

HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING

# LICHAMELIJKE opvoeding

MAGAZINE

Extra artikel

## Healthy Ageing zet de transitie in!

### Beweging en houding vraagt om fundamentele maatschappelijke verandering

**Onze samenleving is fundamenteel aan het veranderen. Nederland kantelt van een verticaal geordende en centraal aangestuurde samenleving naar een samenleving van horizontale verhoudingen, waar vernieuwing en ontwikkeling van onderop plaatsvindt. In dit artikel nemen we jullie mee naar de veranderingen in de bewegings- en houdingscultuur** *Tekst Paul Beenen , Floor Bosch en Harold Hofenk*

Een typisch voorbeeld van een fundamentele verandering in de maatschappij is onze bewegings- en houdingscultuur die sterk beïnvloed wordt door een veranderende leefstijl die zich kenmerkt door onder meer inactiviteit. Hierop anticiperen door alleen te focussen op de gymnastieklessen is onvoldoende. Er is een maatschappelijke transitie nodig waarin houding en beweging in deze veranderende wereld totaal anders wordt gepositioneerd. Wij zien dit als een belangrijk onderdeel van Healthy Ageing. Dit artikel begint met het beschrijven van deze Healthy Ageing beweging. Beschrijft wat nodig is volgens de master Healthy Ageing en geeft vervolgens een casus waarin de transitie lokaal wordt ingezet.

### Healthy Ageing; een transitie naar een gezonde maatschappij!

Healthy Ageing wordt binnen de master Healthy Ageing professional van de Hanze hogeschool opgevat als een transitie waarbij de zorg voor gezondheid anders wordt geladen en meer gepositioneerd wordt bij waar mensen dagelijks leven, recreëren en werken. Gezondheid wordt meer geladen vanuit de capaciteit van mens en maatschappij om gezond te leven en hier positieve waarde uit te halen; voor zichzelf en voor zijn of haar sociale en fysieke omgeving. Dit in tegenstelling tot mainstream zorgsystemen, die met name gericht zijn op reageren als zich een gezondheidsprobleem voor doet (cure en care). Healthy Ageing richt zich veel proactiever op preventie (het voorkomen van) en vooral amplitie (het versterken van). Amplitie is voor velen een nieuw begrip dat verwijst naar het Engelse begrip 'to amplify' oftewel het vergroten van de aanwezige capaciteiten.



Fig. 1 – Copyright Paul Beenen

Deze transitie richt zich op het faciliteren van burgers om zelf de regie te nemen over hun gezondheid en participatie. De vraag van deze eindgebruiker komt dan centraal te staan in hun behoefte naar professionele ondersteuning. Dit vraagt om een grensverkenning en gezamenlijke integratie van sterk verkokerde professies en sectoren. Healthy Ageing is een beweging waarin verschillende sectoren en disciplines samen met de eindgebruiker werken aan het complexe vraagstuk van herwaardering en herpositionering van gezondheid. Een belangrijke veranderingsleutel binnen Healthy Ageing is dan het vormgeven en empoweren van (innovatie)ecosystemen op basis van een multi-actor benadering waarin de markt, de overheid, de lokale community en een derde sector zoals non-profit organisaties zoals verenigingen en NGO's in thuis horen (Avelino & Wittmayer 2015). De Healthy Ageing transitie past in een Nederland dat kantelt van een verticaal geordende en centraal aangestuurde samenleving naar een samenleving van horizontale verhoudingen, waar vernieuwing en ontwikkeling van onderop plaatsvindt. Vandaaruit ontstaat door nieuwe waarden een ander soort

samenleving. Hierdoor verschuift, in termen van de transitiekunde de focus van bezit naar gebruik, van waarde ontlenen naar waarde creëren en van lineair naar circulair. Deze verschuivingen zijn, naast Healthy Ageing, zichtbaar in actuele vraagstukken rondom bijvoorbeeld duurzame energie, circulaire economie en new business (Loorbach, Frantzeskaki, & Avelino, 2017).

