



Themabijeenkomst **Beweging en participatie**

Dinsdag 18 juni 2024 in het VrouwenBuurtLab

Doel van de themamiddag: partijen met elkaar verbinden om ondersteuning op het gebied van bewegen beter bereikbaar te maken. Een middag met aandacht voor de uitdagingen die zowel mensen met een psychische kwetsbaarheid als andere betrokkenen ervaren bij het in beweging komen.

Presentaties:



Casy el Bouhnani, Sportconsulent Senioren: Wat beweegt jou?

Psychologische basisbehoeften van elk mens zijn autonomie, competentie en verbondenheid. Er zijn veel factoren die beïnvloeden hoe je dingen waarneemt. Wat je ziet is jouw perspectief, niet dé waarheid. Om tot verbinding te komen: neem de tijd om de waarheid van de ander te leren kennen.



“Bewegen kan hetzelfde effect op het brein hebben als medicatie.”

Effect van bewegen:

- Beter stemming
- Minder stress
- Beter zelfbeeld
- Beter slaap

We weten allemaal dat het goed is, maar waarom is het toch zo moeilijk om in beweging te komen? Om tot gedragsverandering te komen, passeert iemand verschillende fases:

1) Voorbeschouwing, 2) Overpeinzing 3) Voorbereiding 4) Actie

Daarna komen de fases: Volhouden en Terugval. Ook terugval is onvermijdelijk. Het is belangrijk om daar realistisch over te zijn, het hoort erbij.

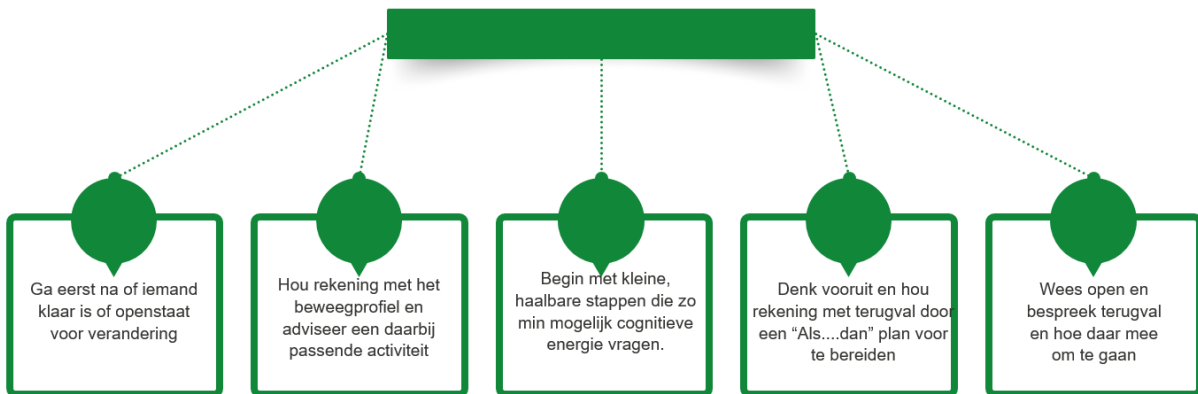
Let op in welke fase iemand zit, staat iemand er al open voor?

In plaats van mensen in kwetsbaar en niet-kwetsbaar in te delen, kun je ook andere labels hanteren.

Wat beweegt jou om te bewegen?

SOCIALIZER	SPONTANE BELEVER	AVONTURIER	STRUCTUUR-ZOEKER	PRESTATIE-GERICHTE
Samen bewegen, bakkie doen achteraf, liever niet zweten en buiten adem raken. Plezier is belangrijker dan winnen.	Wil nergens aan vastzitten, vaak meerdere activiteiten of wisselt activiteiten af.	Probeert graag nieuwe dingen uit. Wil alles een keer uitgeprobeerd te hebben.	Heeft behoefte aan structuur en balans. Abonnement is stok achter de deur.	Werkt graag aan doelen, behoefte aan professionele begeleiding.

