

Hoe stimuleer je 'gezond leven'? Door talenten te zien, weet deze vrouwengroep

De overheid wil een gezonde levensstijl stimuleren door de voedselomgeving van mensen gezond en duurzaam te maken. Maar leidt een gezonder aanbod automatisch tot gezondere keuzes? Welke invloed heb je als sociaal werker op een gezonde levensstijl van je cliënten? Buurtwerker Montse Lloveras begeleidt een groep vrouwen met gezondheid, bewegen en ontspanning als cruciale thema's.



Buurtwerker Montse Lloveras met 'haar' vrouwengroep, Montse staat in het midden (met bruine laarzen aan). 'Als je wilt dat mensen in zichzelf investeren, gezonder gaan leven, dan denk ik niet dat je dat bereikt met alleen een programma en informatie over gezondheid. Ik geloof dat het belangrijk is bij mensen hun talenten, kracht en doorzettingsvermogen te zien, niet hun problemen.'

Eind 2021 ondertekenden verschillende partijen, waaronder acht Nederlandse gemeenten, de City Deal Gezond en Duurzame Voedselomgeving. In City Deals leggen overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties concrete afspraken vast om stedelijke vraagstukken aan te pakken. De ambitie van de City Deal Duurzame en Gezonde Voedselomgeving is om de voedselomgeving in 2030 overwegend gezond en duurzaam te maken, met name rond scholen, in openbare gebouwen, in supermarkten, catering en horeca.

Denk aan: minder aanwezigheid van fastfood-restaurants, geen billboards met ongezonde voeding in het straatbeeld en een gezond aanbod in bedrijfsrestaurants, sportkantine en de supermarkt. En dan vooral in kwetsbare wijken, waar vaker een ongezond aanbod is. Mooie doelen, maar is het genoeg om mensen gezonder te doen eten en leven? Wat is er nodig om een gedragsverandering naar gezonder leven bij, soms kwetsbare, mensen teweeg te brengen? En welke rol heb je hierin als sociaal werker?

Gezond ontbijten

Montse Lloveras is buurtwerker bij de Amsterdamse zorg- en welzijnsorganisatie Combiwel in het stadsdeel Oud-West. Meerdere keren per week komt 'haar' vrouwengroep bij elkaar. Om te wandelen, ontspanningsoefeningen te doen, samen te koken en gezond te ontbijten. De vrouwen nemen deel aan de activiteiten, maar geven ook zelf lessen en workshops. Soms nodigen ze een gastdocent uit, die ze iets bijbrengt. Dat kan gaan over voeding, maar ook over hoe je jezelf presenteert.

Vrouwen empoweren

De activiteiten dragen allemaal bij aan het welzijn en de gezondheid van de vrouwen. Maar dat was niet per se de intentie toen deze groep zes jaar geleden werd opgericht. Montse: 'Het stadsdeel vond het belangrijk dat de vrouwen in de buurt middelen en ruimte kregen voor de activiteiten waar zij behoefte aan hadden. Het idee was om vrouwen via deze activiteiten te 'empoweren' en bij elkaar te brengen. Toen we deze vrouwen vroegen waar zij dan behoefte aan hadden, kwamen beweging, gezondheid en ontspanning naar voren als grote thema's. Daarmee zijn we aan de slag gegaan.'

Denktank

Een essentiële factor in het succes van deze groep is volgens Montse de vrouwen zelf nauw betrekken bij activiteiten en alles wat daarbij komt kijken. Bij de oprichting wees Montse sleutelvrouwen uit verschillende groepen aan, die ze kende uit haar netwerk. Zij informeerden weer in hun netwerk waaraan behoefte was. Met elkaar vormen de sleutelvrouwen tot op de dag van vandaag een denktank, waarin alle ideeën en wensen besproken worden. Zo'n drie, vier keer per jaar komen ze bij elkaar en bespreken ze wat er leeft onder de vrouwen.

Zwemlessen voor volwassenen

Het beschikbare budget wordt openlijk gedeeld, zodat ze gezamenlijk ook de financiële keuzes maken. Montse: 'De eerste keer dat ik met dat geldplaatje aankwam, waren ze verbaasd: wat moeten wij daarmee? Nu vragen ze erom. We hebben een tijdje zwemlessen georganiseerd voor volwassenen die hun diploma wilden halen. Dat was een hoge kostenpost, waardoor we een eigen bijdrage vroegen. Als je laat zien welk budget je hebt, wat je daar allemaal voor wil doen, dan maak je echt samen keuzes.'

Vrouwen met een verhaal

In de groep zitten vrouwen met een verhaal. De een lijdt aan depressies, een ander is genezen van kanker, maar kan wegens chronische vermoeidheid niet werken. Weer een andere vrouw heeft een gehandicapte dochter. Zij worden naar Combiwel verwezen door de huisarts, Dienst Werk en Inkomen, de gemeente, of ze kennen de vrouwengroep via via. Montse: 'Het zijn vrouwen die gewend zijn veel te geven. In de groep zijn ze er voor elkaar, en voor zichzelf. Dan vergeten ze zichzelf wel eens.'

Verbinding

Montse: 'Hier koken ze samen, ze wandelen, maar ze praten ook veel en delen hun zorgen, verdriet en vreugde. We zijn zusters, familie, zeggen ze.' En juist dat aspect van verbinding, er zijn voor elkaar, is volgens Montse wat hun leven gezonder maakt. 'Psychisch welzijn zorgt ervoor dat je je beter voelt, maar ook dat het lukt om iets vol te houden. Deze dames zijn enorm trouw aan elkaar en de groepsactiviteiten. Daardoor wandelen ze en leren ze over gezonde voeding. Als je wilt dat mensen in zichzelf investeren, gezonder gaan leven, dan denk ik niet dat je dat bereikt met alleen een programma en informatie over gezondheid. Ik geloof dat het belangrijk is bij mensen hun talenten, kracht en doorzettingsvermogen te zien, niet hun problemen. Een plek hebben waar je je gezien en goed voelt, dat is het begin voor alle andere ontwikkeling.'

Laagdrempelig netwerk

Montses ambitie met de vrouwengroep is bevorderen dat de vrouwen zelf werken aan hun welzijn in de breedste zin. Als de groep eenmaal goed 'staat', is er ontzettend veel mogelijk, ziet ze. Montse zorgt ervoor dat andere hulpverleners regelmatig aanschuiven, zodat zij laagdrempelig bereikbaar zijn voor de vrouwen. 'Het is nu eenmaal makkelijker om een vraag te stellen aan de maatschappelijk werker als je die kent van de kookworkshop, dan wanneer je die moet bellen of mailen. Het is heel zonde als het daardoor stopt. Ik zie dat deze vrouwen, eenmaal actief in de groep, vaak meer willen. Ze krijgen interesse in vrijwilligerswerk, willen actief worden in de buurt of trainingen en workshops volgen. De leidraad is: wat heb je nodig? En dan kijken we samen hoe we daar kunnen komen. Er zijn mooie voorbeelden van vrouwen die heel actief zijn geworden. Het is goed om te zien hoe hun zelfvertrouwen groeit en ze stappen zetten.'

 [Reageer op dit artikel](#)  [Deel dit artikel](#)

Marloes Tervoort