

Jaarverslag 2019

Bunnik Beweegt³
Heel Bunnik in beweging!

Buurtsportcoaches:
Gaby, Jesper en Mieke



Inhoudsopgave

1) Inleiding	2
2) Vijf jaar Bunnik Beweegt ³	3
Waarom hebben we Bunnik Beweegt ³ ?	3
Hoe werkt Bunnik Beweegt ³ ?	4
Wat doet Bunnik Beweegt ³ ?	4
Wat is de strategie voor 2020 en daarna?	5
Een maximaal rendement	5
- Dankzij een gefaseerde aanpak.....	5
- Dankzij samenwerking.....	6
- Dankzij de gezamenlijkheid	7
3) Activiteiten en resultaten in 2019	9
Factsheet 2019	9
Resultaten 2019.....	9
Gefaseerde aanpak in de praktijk: werken met vitale menukaarten.....	9
Bijzondere rollen van de buurtsportcoaches	11
4) De stuurgroep in 2019.....	12
2015-2018	12
2019.....	12
Beleidsmatig toekomstbestendig.....	12
Financieel toekomstbestendig	12
Organisatorisch toekomstbestendig	12
5) Bijlagen	14
Bijlage 1: factsheet 2019	15
Bijlage 2 Resultaten 2019	17
Bijlage 3: samenstelling team buurtsportcoaches en stuurgroep Bunnik Beweegt ³	19
Bijlage 4: visie Robert Cialdini	20

1) Inleiding

Bunnik Beweegt³ wil alle inwoners van Bunnik helpen zich bewust te worden van de voordelen die zij hebben van het veranderen van hun leefstijl. Daarmee leveren wij een bijdrage aan gezondere en vitalere inwoners en aan leefbare en vitale dorpskernen.

We doen dit door het initiëren, organiseren en coördineren van uiteenlopende activiteiten en projecten waarin aandacht wordt gegeven aan gezonde voeding, meer beweging, preventie, vitaliteit en gezondheid met respect voor omgeving en medemens. Waar nodig richten we ons op één of meer specifieke doelgroepen. We plaveien de weg voor een omgeving waarin, sportorganisaties, scholen en gezondheidsorganisaties betrokken worden bij de ontwikkeling van innovatieve producten en diensten die mensen helpen een bewust gezond leven te leiden.

Bunnik Beweegt³ kan en doet dit niet alleen maar in samenwerking met andere maatschappelijke organisaties actief in de gemeenschappen van Werkhoven Odijk en Bunnik. Maar voorop staat natuurlijk de 'samenwerking' met de inwoners zelf. Zonder draagvlak, medewerking en inzet van de kinderen, hun ouders, ouderen en vrijwilligers zelf is ons werk niet mogelijk. En waar nodig initieert Bunnik Beweegt de samenwerking,

Eind 2019 bestond Bunnik Beweegt³ vijf jaar. We kijken in dit jaarverslag kort terug op de eerste 5 jaren Bunnik Beweegt³ en met name op de veranderde werkwijze waardoor onze buurtsportcoaches, ondanks de budgettaire beperkingen, erin slagen om steeds meer "Bunnikers in beweging" te krijgen. Meer impact met gelijkblijvende middelen. Maar er ligt zeker nog meer vitaliteitspotentieel en dat vraagt na 5 jaar herbezinning op de huidige werkwijze, aansturing en inzet van beschikbare middelen.

2019 was:

- Opnieuw een jaar van mooie resultaten en succesvolle projecten en evenementen voor de Bunnikse gemeenschap door toedoen van onze buurtsportcoaches;
- Ook een jaar van bestuurlijke bezinning en bijsturing voor een toekomstbestendig Bunnik Beweegt³;
- Het jaar waarin is gestart met het bundelen van de krachten in het Netwerk Gelukkig & Vitaal Werkhoven, Odijk en Bunnik. Om nog grotere stappen te kunnen maken.

Daarover meer in dit jaarverslag.

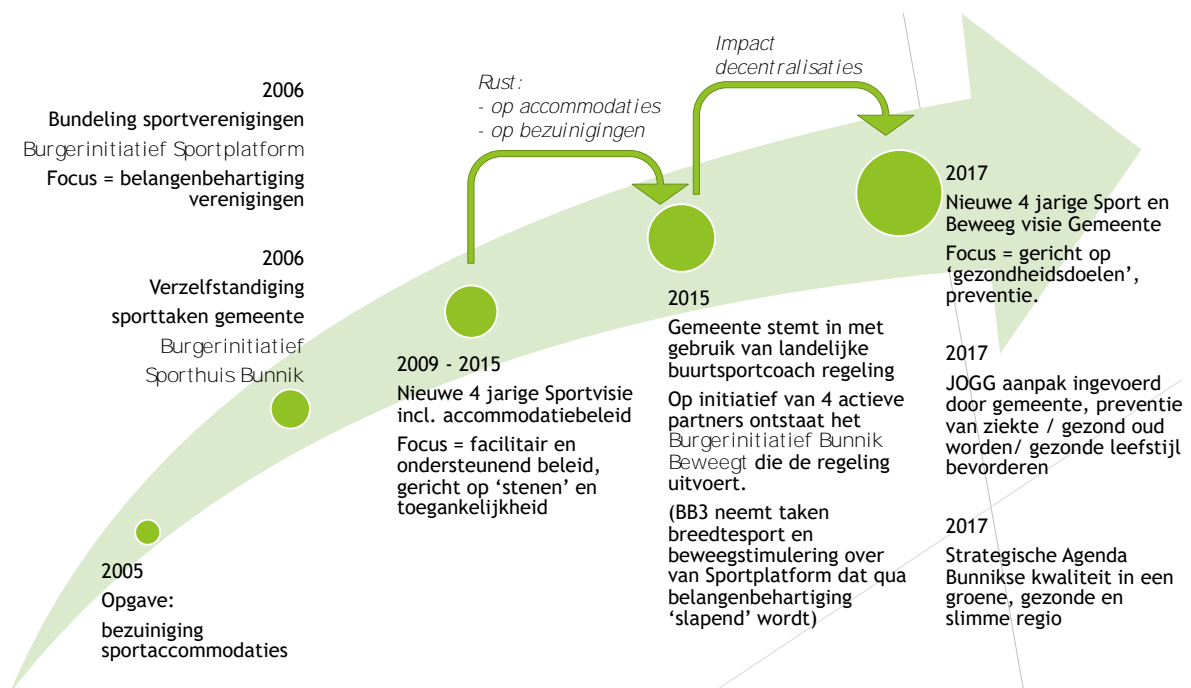
Om dit jaarverslag leesbaar te houden beperken we ons tot een beschrijving van de belangrijkste ontwikkelingen, opmerkelijke voorbeelden en opvallende trends. We bieden een totaaloverzicht in de bijlagen Factsheet 2019 en Resultaten 2019. We zien af van een gedetailleerde omschrijving van alle activiteiten, projecten en evenementen. Die kunt u allemaal terugvinden op onze website <https://www.bunnikbeweegt.nl/>. In dit verslag wordt door middel van hyperlinks verwezen naar relevante thema's op de website.

2) Vijf jaar Bunnik Beweegt³

Waarom hebben we Bunnik Beweegt³?

