

WIJ SAMEN

GEZELLIG BEWEGEN EN GEWICHT VERLIEZEN IN DE HEALTH BATTLE

tekst ANNELIES VAN DER WOUDE, fotografie JITSKE SCHOLS

— Hoe zorg je voor meer bewustwording over een gezonde levensstijl bij kwetsbare mensen? Hoe krijg je hen in beweging? ‘Wat mensen in hun eentje niet lukt, krijgen deze mensen als team wel voor elkaar.’

Maatschappelijk werker [Els Annegarn](#) van Stichting Doras in Amsterdam Noord en gewichtsconsulente en organisator [Ingrid Sijmons](#) hebben hiervoor met hun samenwerking rondom de Health Battle de sleutel in handen.

Vanuit verschillende achtergronden proberen jullie allebei kwetsbare groepen in beweging te krijgen. Hoe?

Els: ‘Als maatschappelijk werkster bied ik ondersteuning aan kwetsbare mensen in armoede. Veel van hen hebben gezondheidsproblemen, wonen onder erbarmelijke omstandigheden en zijn eenzaam. Ze hebben continu stress. Wat hen helpt is afleiding en ontspanning. Daarom richt ik me vooral op activiteiten rondom bewegen en gezonde leefstijl. Toen ik in 2014 startte met een loopgroep kwamen de deelnemers op Uggs, of op een scooter met een sigaret in de mond. Ze haalden het begin van het park niet eens, maar ze bléven desondanks komen. Een constante groep van zo’n dertig tot veertig mensen komt sindsdien elke woensdagmiddag wandelen, weer of geen weer. Inmiddels heb ik me helemaal toegelegd op ‘Gezond Noord’: een aanbod van activiteiten en workshops op het gebied van een gezonde leefstijl voor bewoners van Amsterdam Noord.’

Ingrid: ‘Naast mijn werk als grafisch vormgever trainde ik hardlooptroepen bij een atletiekvereniging in Amsterdam Bijlmer. Die trainingen bleken een latje te hoog voor mensen met overgewicht, terwijl ze wél graag wilden. Andersom wilde ik graag iets voor hen betekenen. Toen ben ik de opleiding voor gewichtsconsulent gaan doen en begonnen met het begeleiden van groepen

rondom beweging en voeding. Daar is uiteindelijk ook de Health Battle uit voortgekomen. De eerste was in 2013, in Amsterdam Zuidoost.’

Wat is de Health Battle?

Ingrid: ‘Het is een groepsprogramma waarbij teams gedurende drie tot zes maanden strijden om zoveel mogelijk punten. Die kunnen ze verdienen door minstens drie keer per week te bewegen en informatieve workshops te volgen. Het blijkt een effectieve leefstijlinterventie te zijn. Mensen willen hun team niet in de steek laten en zijn gevoelig voor beloning en competitie. Daarbij is het ook nog eens heel gezellig om samen actief te zijn, waardoor de opkomst bijna honderd procent is. Bovendien verliezen deelnemers gewicht en bewegen ze meer, ook na de Battle.’

Hoe kruisten jullie wegen elkaar?

