

# COLUMN ZanskaR Niemand de baas!

De samenwerkingsmantra's galmen al jaren rond: Integraal werken, interdisciplinaire samenwerkingsvormen, intersectorale verbindingen, ont-schotting, synergetische invalshoeken, managen van allianties...maar wat zit er aan eigenbelang en scoringsdrift achter alle goede bedoelingen?



Veel organisaties in de sport en gezondheidssector zijn, bewust of onbewust, niet bereid om de consequenties van samenwerking te accepteren. Waar het nu juist om gaat is loslaten en luisteren, om vanuit eigen kracht wederzijds een afhankelijkheidsrelatie te durven aangaan. Weinig organisaties durven dit nog aan. Ze houden krampachtig vast aan het eigen domein, de eigen grenzen, registersdrang en beheersdrift en zijn bang hun eigenheid of positie te verliezen. Denken en handelen in termen van winnen/winnen is de uitdaging.

Voor echte verbinding is lef en vertrouwen nodig. Wat daarbij helpt is een inspiratiebron, een gezamenlijk ideaal dat elan brengt en grenzen doet vervagen. Dat ideaal is er...het Olympisch vuur. Met zijn allen er voor gaan om van Nederland een vitale, sportieve en gezonde samenleving te maken. Dat vereist belangeloze samenwerking, krachten bundelen en de (Olympische) droom leidend laten zijn. Niet meer zeuren en neuzelen over logo's en piketpalen. Investeren in vertrouwen en co-creatie. In het eigen domein, maar ook in verrassende allianties. Meer publiekprivate samenwerking, meer speelse combinaties van koplopers uit alle hoeken van de samenleving en meer vluchtige netwerken waarin niemand de baas is. Om samen het verschil te maken. Moet je zien welk vuur er dan ontbrandt!

Jaap

## 2010: Van stevige projecten tot warme bijeenkomsten

- Carolien Frenkel en Paul Rosenmüller vroegen Jaap van januari tot en met medio mei als kwartiermaker van JOGG. Er werd een plan van aanpak 2010-2015 geschreven, contact gelegd met kandidaat JOGG-gemeenten, beoogde bedrijfspartners benaderd en een afdeling ingericht met vaste medewerkers.

### Paul Rosenmüller over Jaap

*"Jaap heeft zich met heel veel energie en passie op zijn klus gestort. Uit het niets iets opzetten zodat vaste medewerkers het konden overne-*



*men. Dat is fantastisch goed gelukt. Wij hebben veel baat gehad bij zijn initiatieven en hij heeft zich met zijn achtergrond heel makkelijk de materie eigen gemaakt. Daar komt bij dat Jaap voor ons allemaal makkelijk en prettig in de communicatie was. Kortom, wij waren en zijn heel enthousiast over zijn werk. Als we weer zoiets tijdelijks hebben zouden we niet aarzelen Jaap te vragen. Hij heeft waar voor zijn geld geleverd."*

- De Fietsersbond en NISB hebben opdracht gegeven voor de organisatie en voorbereiding van de recorddag HeelNederlandFietst op 31 maart. Meer dan 75.000 mensen in het land stapten op de fiets onder aanvoering van minister Huizinga, Hennie Kuiper en Angela Groothuizen.
- Zanskar heeft voor de partners van Natuursprong (Staatsbosbeheer, Jantje Beton, GDO en NISB) twee heidagen georganiseerd om richting en inhoud te geven aan het meerjarenplan.
- In 2010 heeft Zanskar diverse inspiratiesessies, congressen en expertmeetings georganiseerd en begeleid. De relatedag van NISB, het sportcongres van de provincie Limburg, de partnersessie voor de Nationale Traploopweek van Diabetesfonds en NISB, de expertmeeting over Snelfietsroutes van de Fietserbond en de training 30minutenbewegen voor lokale professionals.
- Samen met Monique Hampsink heeft Jaap een interactieve workshop over bewegen en het Olympisch vuur gegeven voor het Gezondwerken Event van Santar. Met Werner Urbanus werden teamtrainingen gegeven aan ondernemingsraad van de RDW en een afdeling van Centraal Wonen. Onder het motto "binnen bedoelen, buiten waarmaken" werd vooral gewerkt met creatieve vormen van ervarend leren. Met Dorien Dijk en Monique Hampsink werkt Jaap aan de opzet van een systeem van intercollegiaal coachen binnen NISB.
- Overig: Ontwikkeling en implementatie van het Vignet Gezonde School, i.o.v. Centrum Gezond Leven van RIVM (traject van half jaar) en begeleiding van de Unit Training en Opleiding bij NISB.