Bunnik Beweegt³ is in 2013 als een positief inhoudelijk idee geboren na jaren van onrust over onderhoud, beheer en toegankelijkheid van de sportaccommodaties en bezuinigingen. Het idee is ontstaan bij bestuurders, vrijwilligers en inwoners actief bij het Sportplatform Bunnik, Sporthuis Bunnik, Jongerenwerk Bunnik en Stichting Welzijn Ouderen Odijk. Zij kregen actieve steun van de Gemeente. Met behulp van de Rijksregeling voor Buurtsportcoaches, een subsidie van de gemeente Bunnik, bijdragen van de Schoudermantel, SWO, de Bunnikse Schoolsport Commissie en een aantal sportverenigingen konden we begin januari 2015 van start gaan. Een tijd van belangenbehartiging en focus op bezuinigingen werd afgesloten en met Bunnik Beweegt³ kwam de focus weer te liggen op de breedtesport en beweegstimulering. Een welkome positieve nieuwe impuls. Een impuls die na 2015 steeds meer dynamiek kreeg en als 'zwaan kleef aan' werkte. Wat in 2017 resulteerde in een nieuwe 4-jarige sportvisie en, nadat de gemeente zich in 2017 geïnteresseerd had aan het JOGG, per 2018 een uitbreiding van de opdracht van Bunnik Beweegt³.

Naast sport en bewegen is de nadruk daarmee nog meer komen te liggen op het behalen van 'gezondheidsdoelen' en preventie. Deze trend past bij de grotere beweging en verschuiving van verantwoordelijkheden en taken naar de gemeente die vanaf 2015 is ingezet met de decentralisaties van de Jeugdwet, Participatiewet en WMO. Als gevolg van al die ontwikkelingen is de gemeente in 2017 ook gekomen met haar overkoepelende strategische agenda 'Bunnikse kwaliteit in een groene, gezonde en slimme regio'. Het grote plan. Waar ook Bunnik Beweegt aan bijdraagt.



Na de afgelopen jaren hard gewerkt te hebben aan alle doelstellingen, merkten we in 2019 dat de behoefte aan nog meer impact en resultaat, de vraag naar meer samenhang, samenwerking en afstemming toenam. Dit werd ingeleid door de aangekondigde herbezinning van het gehele subsidiebeleid van de gemeente, de start van het onderzoek "het Beeld van Bunnik", wel of geen uitbreiding van de combinatieregeling.

Dit vraagt in 2020 om nog meer duidelijkheid voor de komende jaren van de rol die Bunnik Beweegt³ kan en/of moet spelen om de doelstellingen van de gemeente en de gemeenschappen op het gebied van sport, fysiek en mentaal bewegen, vitaliteit, gezondheid en preventie te halen.

Hoe werkt Bunnik Beweegt³?

We zijn begin 2015 gestart met de buurtsportcoaches voor ouderen en wijkgericht sporten (0,4fte) en jongeren/scholen (0,3fte). Dankzij aanvullende bijdragen van een aantal sportverenigingen is daar in juli 2015 de buurtsportcoach voor verenigingen (0,5fte) bijgekomen. In totaal dus 1,2 ft.

In deze fase hadden de buurtsportcoaches een initiërende, uitvoerende en organiserende taak met name gericht op het bevorderen van bewegen en sporten.

In 2017 presenteerde de gemeente Bunnik haar nieuwe sport- en beweegvisie “Bunnik in Beweging” en werd het programma Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) omarmd door de gemeente. Naast de aandacht voor sport en bewegen is de nadruk komen te liggen op het stimuleren van een gezonde leefwijze. Eén van onze buurtsportcoaches is JOGG-regisseur geworden en heeft in overleg met alle betrokken partijen een uitgebreid plan van aanpak en uitvoeringsplan 2018 – 2020 opgesteld: [“Heel Bunnik in beweging JOGG Bunnik 2.0”](#).

Het aandachtsveld van Bunnik Beweegt³ is daardoor vanaf 2018 aanzienlijk verbreed, het aantal projecten flink uitgebreid en de aanpak/werkwijze van de buurtsportcoaches gewijzigd. Dit ging gepaard met een uitbreiding van 1,2 naar 2,2 fte. Ook was dat het moment dat er niet meer gewerkt werd met buurtsportcoaches “jongeren, ouderen en wijken”. We zijn overgestapt op een project gestuurd aanbod. Dat maakte het mogelijk de buurtsportcoaches in te zetten waar ze het hardste nodig zijn.

Om in de pas te kunnen blijven lopen met de ambities en toenamen in activiteiten is ervoor gekozen om per 2018 een programmamanager aan te stellen (0,25fte). Die had de opdracht om leiding te geven aan de projectmatige inzet van de buurtsportcoaches, een nieuw beleidsplan op te stellen en extra financiële middelen te werven.

Om het maximale rendement uit de werkuren te halen moet continu worden gezocht naar de optimale balans tussen onze tijdsinvestering en het uiteindelijke resultaat. Dit betekent wel een grote uitdaging voor Bunnik Beweegt³ om dit duurzaam in te richten zonder afbreuk te doen aan de ambities en gevraagde en gewenste activiteiten.

Wat doet Bunnik Beweegt³?

Naast de evenementen voor de hele gemeenschap zijn de activiteiten en projecten in de eerste jaren vooral gericht geweest op de organisaties die een financiële bijdrage leverden. De sportverenigingen werden ondersteund bij de werving van nieuwe leden, werven en opleiden van vrijwilligers en het introduceren van sport-/spelvormen zoals walking-hockey. Zij organiseerden valtraining om ouderen meer zelfvertrouwen te geven en weer aan het bewegen te krijgen. In samenwerking met de Schoudermantel werden er nieuwe sportactiviteiten georganiseerd zoals het straatvoetbaltoernooi. De schoolsportcommissie kreeg een boost met grote schoolsporttoernooien en clinics tijdens gymlessen. Tot slot werd er bij Humanitas elke week een bewegingsactiviteit georganiseerd (later overgenomen door een vrijwilliger).

Vanaf 2018 konden onze buurtsportcoaches dankzij de formatie-uitbreiding en de JOGG-aanpak gemeente-breed aan de slag. Onze buurtsportcoaches bleven en blijven doorgaan met (het opzetten van) activiteiten, met als insteek dat de deelnemers de verantwoordelijkheid voor deze activiteiten overnemen. Hierdoor houden de buurtsportcoaches ruimte om nieuwe activiteiten op te zetten en bestaande activiteiten te waarborgen. Vraag en aanbod komen bij elkaar.

De buurtsportcoaches sluiten convenanten af met deelnemende verenigingen, organisaties, scholen en bedrijven waarin wordt afgesproken welke stappen zij gaan zetten gericht op een gezonde omgeving. Stappen die aansluiten bij de behoeften en de draagkracht van de convenantpartners. Deze gaan nu zelf aan de slag, de buurtsportcoaches ondersteunen en verbinden waar nodig.

De initiërende, uitvoerende en organiserende rol van de buurtsportcoaches uit de beginjaren, gericht op het bevorderen van bewegen en sporten, is geëvolueerd. Regievoeren, aansturen en verbinden van deelnemers en samenwerkende partijen, zowel ter bevordering van bewegen als van een gezonde leefstijl vormen nu de hoofdmoot. Onze buurtsportcoaches hebben zich steeds meer ontwikkeld tot makelaars op het gebied van bewegen en een gezonde omgeving.