Professionals die vanuit hun eigen professionele context een bijdrage willen leveren aan deze transitie hebben een set van competenties nodig die ze tot een 'change agent' maakt. Dit zijn complexe of 'wicked' competenties omdat deze change agent een veranderproces begeleidt in een complexe context waarbij de richting van de verandering weliswaar ongeveer duidelijk is, maar hoe daar specifiek te komen en wat het eindresultaat gaat worden niet duidelijk is. Het betrekken van de verschillende actoren, het bespreekbaar maken van vaak diepgewortelde impliciete waarden, ideeën en gewoonten en vandaaruit gezamenlijk tot een veranderstrategie en innovatie te komen vergt tijd, veerkracht en ambitie.

## Doel

De master Healthy Ageing richt zich op de transitie door vooral te focussen op sociale service

innovaties. Dit is een dienst of product dat, in de context van Healthy Ageing; effectiever, efficiënter, duurzamer of eerlijker is dan bestaande oplossingen. De innovation is een co-creatie van waarden door de combinatie van capaciteiten, bronnen en actoren in het ontwikkelde ecosystem. De gecreëerde waarde (dienst of product) beïnvloedt direct onderliggende systemen en organisaties (.).

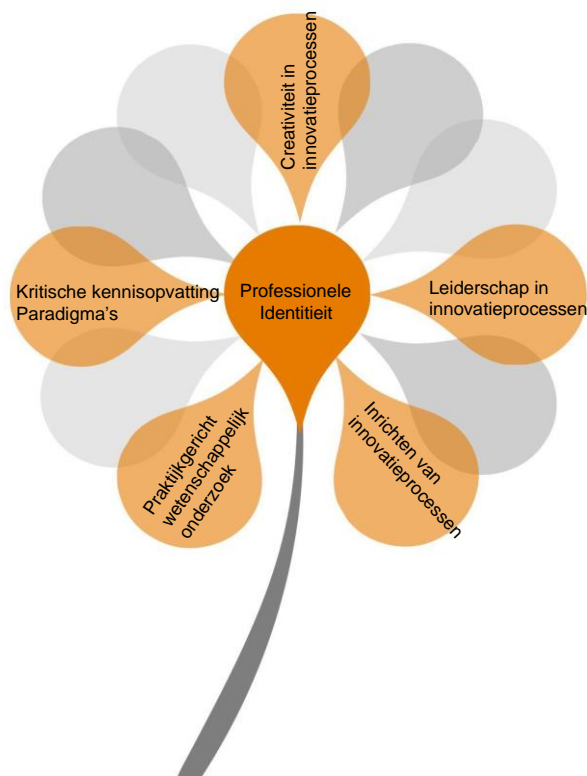
Praktisch betekent dit dat de student lokaal tot waardevolle innovatie in de zorg voor gezondheid en welzijn komt met de inrichtingsvraag richting de transitie in het vizier. De producten, waaronder individuele en collectieve kennisontwikkeling, worden vervolgens ingezet om in een bredere of andere context soortgelijke veranderingen door te kunnen voeren.

Hiervoor is een professioneel frame van de change agent ontwikkeld:

- 1 Professionele identiteit
- 2 Kritische kennisopvatting en paradigma's
- 3 Creativiteit in ontwerpen
- 4 Leiderschap in innovatieprocessen
- 5 Inrichten van innovatieprojecten
- 6 Praktijkgericht onderzoek

### **Eén competentie toegelicht**

De competentie Professionele identiteit vormt de basis voor de overige competenties. De lading van deze competentie is voor iedere professional verschillende waarbij persoonlijke identiteit, de bestaande professionele identiteit wordt geïntegreerd in die van change agent gericht op de Healthy Ageing transitie. Alle competenties in samenhang maken dat de professional zijn rol als change agent kan vervullen.



## Professionele identiteit

De HA-professional reflecteert kritisch op de individuele beroepsidentiteit en positioneert deze in het licht van ontwikkelingen in het veld. De professional ontwikkelt zijn beroepsidentiteit actief, hij stelt zich daarmee ten dienst aan het hoger belang van Healthy Ageing in de maatschappij.