ZANSKAR POST is een uitgave van Zanskar Training en Consultancy.  
Bramengaard 3, 3962 JX Wijk bij Duurstede, www.Zanskar.nl  
Redactie: Jaap de Graaf, Arjen Jelsma, Nanette Hagedoorn.  
Vormgeving: Vuurwerk, Arnhem. Klantenservice en persoonlijke bezorging: (06) 22 20 12 86 of jaap@zanskar.nl

# ZanskaR POST

NR. 01 | NOVEMBER 2010



*Zanskar helpt mensen en organisaties bij het realiseren van hun dromen en wil daarmee bijdragen aan een gezonde en vitale samenleving.*

**"Met enthousiasme, energie en ervaring dromen laten uitkomen"**

Zanskar Training & Consultancy bestaat één jaar. Eigenaar Jaap de Graaf stelt zijn kennis en ervaring in dienst van organisaties die mensen actiever en gezonder willen maken. Daar ligt zijn ervaring, én zijn passie. Jarenlang zette hij zich in bij NISB. Nu zet hij die missie voort in zijn eigen bedrijf, als kwartiermaker, project- en campagneleider, interimmanager of trainer/dagvoorzitter. Vol energie vertelt hij over de sprong in het diepe en het onstuimige verlangen de plek der moeite op te zoeken.

*Was het moeilijk om de zekerheid van een mooie baan bij NISB te verruilen voor de onzekerheid van een eigen bedrijf?*

"Ik vond het spannend, maar wist dat het de goede weg was. Ik wilde mezelf vernieuwen. NISB gaf mij een paar klussen mee en daarvoor ben ik de organisatie zeer erkentelijk. Verder had ik geen portefeuille met opdrachten. Gelukkig kreeg ik van Paul Rosenmoller een prachtige klus als kwartiermaker voor JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht, red.). Daar heb ik de basis gelegd voor een landelijke beweging die overgewicht bij jongeren aanpakt. Dat is geen standaard proces waar je een toverformule op loslaat. Juist de spanning of het wel lukt, doet me bruisen van energie."

*Er zijn veel adviseurs op de markt van sport, bewegen en gezondheid. Ben jij anders?*

"Ik ben een verbinder. Ik heb ervaring opgedaan met het verbinden van publieke organisaties met bedrijfsleven. Ook andere verbindingen leg ik: tussen landelijke en lokale organisaties, tussen wetenschap en praktijk en tussen managers en medewerkers. Daarnaast ben ik enorm gedreven om snel tot resultaat te komen zonder de menselijke maat uit het oog te verliezen."

*Je bent dagvoorzitter, teamtrainer, interim manager, zet campagnes op... beetje veel?*

"Het versterkt elkaar. Door bezig te zijn met campagnevoeren, kom je in aanraking met veel organisaties die ik weer aan elkaar verbind. Het netwerk dat ik opbouw is altijd handig bij managementklussen. En als dagvoorzitter of teamtrainer weet ik waar een projectleider of manager tegenaan loopt. Die praktische kennis neem ik mee als ik een discussie leid of een dag voorzit."