Wat is de strategie voor 2020 en daarna?

Drie lijnen:

1. Naast de focus op 'direct effect', meer inzetten op **een gefaseerde aanpak**;
2. In plaats van steeds meer fte buurtsportcoaches erbij, meer inzetten op **betere samenwerking** met ouders, buurten en maatschappelijke organisaties, ondernemers, onderwijs en verenigingen;
3. Naast de focus op de eigen organisatiedoelstellingen en activiteiten, meer vanuit de **gezamenlijke doelstelling en activiteiten** werken binnen het Netwerk Gelukkig en Vitaal Werkhoven Odijk Bunnik.

Randvoorwaarde hierbij is dat Bunnik Beweegt³ in de basis financieel gezond moet zijn, een stabiele kernbezetting kent en goed werkgeverschap kan waarmaken. Er is geen acute nood, maar vanaf 2021 zijn deze uitgangspunten zeker nog niet ingevuld; o.a. door het niet kunnen volgen van de CAO (vanaf 2021) en kwetsbaarheid in de continuïteit bij vertrek van seniormedewerkers. Dit vraagt de komende jaren de nodige aandacht willen we onze bijdrage kunnen blijven leveren aan de realisatie van de doelstellingen van de gemeente en de gemeenschap.

Een maximaal rendement

Zoals gezegd zoeken we continu naar de optimale balans tussen onze tijdsinvestering en het uiteindelijke resultaat om het maximale rendement uit de werkuren te halen continu. We realiseren dat:

- Dankzij een gefaseerde aanpak

Naast alle activiteiten en evenementen die direct het effect hebben dat mensen meer in beweging zijn en komen leidt een gefaseerde aanpak tot een groter en duurzamer draagvlak en bereik en daarmee tot een betere kans op meer en blijvende impact.

<u>Fase:</u>	<u>Actie:</u>	<u>Wat doen wij:</u>	<u>Reactie:</u>
Fase 1	-Organisatie wordt geïnspireerd mbt de gezondere omgeving. -Organisatie wordt geïnformeerd over de urgentie van het probleem. -Organisatie krijgt info over de werkwijze van Bunnik Beweegt.	-Verdiepen in organisatie. -Contacten leggen. -Vergaderingen bijwonen. -Presentaties geven. -Geven van lezingen. -Convenant opstellen.	- Urgentie wordt begrepen. - Bereidheid mogelijkheden bekijken om stappen te zetten. - Tekenend convenant
Fase 2	-Organisatie krijgt menukaart met mogelijkheden voorgeschoteld. -Organisatie krijgt uitleg over mogelijkheden ondersteuning buurtsportcoaches.	-Presenteren. -Projecten voorbereiden. -Projecten opstarten en uitvoeren. -Regelmatig overleg. -Samenwerking zoeken met overige organisaties.	-Er wordt gekozen welke stappen er gezet gaan worden. -Eerste stappen worden gezet. -Projecten worden uitgerold en geïmplementeerd in de organisatie.

	-Organisatie krijgt inzicht in mogelijke projecten.		
Fase 3	-Organisatie krijgt advies om gezonde leefstijl op te nemen in visie en beleid. -Organisatie krijgt ondersteuning (wanneer past het binnen de mogelijkheden) bij het zetten van elke volgende stappen.	-Verbinding zoeken met organisaties (Mulier, GGD, Team Fit). -Evalueren -Ondersteuning bij verbeterpunten projecten. -Ondersteuning bij beleidsontwikkeling	-Gezonde levenswijze wordt opgenomen in beleidstukken. -Kennis wordt gedeeld intern in organisatie. -Organisatie komt zelf met nieuwe initiatieven en ideeën.

- Dankzij samenwerking

De buurtsportcoaches zorgen ervoor dat projecten zoveel mogelijk in samenwerking met anderen worden opgezet om ze vervolgens te laten implementeren door hen zelf. Op deze manier kan Bunnik Beweegt³ blijven bouwen. Dankzij deze strategie lukt het om organisaties bewust te maken van het belang van een gezonde omgeving en ervoor te zorgen dat zij ook daadwerkelijk, structureel, de handen uit de mouwen gaan steken. Het is normaal gesproken erg moeilijk om een ingang te creëren bij partijen. Ze zijn erg druk, hebben geen financiële middelen en zien niet de noodzaak om te veranderen. Ondanks deze drempel, weet Bunnik Beweegt³ vaak toch een ingang te creëren en de bereidheid te vinden tot deelname. Dit komt mede doordat we altijd starten met kleine stapjes en vooral inspelen op waar de energie zit. Daarbij baseren we ons op 6 principes van het overtuigen:

- Wederkerigheid
- Sociale bewijskracht
- Consistentie
- Sympathie
- Autoriteit
- Schaarste

Deze 6 principes worden voornamelijk door de zakelijke wereld gebruikt. Maar ze zijn evengoed daarbuiten toepasbaar. Ook overheden kunnen ze gebruiken om burgers meer bewust te maken en te stimuleren hun gedrag ten positieve te veranderen. Onze buurtsportcoaches hanteren deze aanpak die gebaseerd is op de visie van Robert Cialdini, hoogleraar aan de Universiteit van Arizona (zie bijlage 4).



Zo werken we samen met de inmiddels meer dan [80 organisaties](#). Enkele mooie voorbeelden hiervan zijn:

FC Utrecht

In een langdurige samenwerking met FC Utrecht voeren we gezamenlijke projecten uit om een gezonde leefstijl te bevorderen. Zo zijn we bezig om niet op een aantal losse momenten in het jaar spelers naar de gemeente Bunnik te halen, maar om op structurele basis met de club in buurten aanwezig te zijn om de jeugd in beweging te krijgen en te houden. Ook proberen we jaarlijks met een 'elftal' eenzame ouderen naar het kerstdiner te gaan, zorgen we ervoor dat jeugdspelers tijdens de Kinderboekenweek voorlezen en kunnen we altijd spullen van FC Utrecht lenen voor onze activiteiten. FC Utrecht heeft echt impact in onze gemeente.

Sportacademie Amersfoort (de gewone stagiaire voorbij)

We hebben een unieke langdurige samenwerking met de sportacademie Amersfoort. Elke dinsdag zijn er 30 studenten in de gemeente actief bij verschillende organisaties om daar projecten op te zetten. Daarnaast geven zij kwalitatief goede gymlessen op basisschool De Bongerd en basisschool De Beurthonk. Dit zijn geen stageplekken, maar hier wordt structureel invulling gegeven aan het principe van permanente “les op locatie”, een equivalent van de wijkleerbedrijven in het zorgdomein.

Hockeyvereniging HC Kromme Rijn

Het opstarten en vervolg van het Walking hockey is een mooi voorbeeld waarin de visie en werkwijze van Bunnik Beweegt³ goed tot uitdrukking komt. In het overleg met hockeyvereniging HC Kromme Rijn kwam naar voren dat zij graag een nieuwe doelgroep wil aanboren. De buurtsportcoach kwam met het idee om Walking hockey te starten, een sportvorm die nog niet bestond. In samenwerking met vrijwilligers van HC Kromme Rijn werd er een plan van aanpak ontwikkeld. Na een periode van voorbereiding was de eerste Walking hockey groep van Nederland een feit. De groep werd begeleid door de buurtsportcoach. Nadat de groep groot genoeg was en het Walking hockey in Bunnik zelfs landelijke bekendheid kreeg, heeft de buurtsportcoach de groep overdragen aan de hockeyclub. HC Kromme Rijn runt nu zelfstandig haar eigen Walking hockey groep.