## Leeruitkomsten

- 1 Reflecteert kritisch op de eigen professionele identiteit en onderliggende waarden.
- 2 Neemt een expliciete, normatieve, professionele houding aan gericht op Healthy Ageing.
- 3 Herkent en doorbreekt grenzen tussen verschillende professies, organisaties en culturen gericht op Healthy Ageing.
- 4 Toont sensitiviteit voor maatschappelijke ontwikkelingen/trends en innovaties in Healthy Ageing en weet deze te vertalen naar de eigen praktijk.
- 5 Vertaalt nieuwe praktijken en 'rich practices' van Healthy Ageing naar andere contexten.
- 6 Verbindt en communiceert vanuit een empathische, waarderende houding met mensen met verschillende achtergronden, rollen en expertises.

De praktische sociale service innovatie van de student staat centraal in de MHAP

Contact: [h.g.hofenk@pl.hanze.nl](mailto:h.g.hofenk@pl.hanze.nl)

*Kernwoorden: veranderingsprocessen, professionalisering, competentie, master  
Op de volgende pagina's het interview met iemand die de cursus doet.*

(Kimball, 2014). Dit innovatieproces wordt ondersteund door de community van de master dat zich kenmerkt door intersectorale en interdisciplinaire kennis en kunde. Het innovatieproces wordt ondersteund door praktijkgericht onderzoek waarin de focus ligt op directe impact van de onderzoeksresultaten op het innovatieproces in de lokale context.

Kortom:

Vanuit een kritische houding binnen de eigen beroepsidentiteit beïnvloedt de HA-professional zijn professie, verkent de grenzen van het beroep en de organisatie waar hij werkt en is in staat deze grenzen te slechten. Hierdoor creëert hij kansen waarin samen met professionals uit andere sectoren, out of the box, slimme en creatieve producten en diensten ontwikkeld worden. Dit proces wordt ondersteund door het uitvoeren van praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek. Dit is precies wat wij nodig achten in het vraagstuk rond een verschrallende houdings- en bewegingcultuur met alle gevolgen van dien voor een Healthy Ageing. De huidige activiteiten voldoen daarbij bij lange na niet. Hierdoor ontstaat de eis om op zoek te gaan naar nieuwe vormen van organisaties en ondernemerschap waarin, connectiviteit, 'agile werken' en het benutten van technologische mogelijkheden kernbegrippen zijn. Deze veerkracht en ondernemingskrachtige innovatie zijn essentieel om tot echt fundamentele verandering in de positie en inhoud van het vak lichamelijke opvoeding te komen zodat geanticipeerd kan worden op alle uitdagingen. Een voorbeeld hiervan beschrijven wij hieronder

## In gesprek met een sportprofessional die de master volgt

### **Wie ben je en wat doe je?**

*Ik ben Floor Bosch. Zelf heb ik passie voor gezonde leefstijl en sport. Vroeger heb ik altijd veel geturnd en bijbaantjes gehad in de sportschool. Ik heb de opleiding Facility Management en de ALO Groningen (2010-2013) gedaan. Na een stage in het BO, VO en SPECO heb ik tijdens mijn derde jaar gekozen voor mbo (ROC Noorderpoort). Dit was een stage-context die dat jaar voor het eerst werd aangeboden op de ALO. Sport en Lichamelijke opvoeding kwam weer in beeld bij het middelbaar beroepsonderwijs, zij het in een nieuwe jasje. Vanaf dat moment gegrepen door en betrokken bij 'de Gezonde School' en 'Vitaal Burgerschap'. Momenteel ben ik werkzaam bij Noorderpoort als docent in het NoorderSportteam. Verder coördineer ik de lessen over leefstijl en de overige gezonde school activiteiten voor medewerkers en studenten. Met ingang van september 2017 ben ik gestart met de master Healthy Ageing Professional*



Floor Bosch

### **Vitaal Burgerschap**

20 jaar geleden is bewegen en sport op verschillende mbo ROC's wegbezuinigd. De focus moest liggen op het vakmanschap waarvoor de student werd opgeleid. Daar waar er voor de havo en vwo leerling in de bovenbouw nog wel aandacht was voor sport en bewegen, viel dit voor de leeftijdsgenoten op het mbo weg. Dit terwijl het hier juist gaat om een kwetsbare groep, wanneer we kijken naar leefstijl.

Vanuit de aandacht voor preventie tegen welvaartsziekten en uitval op het werk door ongezonde leefstijl, is onder de noemer vitaal burgerschap de aandacht voor bewegen, sport en leefstijl teruggekomen in het mbo.

