

## Stap je mee? – een uniek wandelproject voor en door mensen met een psychische beperking

*De voorbije twee jaren waren Psylos vzw en haar clubs in de ban van Stap je mee?, een uniek wandelproject dat voor en door mensen met een psychische beperking werd ontwikkeld. We blikken in dit artikel even terug op het project: het uitdenken, het ontwikkelen, het samenwerken,... en kijken ook naar de toekomst. We zijn immers nog lang niet uitgewandeld!*

### Van een goed idee, een concrete vraag en nieuwe trends tot een kant-en-klaar pakket

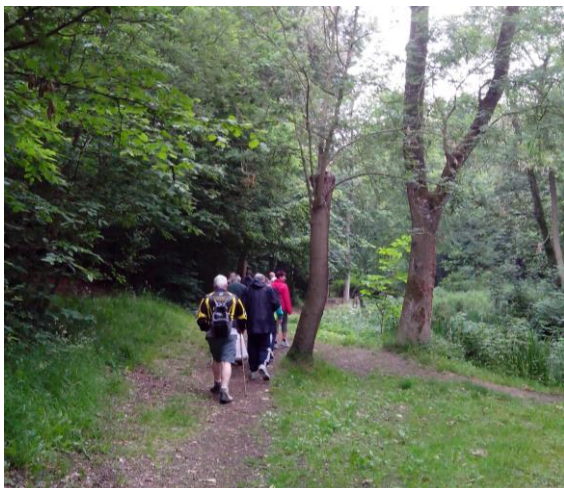
Reeds in 2011 ontstond het idee van het uitwerken van een wandelproject op maat van de doelgroep. Er is dus een lange denk- en voorbereidingsfase vooraf gegaan aan Stap je mee?.

### Vraag naar laagdrempelig beweegaanbod

In eerste instantie klonk de vraag naar een laagdrempelig beweegaanbod voor mensen met een – voornamelijk langdurige – psychische beperking steeds luider. De drempel tot het bestaande sport- en beweegaanbod (zowel binnen Psylosclubs als in het reguliere sportmilieu) bleek vaak te hoog, waardoor mensen met een psychische aandoening de weg niet vonden of snel afhaakten.

### Wandelen als populaire sport

Bij mensen met een langdurige psychische aandoening is wandelen een zeer populaire – zo niet de populairste – sport. Hier zijn verschillende redenen voor: het is goedkoop, er is een beperkte fysieke belasting (ook voor mensen met een zeer sedentaire levensstijl is wandelen een gezonde bewegingsvorm), er is een beperkte sporttechnische kennis vereist voor het begeleiden van wandelen (wat kansen gaf om leden te betrekken bij dit project – zie verder),... Tegelijkertijd ontstond er een heuse wandeltrend in de maatschappij (vb. 10.000 stappen, Elke Stap Telt,...) waardoor de populariteit van de sport nog steeg.



### Trend van cliëntenparticipatie

Binnen de sector van de geestelijke gezondheidszorg nam het belang van cliëntenparticipatie verder toe en werd dit een vaste waarde binnen het herstelproces. Psylos erkende de meerwaarde van deze cliëntenparticipatie en wilde dan ook zoveel mogelijk leden betrekken bij het project om enerzijds de slaagkans van het project te doen stijgen (leden weten zelf het beste wat wel en niet werkt) en anderzijds te werken aan eigenwaarde, zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidszin bij de leden. Een boeiende uitdaging...

**Psylos vzw** – de Vlaamse federatie voor sport en recreatie in de geestelijke gezondheidszorg – overkoepelt en ondersteunt sportclubs met een link naar de geestelijke gezondheidszorg. Psylos tracht de sportparticipatie van personen met een psychische beperking te verhogen en gaat en staat voor een kwalitatief aanbod op maat met als doel voor elk van haar sporters een zo hoog mogelijke graad van integratie in het sportlandschap te bekomen.

De werking van Psylos steunt op volgende pijlers:

- ✓ Het creëren van een sportaanbod voor personen met een psychische beperking.
- ✓ Het creëren van een overlegplatform voor clubmedewerkers.
- ✓ Het aanbieden van sporttechnische, administratieve, bestuurlijke en promotionele ondersteuning.
- ✓ Het voorzien in een aangepast vormingsaanbod.
- ✓ Het ter beschikking stellen van haar expertise om mensen uit het reguliere sportmilieu op een correcte manier in te lichten over de doelgroep.

## Stap je mee? van start tot finish

Begin 2013 keurde het Agentschap Sociaal-Cultureel Werk voor Jeugd en Volwassenen het ingediende participatieproject 'Stap je mee? – mensen met een chronische psychische beperking stimuleren tot duurzame sportbeoefening en een gezonde levensstijl' goed en konden we aan de slag.