Tips om mee te nemen



Soraya Samuels, Beweegloket Den Haag: Wat kan het loket betekenen en hoe motiveren wij mensen om in beweging te komen?

Het [Beweegloket](#), gevestigd in de sportcampus in het Zuiderpark, helpt Hagenaars kosteloos bij het vinden van een passende beweegactiviteit. Ook mensen met een fysieke of psychische aandoening. Soraya gaat veel op huisbezoek en gaat dan in gesprek met vragen als: 'wie ben jij en waar word je blij van?'. Sommige mensen zien haar in trainingspak en denken: 'Ik moet weer wat'. Daarom houdt zij het luchtig en zo laagdrempelig mogelijk. Desgewenst organiseert zij een sportproeverij om samen met iemand te ontdekken wat diegene leuk vindt. **Soraya: "Wat mensen belangrijk vinden: dat er iemand naast ze staat die meedoet. En dat ze samen plezier maken."**

Het beweegloket zet ook sportstudenten in om mensen te begeleiden. Daarnaast hebben ze een Mobilotheek, een bibliotheek voor sporthulpmiddelen.

Soraya werkt samen met heel veel partners uit welzijn en zorg. De zoektocht is gratis, pas wanneer iemand werkelijk gaat deelnemen aan een sport zijn er kosten. Mensen kunnen doorverwijzen naar Soraya via mobiel of mail: 06-28870131, beweegloketdenhaag@unieksporten.nl



Soraya Samuels



Saïd Kadrouch



Wesley Waldschmidt en Pascale Reinerie

BEST PRACTICES

Saïd Kadrouch, ervaringsdeskundige: 'Hardlopen werd mijn antidepressivum'.

Saïd deelt zijn persoonlijke verhaal. Jarenlang leed hij aan depressies; hij kreeg tal van diagnoses, medicijnen en therapieën. Saïd piekerde heel veel. Bij een opname kreeg hij de mogelijkheid om te sporten.

Verpleegkundige Sandra moedigde hem aan. Hij was in 't begin onzeker en voorzichtig en vond groepsport niks voor hem. Maar hij merkte dat hij minder piekerde door het hardlopen. Sandra bleef hem aanmoedigen en hij ging naar een reguliere atletiekclub. Daar moest hij erg wennen aan de groep, maar hij leerde veel

over ren-training. Hardlopen werd een vast onderdeel van zijn leven. Hij begon aan wedstrijden mee te doen: 5 km, 10 km, een halve marathon. In 2016 kon hij de hele marathon van zijn bucketlist schrappen. Regelmatig waren er terugvallen en ook een burn-out. Hij bleef hardlopen, want voor Saïd is hardlopen: út het hoofd, het lichaam voelen. Tijdens het rennen raakt hij in flow. Dat is letterlijk zijn antidepressivum geworden. Een soort mindfulness. Volgend jaar in Rotterdam loopt hij zijn 10^e marathon.

Saïd: “Wat hardlopen mij bracht? Lichaamsconditie, psychische stabiliteit, voelen en ervaren (ipv denken en piekeren), structuur, uitdaging, discipline, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en plezier.”

Geeta Sewradj (OpenJeHart) over wandelen in een groep

[OpenJeHart](#) is bestemd voor mensen die samen met anderen zowel letterlijk als figuurlijk weer in beweging willen komen. De uitgebreide activiteitenagenda stelt iedereen in staat nieuwe contacten op te doen. Mannen, vrouwen, jong en oud, single of in een relatie, iedereen is welkom bij OpenJeHart. Mensen kunnen kosteloos lid worden, daarna ontvangen ze de nieuwsbrief en kunnen ze kosteloos meedoen aan activiteiten.

Voor mantelzorgers organiseren zij Mantelkring. Ook kwetsbare en/of eenzame mensen kunnen meedoen.