Jong Leren Eten

Jong Leren Eten is een organisatie die bestaat uit mensen van het RIVM en de GGD. Het initiatief is opgezet door de overheid om meer bewustwording van de kracht van voeding te realiseren. Door onze nauwe samenwerking hebben we bijna 1000 euro korting op het moestuinproject bij 6 verschillende kinderopvangorganisaties weten te realiseren. Daarnaast betalen zij voor ons de netwerkbijeenkomst met voormalig topwielrenner Stef Clement als spreker die voor alle inwoners gaat plaatsvinden in 2020. Samen zetten we op deze manier mooie initiatieven op!

Maximaal rendement dus:

Los van de energie en betere relaties en contacten (sociale cohesie) die deze aanpak met zich meebrengt is dit ook een belangrijk instrument om meer rendement te halen uit de investering. 1 uur investering in Bunnik Beweegt levert per samenwerking een veelvoud aan inzet in uren door derden op en daarmee dus meer impact, een groter bereik en betere uitkomsten voor onze inwoners: een echt hefboomeffect.

Rekenvoorbeeld:

8 uur begeleiding per week door een senior buurtsportcoach op een groep van 30 ROC-studenten die structureel een halve dag per week het hele jaar actief zijn in onze gemeenschap is een hefboom van 1 op 15. Een financiële investering van 320 uur (40 weken x 8) levert momenteel structureel 4800 uren (40 x 30 x 4) op.

- Dankzij de gezamenlijkheid

Bunnik Beweegt³ kan en wil het niet alleen doen. De doelstellingen op het gebied van sport, fysiek en mentaal bewegen, vitaliteit, gezondheid en preventie die we nastreven zijn groter dan Bunnik Beweegt³ alleen kan realiseren. Meer impact en betere uitkomsten bereiken we alleen als we onze inzet afstemmen en de krachten bundelen met andere maatschappelijke organisaties die aan de slag zijn met de genoemde doelstellingen. Een directere samenwerking met wat de inwoners zelf kunnen en al doen hoort daar ook bij. Na het succes van inhoudelijke samenwerking van o.a. de Zomerschool

is Bunnik Beweegt³ sinds 2019 actief lid van de initiatiefgroep van het **Netwerk Gelukkig en Vitaal Werkhoven Odijk en Bunnik**. Een groep van burgerinitiatieven en maatschappelijke organisaties die het initiatief hebben genomen tot het netwerk dat het mogelijk wil maken dat iedereen in de gemeenschap de gelukkigere en vitalere keuze kan maken, en kan meedoen. Vraag iemand wat hij of zij belangrijk vindt en gezond en gelukkig zijn zal zeker genoemd worden. Gezond en gelukkig zijn en meedoen, vinden we belangrijk. Maar een gezonder en gelukkiger leven en meedoen, ertoe doen, is voor veel mensen niet vanzelfsprekend of zelfs erg lastig, van jong tot oud, van praktisch opgeleid tot universitair geschoold. Ook in Werkhoven, Odijk en Bunnik.

Voor 2020 is een werkplan opgesteld en wordt het netwerk een half jaar in de oprichtingsfase ondersteund door de Provincie Utrecht via het innovatieproject 'Kleine kernen blijven gezond, vliegwielen van gemeenschapskracht'. Het Netwerk Gelukkig en Vitaal Werkhoven Odijk en Bunnik is uit 11 initiatieven, die gevraagd waren om mee te doen, met de meeste stemmen gekozen (!) en samen met drie andere initiatieven (uit Schalkwijk, Achterveld, Lopikerwaard) omarmd door de Provincie. Dit innovatieproject gaat ervanuit dat de provincie veel kan leren door te doen in de praktijk. Door bestaande lokale initiatieven in kleine kernen gedurende een half jaar te volgen, ideeën voor het versterken van gemeenschapskracht uit te proberen en te experimenteren met een andere ondersteuningsrol door de provincie. In het kader van dit innovatieproject is gezocht naar lokale initiatieven die vanuit de gemeenschap (bewoners, of bewoners met andere partijen) zijn genomen om iets te realiseren dat duurzaam bijdraagt aan de leefbaarheid van de kernen.

Een mooi succes van wat het netwerk kan, is de gezamenlijke [Zomerschool Bunnik](#): drie jaar geleden kwam, tijdens een bijeenkomst van Bruisend Bunnik, de vraag van de burgers, lees ouderen, om meer activiteiten in de zomer te organiseren. Veel ouderenactiviteiten zijn van september t/m mei en de ouderen vaak in het voorjaar of najaar op vakantie gaan. Daarom was het juist zo zonde dat er zo weinig te doen was in de zomer. Hiervoor hebben de buurtsportcoaches contact gezocht met Krachtig Krommerijn en hebben zij samen een werkgroep opgezet om activiteiten te gaan neerzetten in de zomerperiode (juli en augustus). De werkgroep werd uiteindelijk gevormd door: Cultuurplatform, Senioren Activiteiten Bunnik, Bruisend Bunnik, Krachtig Krommerijn, Jongerenwerk de Schoudermantel, burgers, Idea Bibliotheek, Muziekschool De Kromme Rijn en Bunnik Beweegt³. Een subsidie van het Bunnik aan Zetfonds maakte het mogelijk om een pilot te organiseren die zich beperkte tot de kern Bunnik en vooral gericht was op ouderen. . Hieraan hebben in totaal 270 ouderen deelgenomen. Het was zo'n succes dat iedereen dacht: dit moeten we voor alle inwoners van de gemeente Bunnik doen. Dus het tweede jaar was voor jong en oud en in de 3 kernen. Hier hebben in totaal 1250 deelnemers aan deelgenomen. Zoveel mensen, dat had niemand durven dromen. Uiteindelijk in 2019 waren er 80 activiteiten (bewegen, cultuur, natuur, sociaal) en maar liefst 1600 deelnemers. Door alle partijen gezamenlijk wordt gekeken naar de behoefte van de mensen uit de gemeente. Uit onderzoek in de gemeente bleek bijvoorbeeld dat mensen elkaar graag wilden ontmoeten. Hieruit kwam het project "Effe buurten" voort; waarbij mensen aangaven wanneer er bij hen 'gebuurt' kon worden. Mensen konden dan bijvoorbeeld op de dinsdagmorgen om 10 uur bij 'Maria' thuis een kopje koffie of thee nuttigen.

3) Activiteiten en resultaten in 2019

Factsheet 2019

2019 was een productief jaar voor Bunnik Beweegt³ en de Bunnikse gemeenschap. De Factsheet 2019 (Bijlage 1) biedt het meest complete beeld van alle activiteiten, projecten, evenementen, deelnemers en partners, per thema geordend. Voor meer gedetailleerde informatie verwijzen wij via een hyperlink steeds naar [onze website](#).