*Wat betekent Zanskar eigenlijk?*

"Zanskar is een boeddhistische regio in de Himalaya waar een inventief en eenvoudig volk woont. Dat heeft mij enorm geïnspireerd. Zanskar staat daarom voor eenvoud, bezieling en kracht."

*Eenvoud... als het gaat om gedragsverandering lijkt dat een tegenstelling.*

"Organisaties bedenken soms ingewikkelde interventies. Is dat de enige weg? Laten we het ook praktisch houden. We kunnen veel winnen door beter aan te sluiten bij de leefwereld van de mensen die we willen bereiken."

### Visie Zanskar Training & Consultancy



# Olympische droom krijgt professioneel vorm in Limburg



Het Huis voor de Sport Limburg is volop bezig om de Olympische Droom in het zuiden des lands te verwezenlijken. Om Limburgers in beweging te krijgen en te houden heeft de organisatie recent een visie geformuleerd met daarin vijf strategische keuzes.

ben we Jaap (samen met Monique Hampsink) diverse keren ingezet als begeleider bij interne trainingsdagen en onlangs in juni nog als presentator bij ons sportcongres.”

## HOGER NIVEAU

Met de Olympische droom om van Nederland een sportland te maken helder voor ogen, tilt het Huis voor de Sport zijn organisatie opnieuw naar een hoger niveau. De eigen ervaring met visievorming – en daarmee met keuzes maken en focus aanbrengen – zetten de adviseurs in bij de Limburgse gemeenten om samen een regionale visie te ontwikkelen.

Feitelijk gezien is de situatie in Limburg voor sport en bewegen niet rooskleurig. De steden en dorpen hebben te maken met bevolkingskrimp. Dit betekent dat Limburg binnen tien jaar twintig procent minder sportverenigingen zou kunnen tellen. Daarbovenop komt de economische crisis die bezuinigingen op sport en bewegen onafwendbaar maken.

Opgenoord adviseert gemeenten om keuzes te maken. “De ene gemeente kan zich specifiek richten op gehandicaptensport en de ander kiest misschien

voor talentontwikkeling. Ook moet je niet in iedere gemeente van 10.000 inwoners een zwembad of een turnvereniging over-eind willen houden.”

## KRACHTEN BUNDELEN

Jack Opgenoord gelooft dat de crisis en de bevolkingskrimp juist dwingen tot nadenken en krachten bundelen. Hij pleit voor samenwerking tussen gemeenten, sportverenigingen, onderwijs, zorginstellingen en bedrijfsleven. Die samenwerking kan ervoor zorgen dat bestaande en nieuwe accommodaties intensiever en door meer organisaties worden gebruikt. Zo kunnen hoogwaardige accommodaties betaalbaar

blijven. Huis voor de Sport Limburg heeft het in de visie concreet geformuleerd: In 2016 telt elke Limburgse gemeente minimaal één sportieve omgeving waar mensen 15 uur per dag kunnen sporten en bewegen. Opgenoord: “Dat kan een zorgcentrum met onderwijs en sportmogelijkheden zijn, een multifunctioneel sportpark of bijvoorbeeld een brede school met een sportzaal. Wij helpen gemeenten om middelen en accommodaties slim in te zetten en partijen uit verschillende sectoren bij elkaar te krijgen. Zo geven wij vorm aan onze Olympische droom in Limburg.”

## Inspiratiebronnen

**Zonder inspiratie geen energie. Zonder energie geen resultaat. De inspiratiebronnen van Jaap:**

**STILTE:** Geen enkele guru, mysticus, leraar of vriend kan op tegen de inspirerende werking van de stilte. Ik probeer haar zoveel mogelijk te ontmoeten.

**MUZIEK:** Het Esbjorn Svensson Trio uit Zweden. Dit is geen jazz meer, dit is pure betovering!  
(<http://www.youtube.com/watch?v=kVob41rMkAc>)

**BOEK:** “De Belofte van Laagland” van Robert Coppenhagen. Over eco- en ecosystemen en over de koplopers die vaak de ruimte niet krijgen. Een aanrader!

