

SKILLS GARDEN IN PRINSES MAXIMA CENTRUM:



René Wormhoudt is fysiotherapeut en conditietrainer bij het Nederlands elftal. 'Kinderen die voor hun achtste bewegen associëren met plezier, blijven hun leven lang bewegen, zo blijkt uit onderzoek' - Fotografie: Athletic Skills Model (ASM)

Een creatieve speeltuin om te bewegen,

De Skills Garden in het Prinses Maxima Centrum voor kankeronderzoek is ontwikkeld op basis van de tien grondvormen van bewegen. René Wormhoudt, fysiotherapeut en conditietrainer bij het Nederlandse elftal, vertelt samen met Tommy van den Dungen, adviseur bij Kragten, over de filosofie achter de speeltuin. 'Als je die beweegvormen regelmatig in je leven beoefent, dan geniet je veel gezondheidsvoordelen. Minder blessures, meer plezier in bewegen, minder leefstijlziektes.'

Het Prinses Maxima Centrum (PMC) is in mei 2018 geopend als centrum voor complexe zorg en research rondom oncologie bij kinderen, als zelfstandig centrum naast het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht. Opvallend onderdeel bij de inrichting van het centrum zijn de twee zogeheten Skills Gardens, een creatieve speeltuin die kinderen en hun families uitnodigt tot bewegen, spelen, lachen en stoom afblazen.

Het ene onderdeel is een natuurtuin met natuurlijke elementen en het andere is een sporttuin met de hybride toepassing van het Skills Garden-concept. De tuinen zijn onder andere gefinancierd door het Nederlands elftal en ontwikkeld door René Wormhoudt, fysiotherapeut en conditietrainer bij het Nederlandse elftal, in samenwerking met Kragten, adviesbureau voor de buitenruimte.

Athletic Skills Model

René Wormhoudt ontwikkelde de Skills Garden samen met Geert Savelsbergh, hoogleraar Motor Learning and Performance aan de VU Amsterdam. Savelsbergh leverde een bijdrage met de wetenschappelijke onderbouwing vanuit het zogeheten 'Athletic Skills Model'. 'Dat model is de basis van de inrichting van de Skills Garden in het Prinses Maxima Centrum', vertelt Wormhoudt. 'We hopen dat de ziekenhuizen nog meer het belang gaan inzien van een andere inrichting van de binnen- en buitenruimte die tot bewegen en ontmoeten uitnodigt.'

Tommy van den Dungen is adviseur bij Kragten, gespecialiseerd in HR, sociale relaties en doelgroep-onderzoek. De Skills Garden draagt aan bij aan bewegen, revalideren, gezondheid en aanpassingsvermogen, zegt hij. 'Maar ook is er het beleefaspect, waarbij je kunt bewegen en spelen, en even vergeet in welke



te spelen, te lachen en stoom af te blazen

wereld je bent. Als je gaat bewegen in Skills Garden, ga je ook onbewust bezig met je motorische ontwikkeling. Die visie vormt de achtergrond van de inrichting van de Skills Garden. ’

De Schijf van 10! voor bewegen

Het Athletic Skills Model gaat over veelzijdig bewegen, op basis van de tien grondvormen: Balanceren en vallen, Gaan en lopen, Stoeien en vechten, Rollen, duikelen en draaien, Springen en landen, Gooien en vangen, Trappen en schieten, Klimmen en klauteren, Zwaaien en slingeren, Maken van – en bewegen op muziek (Zie Schijf van 10, Infographic: Athletic Skills Model, p. 24). ‘Als je die beweegvormen regelmatig in je leven beoefent, geniet je veel gezondheidsvoordelen’, vertelt Wormhoudt. ‘Minder blessures, meer plezier in bewegen, minder leefstijlziektes. Kinderen die voor hun achtste bewegen associëren met plezier, blijven hun leven lang bewegen. Je hoeft ze dan niet te motiveren, die gaan uit zichzelf bewegen.’

Om positieve associaties bij het bewegen tot stand te brengen, is de rol van ouders, sport, onderwijs en overheid cruciaal. ‘Wij kunnen wel de omgeving inrichten op een manier die je verleidt om in die tien vormen actief te worden. Hierdoor verandert je gedrag ten opzichte van de ruimte. Als we ouder worden vinden we het bewegen vaak minder normaal. We gaan bijvoorbeeld ’s avonds niet aanbellen bij de buurman voor een potje badminton. Kinderen doen dat wel spontaan. Een Skills Garden is er daarom niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen’, benadrukt Wormhoudt ook.

‘We willen met die inrichting alle mensen in het ziekenhuis beïnvloeden. Of het nu kinderen, ouders, schoonmakers, artsen, onderzoekers of fysiotherapeuten zijn. Ook patiënten of familie die zitten te wachten, kunnen even bewegen. Dat soort gedragsveranderingen ontstaan niet zomaar, daar moet je de mogelijkheden voor creëren. Immers zien bewegen, doet bewegen.’