Resultaten 2019

Het grootste deel van de voor 2019 gestelde doelen hebben we weten te realiseren, uiteraard mede dankzij de inzet van alle deelnemers en partners. Voor het complete overzicht van de bereikte resultaten verwijzen we naar Bijlage 2 “Resultaten 2019”.

Een paar zaken willen we eruit lichten: hoe werkt *de gefaseerde aanpak in de praktijk* en de *bijzondere rollen van onze buurtsportcoaches* aan de hand van een paar ‘verhalen’.

Gefaseerde aanpak in de praktijk: werken met vitale menukaarten

Om het werken in een gefaseerde aanpak (zie blz. 5) te ondersteunen zijn [vitale menukaarten](#) ontwikkeld voor scholen, kinderopvang en sportaanbieders. Hieronder is te zien hoe deze partijen er in 2019 mee aan de slag zijn gegaan.

School:	Start	Huidig	Notitie / + punten
Anne Frankschool			Bezig met gezonde school vignet , vakleerkracht.
Camminghaschool			Vakleerkracht, sportief schoolplein , schoolsport.
Barbaraschool			Bezig met gezonde school vignet, bewegend leren, sportief schoolplein.
De Bongerd			Bezig met gezonde school vignet, sportacademie , bewegend leren.
De Vonk			Vakleerkracht, sportief schoolplein, bewegend leren.
De Beurthonk			Voeding , bewegend leren, sportacademie.
De Delteykschool			Sportief schoolplein, schoolsport.

Kinderopvang:	Start	Huidig	Notitie / + punten
Humankind Odijk			Convenant, rookvrij , bewegen, maatschappelijk betrokken, voeding, moestuin .
Humankind Bunnik			Convenant, bezig met rookvrij, voeding, bewegen.
Kind & Co Odijk			Convenant, rookvrij, voeding, moestuin, maatschappelijk betrokken.
Kind & Co Odijk sport			Rookvrij, bewegen, voeding.
Kind & Co Werkhoven			Convenant, bezig met rookvrij, voeding, bewegen, moestuin.
Kind & Co Bunnik			Convenant, gezonde kinderopvang, rookvrij, voeding, moestuin, maatschappelijk betrokken.
Partou Rijnsichtlijn			Convenant, rookvrij, voeding, moestuin.
Partou Tolhuislaan			Rookvrij, voeding, bewegen.
Partou Camminghalaan			Bezig met rookvrij, voeding, maatschappelijk betrokken.
Partou Werkhoven			Bezig met rookvrij, voeding, moestuin.

SportBSO			Convenant, rookvrij, voeding, maatschappelijk betrokken, bewegen.
Prikkebeen			Geen contact.
Het Speeldorp			Geen contact.
Mama Mia			Rookvrij, voeding, moestuin, maatschappelijk betrokken.

Sportaanbieders:	Start	Huidig	Notitie / + punten
KV Midlandia			Rookvrij.
HV Celeritas			Rookvrij, ledenwerving, schoolsport.
VC Kromme Rijn			Rookvrij, ledenwerving, schoolsport, convenant.
BC Kromme Rijn			Alleen kennismakingsgesprek gehad.
SV Odijk voetbal			Vrijwilligers, bezig met gezonde kantine, schoolsport, convenant.
SV Odijk Tennis			Geen contact.
SV Aurora Tennis			Geen contact.
SV Aurora Voetbal			Bezig met rookvrij en gezonde kantine, vrijwilligers, schoolsport, convenant.
BLTC Niënhof			Rookvrij, gezonde kantine , ledenwerving.
Bunnik '73			Rookvrij, vrijwilligers, bezig met gezonde kantine, convenant,
HC Kromme Rijn			Water, fruit, convenant, rookvrij, bezig met gezonde kantine.
Golfclub Kromme Rijn			Gezonde kantine.

Uitleg traject vitale menukaart basisschool:

Met alle basisscholen hebben wij een begingesprek gevoerd. In dat gesprek is gekeken naar de behoefte aan leefstijlverandering binnen de school. Door middel van een menukaart kan een school kiezen welke stappen ze willen zetten. De [menukaart](#) is te vinden op onze website. Hierin gaf een school bv aan dat zij 4 stappen wilden zetten:

- 1) Zij wilden een gezonde school vignet aan gaan vragen op het gebied van bewegen, waarin bewegen binnen het schoolonderwijs een grote rol zou spelen (Bewegend leren).
- 2) Bewegend leren.
- 3) [Gezonde traktaties. Traktatiecup](#)
- 4) Preventielessen van de Schoudermantel.

Er staan onderwerpen op de menukaart waarbij er veel samenwerking is met andere partijen, waaronder zorg (GGD, fysiotherapeuten, huisartsen, diëtisten), jongerenwerk, sportverenigingen etc. Om het gezonde school vignet te behalen moeten er een aantal stappen gezet worden. Hierbij kan de GGD helpen. De school heeft in maart 2019 een subsidie aanvraag gedaan voor het gezonde school vignet en heeft deze met 2 andere scholen ontvangen. Via ons hebben zij kennis gemaakt met het vignet, waarna zij in 2019 de eerste stappen hebben gezet: het aanstellen van een gymleerkracht in een samenwerking met Sportacademie Amersfoort stagiaires. Ook zijn ze middels een workshop in samenwerking met de GGD aan de slag gegaan met Bewegend leren. Er kwamen allerlei vragen hoe zij dit nou in de lessen moeten vormgeven. Wij hebben hier ondersteuning in gegeven waardoor zij nu zelf met een door ons gemaakte lesmap aan de slag kunnen. Ook kwam vanuit meerdere hoeken naar voren dat de traktaties niet altijd gezond zijn en hoe de school hierop in kan spelen. Daarom hebben wij de traktatiecup bedacht. Elke school/sportvereniging kan meedoen aan de traktatiecup. Hierdoor wordt er gezonder getrakteerd op de scholen.

Tot slot is er een samenwerking met het Jongerenwerk, waarin preventielessen gegeven worden aan de scholen op het gebied van pesten/sociale media/voeding etc. Hier heeft de school gebruik van gemaakt.

Door onze aanpak komt de school op nieuwe ideeën en komt leefstijlverandering in hun DNA. De eerste stappen zetten is vaak moeilijk, maar door onze ondersteuning merken wij dat de scholen

steeds gezonder gaan kijken. Ze worden gestimuleerd om zelf te veranderen en het beste voorbeeld te zijn voor de kinderen.

Bijzondere rollen van de buurtsportcoaches

De buurtsportcoaches hebben bijzondere rollen binnen de gemeente. Hieronder worden een aantal voorbeelden genoemd:

Intermediair Jeugdfonds Sport en Cultuur

Een van de buurtsportcoaches is intermediair van het jeugdfonds. Er zijn inmiddels meerdere gezinnen met een laag inkomen in de gemeente. Zij weten vaak niet dat zij geld kunnen ontvangen om hun kind te laten sporten. Door verwijzing vanuit van de zorg (kinderfysio en huisarts) komen deze gezinnen met ons in contact. Door te signaleren via meerdere kanten komen wij bij de gezinnen thuis om uit te leggen wat het jeugdfonds kan betekenen.