Vitaal burgerschap is onderdeel van Loopbaan en Burgerschap. Loopbaan begeleiding helpt studenten bij de oriëntatie en het vormgeven van eigen loopbaan en burgerschap bereidt de mbo studenten voor op volwaardige deelname aan de maatschappij en goed kunnen functioneren in hun beroep. De vaardigheden, houding en kennis die daarbij horen op politiek-juridische dimensie, de economische dimensie, de maatschappelijk-sociale dimensie en de dimensie vitaal burgerschap.

De dimensie vitaal burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit als burger en werknemer.

Hierbij gaat het om de zorg voor eigen vitaliteit en fitheid. Daarbij is een belangrijke taak om de juiste afstemming te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen.

### **Wat doet het NoorderSportteam?**

*Noorderpoort is een ROC met 16 schoollocaties. Het NoorderSportteam bestaat uit een enthousiaste groep van 34 medewerkers en hbo-studenten. Het doel van het programma is mbo-studenten te leren hoe je zelf regie kan nemen over gezonde keuzes voor je lichaam en geest. Tegen die achtergrond is de afgelopen jaren een sportkeuzeprogramma ontwikkeld. Ook worden lessen over leefstijl verzorgd met vooral activerende didactiek om in gesprek te komen met studenten over hún leefstijlkeuzes. Een gezonde schoolomgeving heeft, naar ons idee, ook invloed op het maken van gezonde keuzes. Het inrichten van een gezonde schoolomgeving (hardware) en docenten die een voorbeeldfunctie zijn voor studenten (software) spelen hierin ook een belangrijke rol. Omdat het Noorderpoort, vanuit gebruikersperspectief: de student maar één context is binnen een groter geheel focussen we ook op de 'buitenwereld'. Dit zie je bijvoorbeeld terug in het nieuwe sportcentrum dat in samenwerking met de Gemeente wordt ontwikkeld. Overdag*

*zijn studenten en medewerkers van Noorderpoort hiervan de hoofdgebruiker en in de avond de sportvereniging uit Groningen.*

***Wat brengt de master Healthy Ageing Professional jou?***

*Vanuit mijn eigen passie voor gezonde leefstijl sluiten de werkzaamheden die nodig zijn om het bovenstaande mogelijk te maken goed aan bij mijn interesses. Voor het werken binnen zo'n grote ROC en het ontwikkelen van een passend leefstijl-programma's voor alle te onderscheiden beroepsprofielen heb ik met de ALO een zeer goede basis. Ik merk dat vooral methodisch/didactisch veel inbreng heb en ook het regelen en organiseren me makkelijk af gaat. Zeker de laatste jaren, op weg naar een stevige positie binnen de ROC heb ik mij binnen deze complexe context goed verder weten te ontwikkelen. Dit is het laatste jaar écht in een stroomversnelling gekomen. Ik krijg vanuit de master 'state of the art' concepten, werkmodellen en onderzoeks- en transitievaardigheden aangereikt die ik in mij werk meteen kan toepassen. Ook maakt dat zo'n brede master dat je in aanraking komt met deeltijdstudenten uit bijvoorbeeld het sociale of het zorgdomein. . De Master heeft voor de organisatie waar ik werk bijgedragen aan het versterken van het inrichten van een gezonde leefomgeving voor de studenten en medewerkers. Aan de hand van de design thinking methode zijn bijeenkomsten georganiseerd waar medewerkers en studenten met de inrichting van een Gezonde School mee hebben gedacht. Samen is het gedroomde eindplaatje van het gezonde leefstijlprogramma binnen Noorderpoort geschetst. Hieruit is waardevolle input gehaald om het programma beter af te stemmen op de behoeften van de eindgebruikers. Omdat één van de*

