

# Welk toekomstbeeld wensen we voor onze kinderen?

Soms vallen cadeautjes zomaar in je schoot. In dit geval in de vorm van de vraag of ik een artikel wil schrijven voor dit AI-magazine. Uit het keuzemenu van koploperpraktijken koos ik voor interviews met Honoré Hoedt (atletiekcoach topsport) en Menno Schermer (extern adviseur bij Gemeente Arnhem). We wonen namelijk alle drie in/bij dezelfde stad. Pas tijdens de gesprekken kreeg ik zicht op de enorme potentie en impact van de *Daily Mile* als onderdeel van een veelomvattender beweging getiteld 'Allemaal Arnhem'. De *Daily Mile* laat kinderen iedere dag een rondje hardlopen, tijdens de schooluren en onder leiding van de groepsleerkracht. De aanpak is een goed voorbeeld van samenwerking tussen georganiseerde sport, onderwijs en overheid waarmee (maatschappelijke) meerwaarde wordt gecreëerd.

Honoré Hoedt over 'Beter én Meer Bewegen': eerst een paar gymlesjes goed leren bewegen, dan elke dag een kwartiertje joggen, inclusief 'sportFUNdamentals' -voet oefeningen in het parcours of op het schoolplein: een 'gebruiksaanwijzing bij de benen' in de vorm van vier leskaarten met korte filmpjes.



---

## “Daily Mile als aanjager van het koppelen van gemeentelijke beleidsterreinen”

---

Door een experiment met de *Daily Mile* op een school in Schotland was in 2012 de effectiviteit van een dagelijks rondje hardlopen bewezen (zie *Coppermile-rapport* - London Playing Fields Foundation 2016). Kinderen konden al snel allemaal een kwartier achter elkaar dribbelen. Na een half jaar zat er niemand meer met ernstig overwicht in de klas. En de juf merkte ook dat de kinderen rustiger en meer alert waren geworden tijdens de rest van de schooldag.

In Nederland werd het initiatief van de *Daily Mile* overgenomen door de Stichting Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). En in dezelfde periode startte Honoré Hoedt met Stichting Loopland Gelderland een project om kinderen motorisch te scholen. Subsidie van de Provincie Gelderland maakte het mogelijk dat tussen 2012 en 2016 zo'n 25.000 kids in 1.000 clinics beter leerden bewegen en lopen. Goed voor een leven lang sportplezier. Daarnaast werden 550 gymleraren bijgeschoold. Op verzoek van leerkrachten werd het project afgelopen jaar uitgebreid met méér bewegen. Hiertoe werd de oefenstof van Loopland Gelderland uitgebreid met de *Daily Mile*.

Wat is nu dat cadeautje, waar ik in de eerste zin van de inleiding over sprak? Honoré Hoedt en Menno Schermer zijn beide authentieke persoonlijkheden waarmee je niet gauw uitgepraat raakt. Ze namen mij mee in hun visie op de wereld-van-nu en in de overtuiging dat je als individu verschil kunt maken. Ook waar het om het algemeen belang gaat.

Vertelden ze hetzelfde verhaal? Nee, ze onderscheiden zich van elkaar qua uitgangspunt, aanpak en vakgebied. Maar ze maakten tevens duidelijk dat juist die diversiteit van wezenlijk belang is om tot resultaten te komen. Iedereen heeft iets toe te voegen, ieders inbreng telt.

Laat dit artikel een bijdrage van mijn kant zijn.

### Een aantrekkelijk toekomstbeeld

In het geval van de *Daily Mile* bestaat het lonkend perspectief uit een samenleving waarin mensen fysiek, mentaal en sociaal weer fit genoeg zijn om de dagelijkse uitdagingen aan te kunnen. Ik nodig de lezer van harte uit om zich er een voorstelling van te maken. Wat zou er in onze leefomgeving beter gaan?