Voorbeeld (namen zijn veranderd i.v.m. privacy):

Via de kinderfysiotherapeut uit Odijk kwam de vraag of wij iets voor 'Kim' konden betekenen. Dit is een meisje dat is geëmigreerd naar Nederland en obesitas heeft. Om medische redenen moet zij bewegen. Samen met Ellis zijn wij naar het huis gegaan om met de moeder te praten over de mogelijkheden. Het kind wilde graag dansen, we hebben een proefles dansen aangevraagd en een aanvraag gedaan op geld voor het seizoen zodat zij kan beginnen met sporten.

Doordat wij bij deze mensen thuis kwamen zagen we de andere kinderen in het gezin. Zij wilden ook graag sporten. Dit kwam in het gesprek daar naar boven. Deze kinderen zijn nu alle vier aan het sporten, bij volleybal, dansen en voetbal. Dit is een perfect voorbeeld van een gezin dat niet weet wat er allemaal mogelijk is. Door onze aanwezigheid kunnen wij de kinderen aan het bewegen krijgen en krijgen de ouders meer lucht. Geweldig dat zoiets kleins een grote impact heeft op zo'n gezin.

Sportadviesrol

Willen mensen (meer) bewegen, dan kunnen de buurtsportcoaches daarin helpen met een sportadvies. Dit is voor iedereen, ook voor mensen met een beperking. Een aantal jaren geleden is daarvoor de [beweegwijzer](#) opgesteld. Deze wijzer geeft aan wat er allemaal te doen is in de gemeente. Met een gesprek is zoveel meer te bereiken. De mensen worden bijna aan de hand meegenomen naar een sportvereniging. Dit is namelijk voor velen een stap te ver om zelf te ondernemen. Vele mensen zijn anderen al voorgegaan en hebben nu een superleuke sport gevonden na er een aantal uitgeprobeerd te hebben.

Daarom organiseren we voor kinderen in elke laatste week van de zomervakantie de [Bunnikse Spelen](#). Zo kunnen kinderen nieuwe sporten uitproberen om een keuze te maken wat zij willen doen. De Bunnikse Spelen zijn een onderdeel van de Zomerschool.

4) De stuurgroep in 2019

2015-2018

Al eerder is gememoreerd dat Bunnik Beweegt³ is ontstaan als Burgerinitiatief. Vanaf de officiële start in 2015 trad de Initiatiefgroep op als opdrachtgever van de buurtsportcoaches, was zij inhoudelijk verantwoordelijk voor de activiteiten en projecten en onderhield zij de contacten met onder andere de gemeente. Sporthuis Bunnik vervult formeel de werkgeversrol.

De positie en rol van de Initiatiefgroep is met de veranderende opdracht van Bunnik Beweegt³ in de afgelopen jaren meegegroeid. De organisatie is in haar geheel geprofessionaliseerd; de Initiatiefgroep heeft zich tussen 2015 en 2019 ontwikkeld van kartrekker/pionier tot Stuurgroep.

Begin 2018 is een programmamanager aangesteld (0,25fte) met de opdracht om leiding te geven aan de projectmatige inzet van de buurtsportcoaches, een nieuw beleidsplan op te stellen en extra financiële middelen te werven. De projectmanager heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de resultaten die in 2018 en 2019 zijn behaald. De resultaten van Bunnik Beweegt³ in 2018, het eerste jaar van de JOGG-aanpak en de projectmatige inzet van de buurtsportcoaches, waren positief. Zie daarvoor het [Jaarverslag 2018](#).

Helaas werd het ook steeds duidelijker dat uitzicht op verbetering van de financiële mogelijkheden in 2019 en de periode daarna achterwege zou blijven. Budgettaire problemen noopten de stuurgroep tot ingrijpen.

2019

De afronding van het [Beleidsplan 2019-2024](#) in januari, de in vier jaar tijd behaalde successen, de centrale rol binnen het JOGG-programma, gekoppeld aan de blijvende financiële problemen, waren voor de stuurgroep reden om zich in 2019 te bezinnen op de toekomst van de organisatie. Deze bezinning heeft geleid tot een aantal stappen die ervoor moeten zorgen dat Bunnik Beweegt³ een toekomstbestendige organisatie blijft die haar opdracht ook de komende jaren met dezelfde energie en resultaten kan blijven vervullen.

De belangrijkste stappen die we in 2019 gezet hebben beschrijven we hier kort.

Beleidsmatig toekomstbestendig

Aan de (aanpassingen in onze) beleidsmatige koers en de daarbij horende versterking van de samenwerking met alle partijen in onze gemeente hebben we al aandacht besteed in hoofdstuk 2. Essentieel is dat we expliciet rekening willen houden met de ontwikkelingen op het gebied van welzijn (WMO, Plan Gelukkig en Vitaal in Werkhoven, Odijk en Bunnik) en zorg.

Voor 2020 staat de lokale implementatie van het landelijke Sportakkoord en Preventieakkoord in de vorm van het “Akkoord voor een gezond Bunnik, Odijk en Werkhoven” hoog op de agenda.

Financieel toekomstbestendig

De financiële gezondheid van Bunnik Beweegt³ baarde de stuurgroep in 2019 de meeste zorgen. Omdat het ook in 2018 niet is gelukt om structureel extra inkomsten te verwerven resteerde een blijvend budgettair tekort, waardoor de continuïteit in het geding dreigde te komen. Om dit tekort weg te werken en daarnaast ruimte te maken voor een hoognodige aanpassing van de arbeidsvoorwaarden van de buurtsportcoaches heeft de stuurgroep besloten om de aanstelling van de programmamanager met ingang van 2020 te beëindigen. Voor 2020 geeft dit voldoende respijt; voor 2021 is het absoluut noodzakelijk om extra financiële middelen te vinden.

Organisatorisch toekomstbestendig

In het licht van gewenste toekomstige ontwikkeling en rol van Bunnik Beweegt³ heeft de stuurgroep in goed overleg met het bestuur van Sporthuis Bunnik en de buurtsportcoaches ook de eigen organisatie kritisch tegen het licht gehouden. De afspraken over de rolverdeling tussen de stuurgroep

en het bestuur van het Sporthuis zijn geformaliseerd. In het nieuwe “Statuut Stuurgroep Bunnik Beweegt³” zijn de bestuurlijke verantwoordelijkheden en bevoegdheden duidelijk vastgelegd. Met ingang van 2020 is de stuurgroep een bestuurlijke commissie van Sporthuis Bunnik. Het bestuur van Sporthuis Bunnik delegeert de bestuurlijke verantwoordelijkheid voor Bunnik Beweegt³ aan de stuurgroep.

De stuurgroep is daarmee bestuurlijk verantwoordelijk voor de activiteiten van Bunnik Beweegt³ en voor de aansturing van de buurtsportcoaches, vervult de daaruit voortvloeiende werkgeverstaken en onderhoudt contacten met de externe relaties en belanghebbenden. De stuurgroep is het bestuurlijke gezicht/vertegenwoordiging naar buiten van Bunnik Beweegt³.

Sporthuis Bunnik is in opdracht van de stuurgroep de officiële aanvrager en ontvanger van de subsidie voor Bunnik Beweegt³, de aanvraag wordt medeondertekend door de voorzitter van de stuurgroep. Sporthuis Bunnik is werkgever van de medewerkers, en vervult daarvoor een aantal administratieve taken.