Na voorbereidend onderzoek besliste Psylos om in zee te gaan met PortaAL, het expertisecentrum rond gezonde levensstijl verbonden aan de KU Leuven. PortaAL was in het verleden ook betrokken bij de ontwikkeling van het wandelproject 'Elke Stap Telt' (OKRA Sport) waardoor zij zeer nuttige expertise rond het thema hadden opgebouwd.

Vervolgens werd er ter voorbereiding van het project een stuurgroep opgericht die instond voor het uitdenken en uittesten van het project. In deze stuurgroep zetelden drie Psylosclubs, twee Psylosmedewerkers en PortaAL. De Psylosclubs vaardigden elk een clubmedewerker en minstens een clublid af. Door de actieve betrokkenheid van de leden werd Stap je mee? een kant-en-klaar wandelpakket, afgestemd op de noden en wensen van de doelgroep.

Uiteindelijk werd Stap je mee? een 10 weken durend, individueel en kant-en-klaar wandelprogramma dat in de clubs werd begeleid door een Stap je mee?-team.

### Op maat

Stap je mee?-deelnemers leggen eerst een instaptest af waarop hun startniveau bepaald wordt. Hierdoor kan elk van hen wandelen naargelang zijn/haar eigen conditie. Vervolgens stapt men gedurende 10 weken individueel en in groep naar een haalbaar einddoel. Met behulp van een stappenteller en persoonlijke, wekelijkse wandelfiches weten de deelnemers welk aantal stappen ze moeten afleggen en kunnen ze hun evolutie nauwgezet opvolgen.

### Stap je mee?-team

Deelnemende clubs stellen een Stap je mee?-team samen dat bestaat uit een clubmedewerker en twee clubleden. Dit team staat in voor de coördinatie en organisatie van het project binnen de club; de promotie van Stap je mee? naar de leden; het informeren, coachen, activeren,... van de deelnemers en de organisatie van een wekelijkse wandeling in groep. Het Stap je mee?-team volgt een opleidingsmodule dat hen voorbereidt op deze taken.

## Stap je mee?-box

Om het project vlot te laten verlopen ontvangen de deelnemers een Stap je mee?-box met daarin al het materiaal dat nodig is voor het verloop van het project: materiaal voor het afnemen van de instaptest, wandelfiches, handleidingen, gadgets,... Voor elke deelnemer is er een persoonlijke map voorzien met wandelschema's en interessante weetjes rond een gezonde levensstijl. De wandelfiches kunnen actief gebruikt worden, het aantal afgelegde stappen per dag kan erop genoteerd worden. Deze map krijgen de deelnemers dan ook als beloning na afloop van het project. In de Stap je mee?-box zitten ook drie workshops rond gezonde levensstijl (gezonde voeding, rookstop en motivatie). Deze workshops zijn eveneens op maat van de doelgroep gemaakt en kunnen vrijblijvend gepland worden tijdens het project.



### Ledenparticipatie als rode draad doorheen Stap je mee?

Zoveel mogelijk personen met een psychische beperking laten 'deelhebben' in Stap je mee? was één van de vooropgestelde doelstellingen van het project. Aangezien Psylos hier nog geen ervaring mee had, was dit een hele uitdaging. De doelstelling werd echter meer dan bereikt door de betrokkenheid van de leden op verschillende niveaus.

In eerste instantie werden – zoals reeds aangehaald – leden betrokken in de stuurgroep. Zij hadden zo een stem in de ontwikkeling van het project, testten de gebruiksvriendelijkheid van de stappenteller en de instaptest, namen deel aan het pilootproject en deden hierna ook een evaluatie. Hun inzet was van cruciaal belang om te kunnen inschatten of het project inderdaad op maat van de doelgroep werd gemaakt.

Clubs die vervolgens wilden instappen in Stap je mee? werden verplicht om een Stap je mee?-team aan te stellen waarin minstens twee leden betrokken waren die na het volgen van de Stap je mee?-opleiding de verantwoordelijkheid kregen om het project te doen slagen in de club.

Na afloop van het project binnen de clubs zagen we op verschillende plaatsen wandelgroepjes ontstaan. Door het project waren mensen gemotiveerd om te beginnen wandelen en om te blijven wandelen, een succes! Deze wandelgroepjes worden vaak getrokken door leden uit de Stap je mee?-teams die hun verantwoordelijkheid willen verderzetten.