#### HONORÉ HOEDT: Topcoach voor iedereen

Honoré Hoedt is al sinds 38 jaar Running Coach. Hij is Mastercoach NOC\*NSF en was bij zes Olympische Spelen als coach aanwezig. Hij begeleidde atleten die 6x goud bij Europese Kampioenschappen wonnen en 1x bij Wereld Kampioenschappen (Sifan Hassan, zie foto). Niet alleen voor deze toppers maar voor iedereen heeft Hoedt 'een gebruiksaanwijzing' bij de benen, van jong tot oud. Ook voor bijzondere doelgroepen. Honoré Hoedt is initiatiefnemer van Loopland Gelderland (zie artikel hiernaast) en zette een APK hardloopscreening op voor beginners en gevorderden. Met SportFUNdamentals (oefenkaarten + filmpjes) zorgde hij voor bijscholing van 600 leerkrachten, sporttrainers en fysiotherapeuten. Honoré Hoedt was 10 jaar communicatie adviseur bij NOC\*NSF. Hij geeft lezingen, clinics en trainingen over Beter, meer en sneller bewegen.



En hoe bereiken we dit? Wie zijn bereid hierin te investeren en welke aanpak levert het gewenste resultaat?

“Stel je eens voor dat de *Daily Mile* net zo'n vanzelfsprekendheid wordt als tandenpoetsen. Dat doet tegenwoordig iedereen. Als de gemiddelde school de *Daily Mile* in z'n programma opneemt, wat zou dat een enorme winst opleveren. Iedereen wordt er beter van.” Honoré Hoedt weet als *runningcoach* alles over het belang van goed bewegen en een soepele hand-voet coördinatie. Niet alleen voor topsporters, nee voor iedereen. Het maakt mensen minder kwetsbaar, zowel bij lopen en fietsen als bij alle andere fysieke inspanningen in het dagelijks leven. De moeite waard om eens te berekenen hoeveel voorspelbare zorgkosten dat gaat voorkomen.

En dat is niet de enige opbrengst van de *Daily Mile*. Hoedt: “Ik was pas in gesprek met Eric Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij zegt dat (een kwartiertje) bewegen, maar dan wel in de vorm van complex motorisch bewegen, de voorste hersenkwab activeert. Die filtert prikkels, waardoor je rustiger in je hoofd blijft. Je voelt je daardoor de rest van de dag een stuk fitter en scherper.” Stel je eens voor wat invoering hiervan voor de effectiviteit van een schooldag betekent, zowel voor het werken met de groep door de leerkracht, het welzijn van de leerlingen als voor de opname van leerstof.

Maar er wordt toch gymnastiek op scholen gegeven? En er bestaan sportclubs? Waarom is er ook nog een *Daily Mile* nodig. Het antwoord is even overtuigend als verontrustend: “Kinderen speelden vroeger 30 uur per week actief buiten. Dat is nu nog maar 5 uur. Dus als je dat over tien jaar berekent, dan hadden

wij vroeger al 15.000 uur bewogen op ons vijftiende en een kind van nu nog maar 2.500 uur. Als gevolg daarvan bewegen twee van de drie kinderen motorisch inmiddels aanzienlijk slechter dan in 1985. Dat is in 2014 wetenschappelijk onderzocht door het Mulier Instituut. En over sportclubs gesproken, tien procent van de kinderen heeft al niet meer het benodigde bewegingsniveau om aan te kunnen haken bij een sportclub.”

Met deze cijfers is het extra schrijnend dat het aantal sporturen op scholen terugloopt, evenals het aantal vakleerkrachten.

Raakt me dit omdat ik dochter van een sportieve onderwijzer/schooldirecteur ben, en kleindochter van de leider van een turnvereniging? Feit is dat 'bewegen' een belangrijk onderdeel van mijn opvoeding was. Ik heb van dichtbij ervaren hoezeer de inzet van gedreven kartrekkers doorslaggevend is voor het resultaat, om mensen daadwerkelijk gezond in beweging te krijgen.