*behoefte een aanspreekpunt per individuele schoollocatie bleek te zijn, werken we momenteel op iedere schoollocatie met een Linkinpin. De Linkinpins zijn werkzaam is binnen het Sportcentrum, maar ook minimaal één halve dag op één van de 7 schoollocaties. De studenten en medewerkers van iedere school weten de Linkinpin te vinden voor vragen over het programma en de Gezonde School, de eerste reacties zijn positief. Dit schooljaar hebben we ook ingezet op samenwerken met externe partners die vanuit wonen en werken actief bezig zijn met Healthy Ageing. Deze samenwerkingsverbanden dragen bij aan het inrichten van een gezonde leefomgeving in Noord Nederland. Alleen vanuit onderwijs kunnen wij het verschil niet maken, hiervoor is een integrale aanpak gewenst. Twee van de acties die hier een bijdrage aan hebben geleverd zijn de organisatie van een debat over Healthy Ageing en het aangaan van een samenwerking met Medisch Centrum Zuid de grootste fysio- en leefstijlpraktijk van Groningen. Bij het Healthy Ageing debat zijn 70 werknemers vanuit verschillende organisatie in Noord Nederland aangesloten om met elkaar te debatteren over de aanpak waarop vanuit wonen, werken en leren gestuurd kan worden op Healthy Ageing. Medisch Centrum Zuid draagt bij aan de gezonde leefstijl van studenten en medewerkers die behoefte hebben aan meer persoonlijke begeleiding.*





## GEZONDE SCHOOL

- Bewegen en sport
- Welbevinden en sociale veiligheid
- Voeding
- Relaties en seksualiteit
- Roken en alcohol
- Duurzaamheid
- Ontspanning

[www.testjeleefstijl.nu](http://www.testjeleefstijl.nu)

*ontwikkeling van ons programma. Als het om macroniveau gaat maak ik nu stappen bij de opzet van een 'lerend netwerk' aan de verbinding die Noorderpoort wil aangaan met samenwerkingspartners in de regio, waardoor gewerkt wordt aan een gezonder Noord Nederland. In de toekomst zie ik voor mijzelf een rol in het opleiden van toekomstige sportprofessionals, waarbij ik graag een bijdrage wil leveren aan het verbreden van de horizon van de Lichamelijke opvoeding. Bij de huidige tijdsgeest zal mijn inziens de focus vanuit sport en motorische ontwikkeling verder verschuiven naar een algehele gezonde leefstijl en vanuit samenwerking het inrichten van een gezonde omgeving.*

*De Master en het werken bij Noorderpoort heeft voor mij als sportdocent mijn horizon verbreed. Mijn focus ligt niet meer alleen het ontwikkelen van uitdagende en vernieuwende lessen vanuit mijn eigen aannames. Tegenwoordig ligt mijn focus meer op co-creatie om een gezonde leefomgeving in te richten en met studenten in gesprek gaan over regie op eigen leefstijl. Natuurlijk is een uitdagend sportkeuzeprogramma hier ook nog steeds een belangrijk onderdeel van!*

### **Kortom**

*De keuze voor de master is vooral ingegeven door het idee dat ik op microniveau mezelf goed kan redden. Op mesoniveau het organiseren en regelen me makkelijk afgaat. Maar dat ik op datzelfde mesoniveau bijvoorbeeld nog stappen kan maken als het gaat om professionals/collega's te helpen kritische keuzes te kunnen maken in de*

*Paul Beenen, Master Healthy Ageing.  
Instituut voor Gezondheidstudies, Hanzehogeschool  
e-mail: p.c.beenen@pl.hanze.nl*

*Floor Bosch, Noordersport  
ROC Noorderpoort*

*Harold Hofenk, lectoraat: Duurzame innovatie in de regionale kenniseconomie &  
Instituut voor Sportstudies, Hanzehogeschool  
e-mail: h.g.hofenk@pl.hanze.nl*

### **Bronnen**

*Avelino, F., & Wittmayer, J. M. (2015). Shifting Power Relations in Sustainability Transitions : A Multi-actor Perspective. Submitted to the Journal of Environmental Policy & Planning, 7200 (December), 1–23. <http://doi.org/10.1080/1523908X.2015.1112259>*

*Loorbach, D., Frantzeskaki, N., & Avelino, F. (2017). Sustainability Transitions Research : Transforming Science and Practice for Societal Change, Annu. Rev. Environ. Resour. 2017. 42:4.1–4.28*

*Kimball L. (2014) The service innovation handbook, Understanding impact, Amsterdam: Bis publishers Amsterdam.*