## Bedrijfsleven en gemeenten binden strijd aan tegen overgewicht jongeren

Zes grote Nederlandse die gezond gewicht als onderdeel van een gezonde leefstijl bevorderen, slaan de handen ineen om gezamenlijk de strijd tegen overgewicht aan te gaan. Albert Heijn, Albron, FrieslandCampina, Nutricia, Unilever en Zilveren Kruis Achmea hebben zich aangesloten bij JOGG, Jongeren op Gezond Gewicht.

Er bestaan veel projecten om overgewicht onder jongeren te verminderen. “Als er op school wordt gepraat over gezond eten, maar kinderen krijgen thuis geen ontbijt, of worden niet gestimuleerd te fietsen”, dan ontbreekt de samenhang, legt Daphne Ketelaars uit. Na ruim 12 jaar bij Unilever te hebben gewerkt, maakte ze in mei de

**UTSPRAKEN:** “You never reach your destination, if you travel in order to arrive” (Krishnamurti). “De moeilijkheid van veranderen zit niet in het ontwikkelen van nieuwe ideeën maar in het ontsnappen aan de verouderde, die als bedding ons denken sturen” (Andre Wierdsma)

**REISBESTEMMING:** Ladakh en Zanskar in de Indiase Himalaya en de Lofoten in Noorwegen.

**GEDICHT:** Geen idee is ook een idee, al zijn er mensen die dat zullen bestrijden. Geen idee is het durven volgen van een enkel woord, een paar noten, een plotselinge penseelstreek. Geen idee is kijken wat er vervolgens gebeurt. Geen idee is vertrouwen, en angst. Wat er in je zit, weet je pas als het eruit is.

“Martin Brill”



overstap naar JOGG. Ze hoefde niet op nul te beginnen. Kwartiermaker Jaap de Graaf had de JOGG-organisatie vormgegeven, de lijnen uitgezet en ging met Paul Rosenmöller (ambassadeur van JOGG) de boer op naar bedrijven en gemeenten. “Jaap was een prima aanjager. Hij heeft de eerste gesprekken gevoerd. Ik kon het zo overnemen.”

Grote partijen hebben zich gecommitteerd om de stijging van overgewicht en obesitas om te zetten in een daling. Naast Zwolle en Den Haag, sluiten ook Amsterdam, Utrecht en Veghel zich aan bij de JOGG beweging. De ambitie is dat in 2015 75 gemeenten de JOGG-aanpak toepassen, waardoor circa vijf miljoen jongeren en ouders worden bereikt.

## VIJF PIJLERS

Een gemeente die de JOGG aanpak omarmt, gaat aan de slag met vijf pijlers. Politiek bestuurlijk draagvlak, publiek-private samenwerking, sociale marketing, wetenschappelijke begeleiding, evaluatie en verbinding tussen preventie en zorg. “We ontwikkelen geen nieuwe dingen. We adviseren gemeenten juist om gebruik te maken van bestaande werkzame interventies. Het bijzondere van JOGG is dat al die organisaties in een wijk of gemeente, van woningcorporatie tot GGD, scholen, supermarkten en bedrijven zich gezamenlijk inzetten om gezond eten en bewegen voor jongeren gemakkelijk en aantrekkelijk te maken.”

## AMBITIE

JOGG ondersteunt de gemeenten met trainingen, coaching en handreikingen. Ketelaars heeft hoge verwachtingen van de aanpak. In Frankrijk liet de vergelijkbare EPODE-aanpak na acht jaar een halvering van het aantal jongeren zien met overgewicht. In Nederland met alle ervaringen die in Frankrijk en ook in Nederland zijn opgedaan, moet het sneller kunnen. Haar ambitie is om met de Nederlandse JOGG-steden over tien jaar de gezondste jeugd van Europa te hebben.