### Opbrengst van gezond bewegen

De cijfers die Honoré Hoedt noemt, laten zien dat de oorzaak van het ontstane bewegingstekort niet bij onderwijs of sportclubs ligt. Het zal een optelsom van ontwikkelingen op allerlei gebied zijn die de invulling van het dagelijks leven cruciaal hebben veranderd. Maar onderwijs en de georganiseerde sporten zouden weleens de ideale aanjagers voor verbetering kunnen zijn. En ze kunnen daar zelf ook garen bij spinnen, omdat het respectievelijk hun effectiviteit en bestaansrecht verstevigt.

Hoedt zou het bewegingsonderwijs graag willen verrijken met twee keer per jaar vier lesjes 'leren lopen/bewegen' van elk twaalf minuten. Een andere uitdaging ligt bij de sportverenigingen die qua opzet, functioneren en doelstelling nog onvol-



Menno Schermer: Om de participatie te bereiken die ik voor ogen heb, is ieders bijdrage nodig. Want alleen als we het met elkaar vormgeven en er energie instoppen, dan kunnen we ergens komen.

doende zijn aangesloten op veranderingen in de maatschappij. Indien sportFUNdamental zouden worden geïntegreerd in iedere clubtraining ontstaat ook een groot verschil.

Hoogste tijd om Menno Schermer erbij te halen, die bij de Gemeente Arnhem de regierol vervult voor Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Dit driejarig programma streeft ernaar de fors gestegen overgewichtcijfers bij kinderen van 2 tot 14 jaar te laten dalen of zelfs tot stilstand te brengen.

Schermer: "Mijn roots liggen in sport en bewegen als gymnastiekleraar. Maar sport is voor mij altijd een instrument geweest om meer of andere dingen te bereiken. Dus niet sport als doel maar sport als middel. Vanaf het moment dat het Sportbedrijf van de Gemeente Arnhem geprivatiseerd ging worden, heb ik de medewerkers dan ook gevraagd om hun maatschappelijke positie helder te maken. Om ze Arnhem te laten zien wat de sociale impact van hun activiteiten is."

Waar Schermer voor wil waken is het bestrijden van symptomen. "Kijk, bewegen is goed, sport is goed, gezonde voeding is nog veel belangrijker. Maar feitelijk begint alles bij iemands sociale status; van armoede en stress tot eenoudergezinnen en slechte woonsituaties. Noem het allemaal maar op. De samenhang tussen al die dingen bepaalt voor een belangrijk deel de kans om wel of niet dik te worden, of je gezond leeft of niet. Het JOGG-programma was wat dat betreft een ware eyeopener. *Good-practice* zou dus zijn dat je binnen een gemeente een gezin, zowel de ouders als de kinderen met hun broertjes en zusjes, structureel meer perspectief biedt. Dan heb je het over participatie, meedoen met de samenleving. Om die participatie te bereiken, is inzet van veel verschillende beleidsterreinen nodig zoals Publieke Gezondheid, Onderwijs, Sport en Beweging, Wijk-aanpak, Jeugd en Samenleving, Werk en Inkomen. Mijn motivatie ligt erin om deze beleidsterreinen hierin soepel en doelbewust te laten samenwerken. Ik wil alle bestaande initiatieven, zowel uit de wijken, van burgers als van overheden, samenbrengen ten behoeve van het grotere doel. Dat gaan wij doen in een nieuwe beweging onder de noemer Allemaal Arnhem."

### Laagdrempelig vertrekpunt

Een programma als *Daily Mile* is hierbinnen een klein maar misschien wel cruciaal stukje. Schermer: "Je hebt al met Honoré Hoedt gepraat. Die zegt ook, je moet dingen aan de *Daily Mile* koppelen. Het moet zich ontwikkelen, het moet ergens toe leiden, een doel hebben. Alleen maar iedere dag een kwartiertje hollen of joggen... dat is voor veel betrokkenen even leuk en dan zijn ze er weer klaar mee. Maar het kan wel als metafoor dienen voor verandering; gezond bewegen en een gezonde leefstijl als laagdrempelig vertrekpunt. Dat kan versnelling teweegbrengen".

