM – van xx tot xx
- DD/MM – van xx tot xx
- DD/MM – van xx tot xx
- (zoveel als nodig)

{locatie}	{prijs}
------------------	----------------

OM AAN DIT TARIEF DEEL TE NEMEN MOET JE EEN VERWIJSBRIEF VAN JOUW HUISARTS HEBBEN. Geef je huisarts gerust deze folder.

Inschrijven voor **{datum}**?
{naam+e-mail + tel}