Er zijn wandelgroepen in alle stadsdelen met begeleiding van een wandelcoach die eraan bijdraagt dat mensen met elkaar in contact komen. Deelnemers kunnen zo hun netwerk uitbreiden. Er ontstaan veel vriendschappen. OpenJeHart heeft behalve veel creatieve workshops, ook bijeenkomsten voor meditatie, yoga en rouwverwerking. Eens per maand zijn er weekendactiviteiten: bbq, jeu de boules, diner. Daarvoor vragen ze een kleine bijdrage. Mensen kunnen eventueel worden opgehaald.

Pascale Reinerie (Indigo Preventie) en Wesley Waldschmidt over Running therapie

Pascale wil niet dat er tijdens haar trainingen labels geplakt worden, zoals ‘ik kan het niet, ik ben stom, ze vinden me stom’. Daarom begint ze met zeggen dat haar trainingen ‘waardeloos’ zijn. Zonder oordeel. Door letterlijk aanwezig te zijn en in beweging te komen gaat de bal rollen. Tijdens de training speelt ze met situaties en doelen om het daarna bespreekbaar te maken. Zoals oefenen met voorop lopen en de weg wijzen aan de rest van de groep. Het doel is om vanuit het denken meer in het voelen te komen. Bospaadjes zijn favoriet, daar heb je geen tijd om na te denken door alle hobbels en takjes.

Wesley kwam bij de running therapie terecht via de HSS zomer activiteitenlijst: een cursus van 12 weken.

Wesley: “Steeds deed ik een nieuw stapje: hardloopschoenen kopen, conditie opbouwen, een doel (CPC lopen) stellen. Door samen te trainen voor de CPC, hielp Saïd me de winter door. Mijn structuur is: 3 x p.w. hardlopen. Daaromheen bouw ik de rest van mijn leven. De term ‘waardeloos’ hielp mij, ik had de lat zó hoog. Het doel is al gaande gekomen. Het was in het begin moeilijk om vooraan te lopen, richting te bepalen en leiding te nemen. **Mijn tips? Just do it! Niet te veel nadenken. Running therapie is voor iedereen.**”



Buurtsportcoach Jeffrey van Dijk (Bewegen Werkt)

De [buurtsportcoach](#) biedt individuele begeleiding van buurtbewoners om toe te leiden naar beweegaanbod in groepsverband. Veel verwijzingen komen van de praktijkondersteuners van de huisartsenpraktijken. De buurtsportcoach organiseert laagdrempelig beweegaanbod zoals fiets- en wandeltochten. De focus ligt niet op fanatiek sporten, maar op lekker bezig zijn. Bij alle activiteiten is plaats voor koffie en ontmoeting.

Plezier, veiligheid en het creëren van een voldaan gevoel staan centraal.

Dankzij een convenant met de randgemeenten letten de buurtsportcoaches niet op gemeentegrenzen.

Alexander Brongers, herstelondersteuner bij Stichting Anton Constandse

Alexander stimuleert bewoners vanuit een woonvoorziening om te gaan hardlopen of fitnessen in de sportschool. Zijn doelgroep is passief vanwege (soft)drugsverslaving. Alexander stelt dat continuïteit, nabijheid en onvoorwaardelijkheid bij het activeren heel belangrijk zijn. Hij heeft een uitnodigende houding en oordeelt niet. Hij weet uit ervaring dat het lang kan duren voor iemand open staat voor het aanbod. Wat werkt: kleine, realistische doelen stellen en die monitoren. Daardoor kun je mensen (in de Strava app) ook visueel laten zien dat ze vooruitgaan met kleine stapjes. Alexander daagt ze uit om steeds een klein stapje verder te gaan. Zo leert hij ze een growth mindset aan. Het spelelement werkt stimulerend voor de motivatie. ***Alexander: “En ook heel belangrijk: deelnemers merken dat ze worden begroet, gezien en gewaardeerd, iets dat veel van hen lang niet ervaren hebben.”***

Clienten van SAC kunnen gratis naar een reguliere sportschool, waardoor ze ook buiten de veilige setting kunnen gaan sporten.

Energizers, verzorgd door Jelle Postma van Reakt.

Jelle zorgde er met zijn energizers voor dat iedereen vrolijk was en alert bleef.



Foto's: Peter Dullaart