Honoré Hoedt heeft de Nederlandse *Daily Mile*-opzet een bredere invulling gegeven door extra uitdagingen in te bouwen.



Kinderen krijgen er naast het hardlopen een opdracht bij. Bijvoorbeeld: Jij loopt vandaag met je klasgenootje die er nog wat moeite mee heeft en gaat hem helpen om het kwartier vol te maken. Of: Praat ondertussen Engels met z'n tweeën. Een andere optie is het koppelen aan lesprogramma's. Je kunt in de biologielees de werking achter het positieve effect van hardlopen bespreken. En wat te denken van aardrijkskunde: als 25 kinderen 2 km per dag lopen, dan is dat 50 km per dag en 250 km per week. Je kunt vervolgens berekenen hoeveel weken de klas bezig is voordat virtueel de poolcirkel bereikt wordt. En uitzoeken welke plaatsen onderweg worden aangedaan.

Loopland Gelderland biedt een handleiding met begeleiding en *kick-off* voor basisscholen en het voortgezet onderwijs voor een succesvolle toepassing van hun sportFUNdamentals en de *Daily Mile*. Scholen die al jaren meedoen scoren zeer hoog op het verlagen overgewicht, verbeteren van fitheid, verminderen van probleemgedrag en vergroten van concentratie en cognitief vermogen. Ondanks deze prachtige resultaten gaat het continueren en uitbreiden van het aantal deelnemende scholen niet vanzelf.



Naast deze initiatieven voor het onderwijs heeft Hoedt een variant van de *Daily Mile* ontwikkeld voor de georganiseerde sport. En ziet hij mogelijkheden in Arnhem voor een combinatie met de Open Club-gedachte, bijvoorbeeld ten behoeve van de ouderen in de stad. Het Ministerie van VWS heeft inmiddels twee subsidies toegekend (de zogenaamde SportImpuls-regeling) om in twee wijken van Arnhem met een lagere sociaaleconomische status te gaan experimenteren met de Open Club-aanpak.

Er zijn nog zoveel andere geweldige ideeën, laat dat maar aan Honoré Hoedt en Menno Schermer over. Het feit dat beide mannen nog vol energie zitten, is voor mij een teken dat ze zich inzetten in lijn met hun intrinsieke motivatie. Dan houd je het lang vol en kun je bergen verzetten.

Zijn we het erover eens dat hun inspanningen ten goede komen aan de samenleving en willen we daar meer van? Dan moeten gemeenten en bedrijfsleven de handen ineenslaan. Een fitte burger is tenslotte ook een fitte werknemer. Financiering door *Social Impact Bonds* kan het mogelijk maken.

De inzet van Hoedt en Schermer vormt een krachtig vliegwiel voor het doorbreken van verouderde patronen, waar nodig met onorthodoxe middelen. En het nut van een vliegwiel is dat hij kan aanjagen. Hoe kan hun vliegwiel jouw initiatieven bekrachtigen en versnellen?



**ALICE PEREBOOM** - Veel mensen zijn onvermoeibaar bezig om op eigen initiatief de wereld een beetje mooier voor iedereen te maken. Als coach, trainer, adviseur en soms ook als schrijver draag ik daar graag een steentje aan bij. Het allerleukste van mijn werk is de variatie aan ontmoetingen, die stuk voor stuk tot bijzondere gesprekken en inzichten leiden. Ik heb eer van mijn werk als ontbrekende stukjes zelfkennis zichtbaar worden en iemand daarmee meer grip op de variabelen in leven en werk krijgt. Mijn praktijk draagt de naam **van Meer Bewust in Bedrijf**, met Intrinsieke Diversiteit en Natural Performance als expertisegebieden.