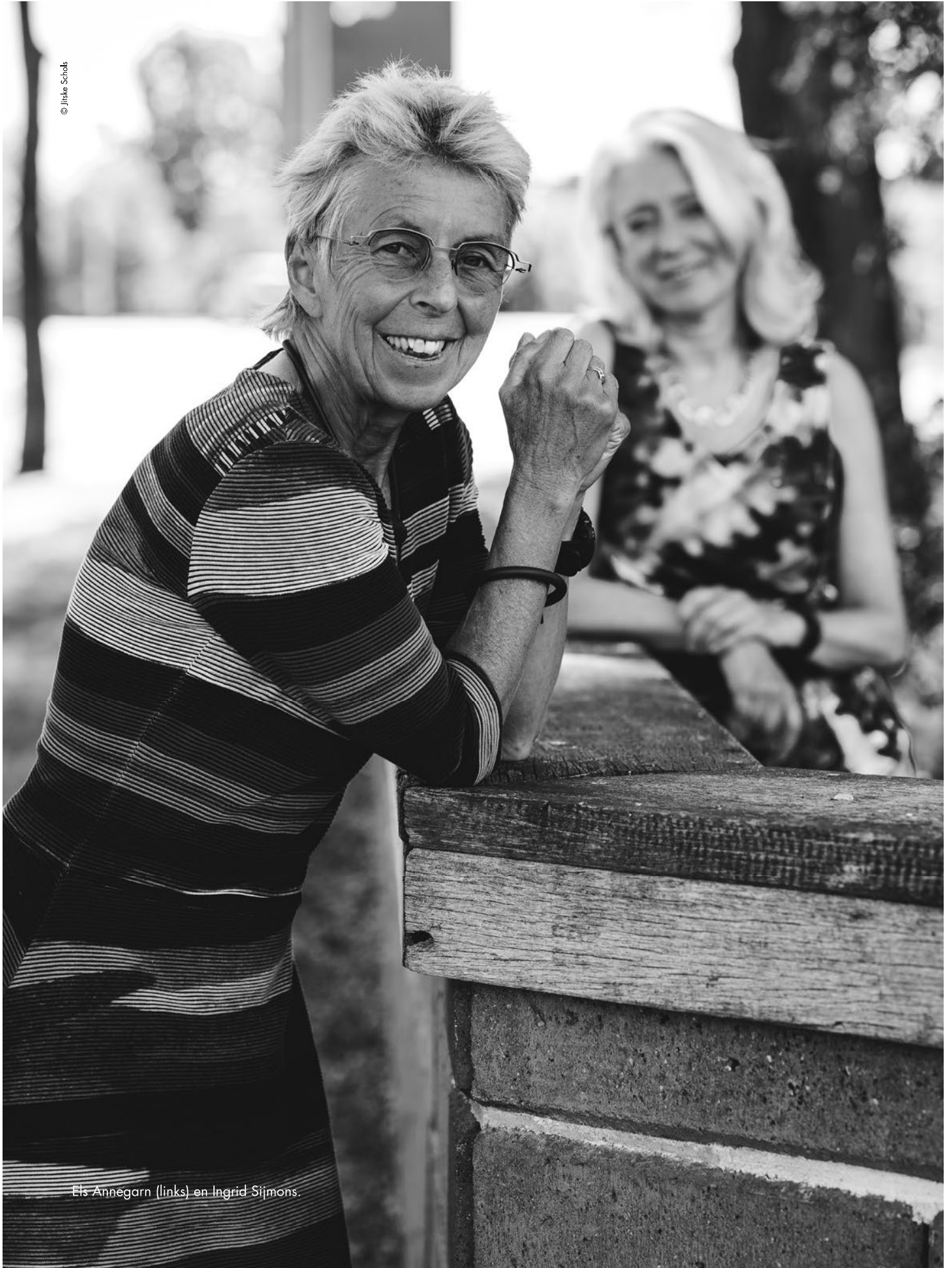
Els: ‘Dat was op een leefstijlnetwerk van de gemeente, vijf jaar geleden. We hadden meteen een klik, omdat we allebei in de gaten hadden dat er een grote groep mensen keer op keer terugvalt of niet komt opdagen bij beweegactiviteiten vanwege alle andere problemen die in hun leven spelen.’

Ingrid: ‘Iets waaraan veel mensen in zo’n leefstijlnetwerk aan voorbij gaan, want er wordt heel resultaatgericht gewerkt. Wij hadden wel oog voor wat er allemaal nog meer speelt. En dáár hadden we een klik. Niet lang daarna kwam Els kijken bij een Health Battle in Zuidoost.’

Els: ‘En toen was ik helemaal om. Vanaf toen is onze samenwerking gestart en hebben we in

>

‘Ze kwamen op de scooter met een sigaret in de mond’



Els Annegarn (links) en Ingrid Sijmons.