Diversiteit aan beweegmogelijkheden

De Skills Garden nodigt uit tot creatief bewegen. Wormhoudt: ‘Uitnodigend is de diversiteit aan beweegmogelijkheden op diverse niveaus. Er is altijd iets voor jouw niveau te vinden. Allerlei elementen, zoals verschillende materialen, kleuren, patronen en lijnen dagen je uit om zelf creatief te worden. Dat gebeurt in spel- en oefenvormen. Die creativiteit is interessant, het gaat om de vrijheid van bewegen en de keuzes die je maakt. Dat is iets anders dan een fitnessstoel neerzetten, dat meestal weinig vrijheid in het bewegen kent. De lijnen, de hellingen,

MEER INFORMATIE:

- Het Athletic Skills Model, www.athleticskillsmodel.nl/schijfvan10;
- Prinses Maxima Centrum, www.prinsesmaximacentrum.nl;
- Kragten, onafhankelijk adviesbureau voor de openbare ruimte <https://www.kragten.nl/projecten/skills-garden-mxima-centrum-utrecht>



Schijf van 10 voor bewegen. Zie: www.athleticskillsmodel.nl/schijf-van10/ Infographic: Athletic Skills Model

de kuilen, de trampolines, elementen om te balanceren, te klimmen, kruipen, rollen en duikelen – nodigen meer uit om in herhaaldelijk beweging te komen.’

Die uitnodiging tot bewegen past goed bij het Prinses Maxima Centrum. Wormhoudt: ‘Het gaat om ontwikkelingsgerichte zorg, waarbij het kind centraal staat en iedereen zijn eigen manieren kan vinden. Het is uitdagend voor elk niveau. De grond is bijvoorbeeld zacht waardoor het uitnodigend is om er een koprol op te maken. Ook is er een helling waar je een koprol kunt maken, maar dat zal niet elk kind durven. Iedereen heeft zo allerlei opties op zijn niveau om mee te spelen. Juist die mogelijkheid tot differentiatie maakt de Skills Garden heel aantrekkelijk voor het Prinses Maxima Centrum.’

Tegenwicht medische omgeving

Door de onderliggende methodiek ontstaat ook een beleefplek, die een tegenwicht biedt tegen de medische omgeving, legt Tommy van den Dungen uit. ‘Er ontstaat een sociale omgeving, waarin mensen ook met elkaar in contact kunnen komen. Een open omgeving om met elkaar in gesprek te kunnen gaan. Het helpt om even los te komen van de medische ruimtes, waarin je aan niets anders kunt denken dan ziek zijn.’

Ook kinderen in het Prinses Maxima Centrum, die vaak ernstig ziek zijn, moeten zich kunnen blijven ontwikkelen, vervolgt Van den Dungen. ‘Bij vakken als rekenen en taal gebeurt het vaak wel, maar qua bewegen is dat niet vanzelfsprekend. Doordat de Skills Garden daartoe uitnodigt, komen ouder en kind in een ander soort contact dan alleen in een zorgrelatie. Dat levert plezier op tussen ouders en kind, maar ook tussen de broertjes en zusjes van dat kind. Die hebben namelijk ook te maken met zo’n ziekte. Ook zij kunnen in de Skills Garden hun energie kwijt en zich weer opladen. Ouders, kinderen en familieleden

kunnen er praten, andere dingen doen en ook uithuilen. De tuin biedt een mix van sociaal-emotionele componenten.’

Aantrekkelijke revalidatie

De Skills Garden wordt ook gebruikt door fysiotherapeuten bij hun revalidatieprogramma’s voor de kinderen. Wormhoudt: ‘De fysiotherapeut wordt zo ook uitgedaagd om creatieve oefeningen in te zetten, bijvoorbeeld balansoefeningen om rompstabiliteit te trainen. Dit oefenen kan ook spelenderwijs als je op de trampoline gaat springen, van de glijbaan afglijdt of met een skelter of rolstoel over hobbels heengaat. Zo maakt de Skills Garden de revalidatie aantrekkelijker. Kinderen vinden de spelvormen heel leuk en gaan het dan ook vaker spontaan doen.’ Een Skills Garden is voor iedereen toegankelijk, benadrukt Wormhoudt. ‘We richten hem zo in dat kinderen, volwassenen en ouderen er terecht kunnen. Als het in een gebied komt dat vergrijsd is of juist uit een overwegend jonge bevolking bestaat, dan werkt een homogene aanliegroute niet. Dan werkt het bijvoorbeeld de komende zeven jaar, maar daarna staat het leeg. We hebben een concept ontwikkeld voor alle leeftijden, je kunt er vanaf de peuter- tot honderdjarige leeftijd altijd bewegen. De initiatiefnemers snappen dat het om een ontwerp gaat voor alle leeftijden. Wij proberen de inclusiviteit waar veel mensen het over hebben, vorm te geven.’

‘De Skills Garden is een beleefplek, die een tegenwicht biedt tegen de medische omgeving van een ziekenhuis’

Een taal van bewegen

Wormhoudt. ‘Als deze tien grondvormen de basis worden binnen het bewegen, zal er binnen de sport veel meer waardering onderling ontstaan en ook meer waardering voor het bewegingsonderwijs en de gezondheidszorg. Daarom bieden we beweegopleidingen aan voor fysiotherapeuten, mensendieckers, docenten beweegonderwijs, trainers en coaches, buurtsportcoaches. Ze leren een gemeenschappelijke taal op basis van bewegen zodat we niet als concurrent naar elkaar kijken, maar juist als partners.’

Kragten is medeontwerper van de Skills Garden en heeft partijen in de beweeg- en sportsector betrokken bij het concept, vertelt Tommy van den Dungen. ‘De visie op bewegen verandert, de maatschappij verandert, waardoor we ook op een andere manier moeten leren denken. Daarbij moeten we samen uitvinden hoe het kan worden gebruikt en een goede uitstraling kan krijgen. Door een omgeving voor alle groepen te creëren, versterkt dat ook sociale cohesie en sociale controle.’

Door Martin Zuithof. Fotografie: Athletic Skills Model (ASM)