#### Wist je dat...

- ✓ 21 Psylosclubs en 150 Psylosleden mee stapten met Stap je mee?
- ✓ er 4 startdagen werden georganiseerd waarop alle 21 Stap je mee?-teams werden voorbereid op Stap je mee?
- ✓ een deelnemer met instapniveau 4 na 10 weken meer dan 100 km heeft gewandeld?
- ✓ de webpagina van Stap je mee? al meer dan 2000 keer werd bekeken?
- ✓ 129 personen deelnamen aan het onderzoek dat werd gekoppeld aan Stap je mee?
- ✓ er meer dan 170.000 km werd gewandeld door alle Stap je mee?-deelnemers?

#### Werden we fitter door Stap je mee?

Dankzij de samenwerking met PortaAL (KU Leuven) was er de opportuniteit om een wetenschappelijk onderzoek te koppelen aan het Stap je mee?-project, waarbij de invloed van het wandelprogramma op de fysieke fitheid en het welbevinden van personen met een chronische psychische beperking werd onderzocht. Een unieke kans om te weten te komen of Stap je mee?-deelnemers fitter werden door het project, en dit zowel op fysiek als op psychisch vlak. Ondanks de extra administratieve belasting die het onderzoek met zich meebracht, bleek deelname aan het onderzoek een grote motivator te zijn bij de Stap je mee?-deelnemers en -teams.

Uit de voorlopige resultaten van het onderzoek blijkt dat de gemiddelde wandelfitheid op 10 weken tijd gestegen is (gemiddeld werd bijna 10 m extra afgelegd tijdens een 6 minuten durende

wandeltest). Ook voelden de Stap je mee?-deelnemers zich na afloop van het project meer gesteund door hun omgeving, wat dan weer een positief effect heeft op de motivatie om te blijven bewegen. Tot slot kunnen we ook al zeggen dat de Stap je mee?-deelnemers na 10 weken in het algemeen meer bewogen in hun dagelijkse leven. Deze voorlopige resultaten doen ons zeker en vast uitkijken naar de definitieve resultaten, die verwacht worden eind juni 2015!

#### Sterke verhalen

"Voor velen was het confronterend bij de start om te ervaren hoe weinig conditie ze hadden, maar door dit project was er heel snel vordering merkbaar, wat ook weer bijdroeg tot de motivatie om het programma tot het einde vol te houden. ... Ikzelf ben tot de vaststelling gekomen dat mijn conditie er op vooruitging tijdens die 10 weken. Nu draag ik er nog steeds de vruchten van en ga ik regelmatig ergens te voet naartoe in plaats van met de motor." *Johan, Stap je mee?-deelnemer - Psylosclub Zigzag*

"Sinds het pilootproject ben ik lid geworden van een wandelclub en ben ik een fanatieke wandelaar geworden die, nu nog steeds, wekelijks minstens 2 wandelingen doet van ongeveer 20 à 25 kilometer." *Hilde, lid van de stuurgroep, lid van Stap je mee?-team - Psylosclub Zigzag*

"Na een comateuze toestand van anderhalve maand (na een ongeluk tijdens het motorcrossen) heb ik alles opnieuw moeten leren: spreken, schrijven, stappen, fietsen,... Stilaan kon ik weer vlot stappen. Stap je mee? was een aangename uitdaging die paste in mijn ambitie om mijn conditie te verbeteren. ... De waarde van wandelen voor mij zit erin dat je je gedachten verzet. Op mijn weg zie ik allerlei zaken die mij op nieuwe gedachten brengen en die mij helpen om mijn vrije tijd in te vullen (vb. thema's om te schilderen). Als je wandelt kan je twee zaken tegelijk doen: aan je conditie werken en genieten!" *Fabrice, Stap je mee?-deelnemer - Psylosclub STIP*

### **Stap je mee? nu en in de toekomst**

De Psylosclubs en -leden zijn nog lang niet uitgewandeld! Daarom krijgt het project een vaste stek in het structurele aanbod van Psylos vzw, met name als een kant-en-klaar pakket waarvan Psylosclubs gebruik kunnen maken.

Clubs kunnen een Stap je mee?-box ontlene voor een periode van maximaal 13 weken. Hierbij hoort een opleidingsdag die wordt gegeven door een Psylosmedewerker, zodat de clubs zelfstandig aan de slag kunnen met de box. Op deze manier willen we ook in 2015 veel mensen met een psychische aandoening aan het wandelen te krijgen!

Voor de verdere toekomst (vanaf 2016) wordt nagedacht over een mogelijke verspreiding van Stap je mee? naar andere doelgroepen en sectoren. Het Stap je mee?-verhaal wordt dus zeker en vast nog vervolgd...

#### **Meer info?**

Psylos vzw – 016 22 04 15

[stapjemee@psylos.be](mailto:stapjemee@psylos.be)

[www.psylos.be/stap-je-mee](http://www.psylos.be/stap-je-mee)