Els Annegarn startte in 2010 als maatschappelijk werker bij Stichting Doras, voorheen de organisatie voor maatschappelijke dienstverlening in Noord. Met de komst van Buurteam Amsterdam per 1 april 2021 biedt Doras voorzieningen in de sociale basis in Noord en werkt daarvoor samen met Buurteam Amsterdam. Els begon met bewegsgroepen en later leefstijlprogramma's voor de 'Gewichtige Dames' en de 'Zware Jongens' – kwetsbare vrouwen en mannen met overgewicht. Els is de stuwende kracht achter Gezond Noord: een laagdrempelig aanbod van activiteiten en voorlichting gericht op een gezonde leefstijl in Amsterdam Noord.

Ingrid Sijmons is van origine grafisch vormgever, maar heeft haar werk steeds meer verlegd naar haar passie voor bewegen en gezond eten en de wens hierin mensen te gaan begeleiden. Ze werd gewichtsconsulente en coach en ontwierp de Health Battle, een programma om kwetsbare mensen met overgewicht in team- en competitieverband aan het bewegen te krijgen. Sinds 2013 organiseert ze met haar bedrijf ZoSterk Health Battles in Amsterdam. Haar wens is om de Battles in veel meer regio's te organiseren met lokale partners.

2018 onze eerste gezamenlijk Diabetes Health Battle in Amsterdam Noord georganiseerd.'

Hoe komen jullie aan deelnemers?

Els: 'Ik heb hier een heel sterk netwerk en doe veel welzijn op recept, dus als ik naar de huisartsen mail: "Jongens we gaan een nieuw project doen", dan melden zij heel veel patiënten aan. Ik denk dat ik zo'n beetje alle kwetsbare bewoners in Noord nu wel ken. Zeker vijfhonderd mensen hebben mijn telefoonnummer denk ik. En ze appen of bellen me ook vaak, dus de lijntjes zijn erg kort.'

Hebben jullie veel aanpassingen gedaan voor de deelnemers in Amsterdam Noord?

Ingrid: 'In Zuidoost was het vooral bewegen in combinatie met informatieve workshops, maar hier gaat dat veel verder, omdat er een compleet hulpverleningsaanbod is. Als mensen in de schulden zitten is er een direct lijntje met het maatschappelijk werk.'

Els: 'Ervaringsdeskundigen hebben hier ook een rol van onmisbare waarde. Zo hebben we een

deelnemer van de Diabetes Health Battle uit 2018 die nu vrijwilliger en teamcaptain is. Hij kan niet lezen of schrijven en heeft nooit een baan of relatie gehad, maar nu bloeit hij helemaal op. Hij voelt zich erbij horen en verzuimt nooit. Zijn dikke buik zit er nog en de diabetes die weg was, is helaas weer een beetje terug, want hij had drie zakken drop gegeten voordat hij geprikt moest worden. Dus nu gaat iemand anders van de Health Battle af en toe met hem boodschappen doen en eet hij drie dagen bij andere mensen. We zien onderliggende verbanden sterker worden en vriendschappen ontstaan.'

Zijn er nog meer mooie uitvloeisels van jullie samenwerking?

Els: 'De vrijwilligers en ervaringsdeskundigen die bij Stichting Doras een training "stress-sensitief werken" hadden gedaan, wilden tijdens de lockdown heel graag mensen begeleiden. Dus die mensen hebben we teamcaptain gemaakt. Zij belden de deelnemers één keer per week en gingen ook in iedere geval één keer per week lopen met een aantal mensen van hun team. Dus er was heel direct contact.'

Ingrid: 'Laatst zei een Marokkaanse deelnemer tegen mij zei dat ze zoveel Nederlands leert door mee te doen. Dat vind ik zulke mooie bijeffecten. Net als de gesprekken die tussen de vrouwen ontstonden na afloop van de workshops over gezonder omgaan met de ramadan. Ze vroegen zich af of ze – net als vroeger – met minder toe zouden kunnen, zonder al die gefrituurde koekjes. Als ik dat hoor word ik zo blij. Dat is het begin van bewustwording.'

'We hadden in de gaten dat een grote groep mensen telkens terugvalt'