In verband met het wegvallen van de programmamanager heeft de stuurgroep ook nieuwe afspraken gemaakt met de buurtsportcoaches over taken en verantwoordelijkheden, aansturing en zelfsturing. Afspraken die recht doen aan de (in vier jaar tijd) gegroeide kennis, kwaliteiten en competenties van de buurtsportcoaches. Met daarbij een passende ondersteuning en aansturing “op maat” door de leden van de stuurgroep en de invoering van plannings- en functioneringsgesprekken in 2020.

5) Bijlagen

Bijlage 1	Factsheet 2019
Bijlage 2	Resultaten 2019
Bijlage 3	Samenstelling Team buurtsportcoaches en Stuurgroep Bunnik Beweegt ³
Bijlage 4	Visie van Robert Cialdini

Bunnik Beweegt 2019

Onze missie:

Bunnik Beweegt heeft één missie:

Heel Bunnik in beweging!

We zetten ons dagelijks hard in om een beweging in de gemeente Bunnik in gang te zetten die leidt tot een gezonde omgeving.

Een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is.



De gezonde wijken:

- 7 watertappunten geplaatst
- Grote stappen ontwikkeling beweeglint
- Buitenspeelplaatsen in kaart gebracht
- Gezonde avondvierdaagse
- Intermediair Jeugdfonds sport & Cultuur
- Ontwikkeling Buitenspeelproject
- Buurtsportcoaches de wijk in
- 1600 deelnemers zomerschool
- Sjors Sportief & creatief

Partners:

- De Beurthonk
- De Bongerd
- De Vonk
- De Camminghaschool
- De Anne Frankschool
- De Delteykschool
- De Barbaraschool
- Bunnik '73
- SV Odijk
- HC Kromme Rijn
- SVO Krommerijnstreek
- SV Aurora
- Werkhoven loopt
- Om Odijk
- One 2 Tennis
- VC Kromme Rijn
- Humanitas
- Partou
- Kind & Co
- Jongerenwerk Schoudermantel
- De SportBSO
- Mamma Mia
- IKPB
- Dietistenpraktijk Balans
- Pro Podotherapie
- Boink
- VET Voeding & Training
- Sporhuis Bunnik
- 't Groentje
- FC Utrecht maatschappelijk
- De avondvierdaagse



82
Organisaties
in
beweging!

Gezonde schoolomgeving:

- 5 scholen lopen Daily Mile
- 5 scholen met sportief schoolplein
- Alle scholen bezig met bewegend leren
- 3 scholen ondersteuningsaanbod GGD
- 5 scholen bezig met vakleerkracht gym
- 6 Rookvrije scholen
- Vernieuwde schoolsporkalender
- Gezonde traktatiecup
- 4 voorlichting bijeenkomsten
- Ondersteuning inrichting schoolpleinen





Alle 7 scholen
gaan voor
gezonde school
vignet!





GEZONDE
SCHOOL

 305 likes
  162 volgers
  149 volgers
  269 lezers

Bunnik Beweegt ³

Heel Bunnik in beweging!

Contact:
info@bunnikbeweegt.nl
www.bunnikbeweegt.nl

Kennis delen

Presentatie GGD-congres gezonde school
Presentatie JOGG - beweging bij Jantje Beton
Presentatie val preventie - Zorgaanbieders
Presentatie JOGG - 30 wethouders regio Utrecht
Openhuis - Gemeente Bunnik
Sportcafé - Gemeente Bunnik
Sportakkoord - Gemeente Bunnik
Voorlichting bijeenkomsten - Scholen
Probus - gezond ouder worden
Zonnebloem - Gezond ouder worden
Kennis delen - Sport Utrecht
BB3 - Sportadvies
HVO - Bewegen & voeding
Netwerken - Defensie

Gezonde sportvereniging:

Clinics:
125 sportclinics tijdens gym



Rookvrij:
Sporthuis Bunnik
KV Midlandia
Bunnik '73
HC Kromme Rijn
Niënhof Tennis

Schoolsporttoernooien:
T-ball (321 kinderen)
Korfbal (150 kinderen)
Voetbal (150 kinderen)
Handbal (200 kinderen)
Sportdag (200 kinderen)

TEAM FIT

Gezonde kantine:
Sporthuis Bunnik

In aantocht:
SV Odijk
HC Kromme Rijn
Bunnik '73
SV Aurora

40
niet sportende
kinderen in
beweging

Evenementen:

Bunnikse spelen
Evenementen FC Utrecht
Week van de gezonde Jeugd
Schoolsportweken
Schoolsporttoernooien
Nieuwsjaarsbijeenkomst
Week van dementie
Week tegen de eenzaamheid
Sponsorweek Palet

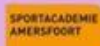
Nationale sportweek
3 hardloopwedstrijden
Opening Moestuinsonderzoek
Sportdag defensie
Bunnik Fair
Streetvoetbal
Schaatsen in Werkhoven
Valpreventieweek

Gezonde kinderopvang

Alle locaties over op water
6 locaties werken met Smakelijke moestuinen
Sportevenement met Humanitas
Bunnikse spelen met SportBSO
7 locaties bieden dagelijks sport & beweeg aanbod
3 locaties bezig met bewegend leren
Springlab bij Humanitas
6 locaties rookvrij

Projecten Stagiaires

Streetvoetbaltoernooi
Opstart freerungroep
Scootmobieltocht ouderen
Kleutergymboek voor scholen
Buitenspeelproject
Introductie buitenspeeldag in de wijken
Ouderen en kleuters samen in beweging
De Schans in beweging
Gemeentehuis in beweging
Sportieve schoolpleinen



305 likes 162 volgers 149 volgers 269 lezers

Bunnik Beweegt
Heel Bunnik in beweging!

Contact:
info@bunnikbeweegt.nl
www.bunnikbeweegt.nl

Bijlage 2 Resultaten 2019

Prestatiedoelen JOGG 2019

Doel	Resultaat	Behaald
10 partnerships ondertekend die zich inzetten voor een gezonde omgeving	11	V
4 scholen tekenen het convenant m.b.t. inzet op gezonde omgeving	7	V
2 scholen hebben de 1 ^e 5 stappen gezet m.b.t. de vitale menukaart	2	V
4 sportverenigingen tekenen het convenant m.b.t. inzet op gezonde omgeving	5	V
3 sportverenigingen hebben de 1 ^e 5 stappen gezet m.b.t. de vitale menukaart	2	X
3 bedrijven tekenen het convenant m.b.t. inzet op gezonde omgeving	1	X
2 bedrijven hebben de 1 ^e 4 stappen gezet m.b.t. de vitale menukaart	0	X
4 BS-opvang locaties tekenen het convenant m.b.t. inzet gezonde omgeving	6	V
2 BS-opvang locaties hebben 1 ^e 4 stappen gezet m.b.t. de vitale menukaart	4	V
2 bedrijven tekenen sponsorcontract en dragen financieel bij aan het proces	1	X

Prestatiedoelen Bunnik Beweegt³ 2019

Onderwerp	Doel	Resultaat	Behaald
Sjors Sportief	30 inschrijvingen bij verschillende activiteiten	155	V
Beweeglint	Realisatie Beweeglint in 1 ^e dorpskern	x	X
Buurtsport	Alle speelplekken zijn digitaal in kaart gebracht	1	V
Buurtsport	Minimaal 10 keer de wijk in	10	V
Schoolsport	3 schoolsporttoernooien onder schooltijd	3	V
Schoolsport	2 schoolsporttoernooien buiten schooltijd	2	V
Schoolsport	10 sportaanbieders bieden clinics aan	10	V
Bunnik Fair	30 deelnemers Book of records	150	V
Bunnikse spelen	Minimaal 60 deelnemers	60	V
Nationale sportweek	Aandacht voor sportverenigingen		V
Week van de gezonde jeugd	Dagelijkse beweegactiviteit tijdens deze week	5	V
FC Utrecht	Deelname FC Utrecht Beweegweek		V
Uniek sporten	Samenwerking met gemeentes versterken		V

Bunnik in Vorm	Mensen met overgewicht adviseren over gezonde leefstijl	56	V
Kom er bij week	Week tegen de eenzaamheid		V
Valpreventie week	Advies voor meer beweging en zelfvertrouwen		V
Sportopleidingen	Structurele samenwerking sportcollege Utrecht en Sportacademie Amersfoort	2	V
Jongeren	Jaarlijks een bijeenkomst voor alle ouders van Sportiefit		V
Jongeren	Nieuw contact met 5 niet sportende kinderen	11	V
Jongeren	3 niet sportende kinderen in beweging brengen	40	V
Ouderen	Structurele voortgang Zomerschool		V
Ouderen	1 nieuwe structurele activiteit voor senioren, namelijk 6 wandelgroepen		V
Ouderen	Nieuw contact met 25 niet sportende ouderen	28	V
Ouderen	5 niet sportende ouderen in beweging brengen	5	V
Vrijwilligers	Participatie 5 vrijwilligers bij projecten	28	V
Stagiairs	Minimaal 10 stagiairs per jaar onderbrengen	11	V

Bijlage 3: samenstelling team buurtsportcoaches en stuurgroep Bunnik Beweegt³

Buurtsportcoaches Gaby Dessé (vertrokken per 31 december 2019)
Rowie Hardeman (nieuw per 1 januari 2020)
Mieke Hansen-Hilhorst
Jesper Oele

Stuurgroep Ad Böing
Ria van Daalen
Jan Elissen
Andreas Geursen
Marc Roosenboom
Jeroen Straatman (voorzitter)
Arnold Wagemakers

Bijlage 4: visie Robert Cialdini

Wie is Robert Cialdini?

Robert Cialdini is hoogleraar aan de Universiteit van Arizona en is de expert, ofwel goeroe, als het gaat om overtuigen. Hij reist de hele wereld rond om hier lezingen over te geven en schrijft hier ook boeken over. Dit artikel gaat over de 6 principes van het overtuigen waar hij het boek "De 6 geheimen van het overtuigen" over geschreven heeft. Voor het schrijven heeft Cialdini samen met zijn team allerlei onderzoeken gedaan, welke zorgen voor duidelijke voorbeelden om zijn theorie te begrijpen. Zijn theorie is sowieso niet ingewikkeld: hij is juist goed door zijn eenvoud. Naast zijn onderzoeken bouwde hij zijn kennis ook op door undercover te gaan als verkoper bij diverse bedrijven.

Robert Cialdini is niet bang dat zijn ideeën voor verkeerde doeleinden gebruikt worden. Hij is er namelijk van overtuigd dat de methode dan niet werkt. Dat klinkt heel raar, maar wanneer je je verder verdiept in de 6 principes is het eigenlijk heel logisch. Het zijn namelijk principes die je niet alleen vanuit de methode kan toepassen. Je moet er van overtuigd zijn en jezelf daarom aanleren om ze te gebruiken. Het moet uit je hart komen, want anders zal je ze niet consequent toepassen en val je dus door de mand.

De 6 principes van het overtuigen worden voornamelijk door de zakelijke wereld gebruikt. Maar ze zijn ook in je privé-leven toepasbaar. Daarnaast zouden met name de overheden het ook kunnen gebruiken en daardoor burgers minder hoeven te straffen, maar bewust kunnen maken en op een positieve manier kunnen stimuleren hun gedrag ten positieve te veranderen.

Principe 1: Wederkerigheid

Dit principe gaat er vanuit dat als iemand jou ooit geholpen heeft, je geneigd bent om deze persoon ook te helpen. Dat kan meteen zijn, maar die hulp kan ook na een tijdje nodig zijn. Dit houdt in dat als jij zelf open staat voor het helpen van anderen, dat anderen jou ook willen helpen wanneer je dat nodig hebt. Als je dit op een onethische manier zou toepassen, doe je net voordat je zelf hulp van iemand nodig hebt iets voor de ander en stel je daarna meteen jouw vraag om hulp. Iedereen voelt aan dat dit niet oprecht is en het effect is daardoor kleiner en op langere termijn krijg je hierdoor een slechte naam.

Principe 2: Sociale bewijskracht

Mensen zijn kuddedieren en voelen zich daardoor op hun gemak als veel anderen ook iets doen of vinden. Dat komt doordat mensen onzeker aangelegd zijn en zekerheid halen uit het vergelijken met anderen. Verkopers kunnen dit feit eenvoudig gebruiken door te verwijzen naar waar de meeste mensen voor kiezen. Bijvoorbeeld het aangeven van de meest verkochte gerechten op de menukaart. De verkoop van deze gerechten zal onmiddellijk stijgen, want "als anderen het lekker vinden, zal ik het ook wel lekker vinden".

Principe 3: Consistentie

"Als je A zegt, moet je ook B zeggen." Wanneer iemand eenmaal een bijdrage aan iets geleverd heeft, zal deze eerder geneigd te zijn om ook "ja" te zeggen tegen een volgend verzoek. Hieruit blijkt dat het goed kan zijn om een verzoek in stappen op te delen. Vraag eerst iets kleins (bijvoorbeeld een advies) en vraag vervolgens een grotere bijdrage (het uitwerken van het advies en wellicht het mee implementeren ervan).

Principe 4: Sympathie

Dit principe is wellicht het meest eenvoudig van de 6: je doet graag dingen voor mensen die je aardig vindt. Je kan hierdoor proberen te zorgen dat mensen je aardig vinden, maar dan benader je dit punt verkeerd en ga je je een rol aanmeten die je niet kan volhouden. Zorg daarvoor in de plaats dat je zelf mensen aardig gaat vinden. Je zal dan van zelf aardig zijn voor deze mensen en daardoor zullen ze

jou ook aardiger vinden. Ga hiervoor uit van het goede van de mens en zorg dat je een positieve houding hebt.

Principe 5: Autoriteit

Mensen volgen graag autoriteiten. Net zoals bij principe 2 komt dit mede door onzekerheid.

“Wanneer een specialist het zegt, zal het wel zo zijn.” Maar wanneer is iemand een autoriteit? Dat is namelijk niet alleen op kennis gebaseerd. Je voorkomen heeft hier ook een grote rol in. Denk hierbij aan de manier waarop je je kleedt, hoe je praat en hoe je je gedraagt.

Principe 6: Schaarste

Op de een of andere manier willen mensen graag datgene hebben dat schaars is. De vraag of je het echt nodig hebt, is dan ineens minder belangrijk. Een goed voorbeeld hiervan zijn aanbiedingen waarvan maar een beperkte hoeveelheid beschikbaar is, zoals de Dolle Dwaze Dagen van de Bijenkorf of de verkoop van de nieuwste Iphone.