

Inactiviteit en sociaal isolement bij allochtone vrouwen

Quote

"Voor de vrouwen betekent het halen van de finish, en het publiek dat ze staat toe te juichen een enorme boost van zelfvertrouwen. Ze worden op een bijzondere manier herinnerd aan hun eigen kracht."

De feiten

- 39% van de niet- westerse allochtonen voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, tegenover 58,1% van de autochtone Nederlanders (bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2014)

Wat is het probleem?

Vooral allochtone vrouwen zijn een moeilijke doelgroep om in beweging te krijgen. Ze zitten vaak in een sociaal isolement omdat niet altijd de Nederlandse taal (goed) spreken. Door hun weinige sociale contacten worden ze niet gestimuleerd naar buiten te gaan en te bewegen. Verder kunnen ze, door geloofsovertuigingen, niet overal sporten. NISB probeert hier iets aan te doen door via het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen het succesvolle programma Be Interactive te promoten. Be Interactive organiseert wandel- en hardlooptrainingen, onder verantwoorde, deskundige (gediplomeerde) vrouwelijke leiding, met als doel het versterken van de fysieke en mentale conditie en de sociale positie van allochtone vrouwen en meisjes. Be Interactive streeft naar het doorbreken van het sociale isolement en bevorderen van de sociale integratie en participatie.

Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar - 20 - 40 jaar - 40 - 60 jaar

Omschrijving:

allochtone meisjes en vrouwen

Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Allochtone vrouwen bewegen veel minder dan de gemiddelde Nederlander. Als hier niets aan verandert, zullen zij qua beweging achterblijven bij de rest van Nederland. Als zij niet gaan bewegen, hebben zij een verhoogd risico op obesitas, hoge bloeddruk, inspanningsastma en hart- en vaatziekten en diabetes. Daarnaast blijven zij vaak in een sociaal isolement zitten.

Door te sporten en bewegen wordt de cirkel 'slechte voeding - onvoldoende beweging - depressie en isolement' doorbroken. Hierdoor voelen de vrouwen zich fitter, zelfverzekerder en gelukkiger en doen ze meer mee in de samenleving.

Conclusie

- Allochtone vrouwen bewegen veel minder dan de gemiddelde Nederlander.
- Daarnaast zitten zij vaak in een sociaal isolement.
- Door deze vrouwen te stimuleren meer te bewegen, werken zij niet alleen aan hun gezondheid, maar kunnen zij

tegelijktijd sociale contacten opdoen en hun positie verbeteren.

Casus: Hoofddoekjes gaan voor dam tot dam

Sheryl is een Surinaamse vrouw van 32 jaar met twee kinderen. Haar man heeft haar een aantal jaren geleden verlaten voor een andere vrouw en sindsdien heeft ze geen zorg meer aan zichzelf besteed. Ze is veel kilo's aangekomen, door haar lekkere Surinaamse eten dat haar moeder drie keer per week voor haar en de kinderen kookt, maar ook doordat ze niet veel meer beweegt sinds ze in haar eentje de zorg voor de kinderen heeft. Ze zit niet lekker in haar vel en voelt zich erg onaantrekkelijk. Ze heeft niet veel sociale contacten en voelt zich soms best eenzaam. De laatste tijd heeft ze tijdens haar werk, ze maakt drie in de week schoon bij een bedrijf, vaak last van haar knieën en rug. Als ze na een dag werken bijna niet meer kan staan, besluit ze naar haar huisarts te gaan. Die vertelt haar dat ze niks ernstigs heeft, maar dat ze wel meer moet bewegen. Opgelucht maar een beetje in de war gaat Sheryl naar huis. Ze beseft dat ze inderdaad meer moet bewegen, maar weet niet goed hoe ze dat aan moet pakken. Ze voelt zich erg onzeker over haar lichaam en wil niet dat andere mensen haar in sportkleding zien. Ze voelt er dan ook niks voor om naar een sportschool te gaan. Ze zou wel graag willen hardlopen, maar het lopen bij een vereniging met allemaal goede en afgetrainde lopers lijkt haar niks. Ze bespreekt dit probleem met haar moeder, die haar vertelt over haar nichtje, dat met een groep Surinaamse, Hindoestaanse en Marokkaanse vrouwen twee keer per week hardloopt bij een Be Interactive-club. Sheryl belt haar nichtje op en die vertelt dat het een erg laagdrempelige groep is: niemand is een toptalent, maar ze hebben allemaal plezier in het hardlopen en zijn een hechte groep geworden. Sheryl besluit dit te proberen en zoekt een Be Interactive-groep in de buurt. Een paar dagen later gaat ze naar haar eerste training. Tot haar opluchting ziet ze dat het merendeel van de andere vrouwen ook niet helemaal slank meer is en dat ze zeker niet de oudste van de groep is. Ze voegt zich bij de groep en begint met trainen.

Een half jaar later is Sheryl een groot aantal kilo's afgevallen, voelt ze zich lekkerder in haar vel en heeft ze geen lichamelijke klachten meer. Ze heeft zelfs een trainerscursus gevolgd en geeft nu les aan een groep gevorderde hardloopsters. Nu ze 5 km kunnen lopen hebben ze hun zinnen gezet op de Dam tot Dam loop (16 km). Sheryl wordt geïnterviewd voor de plaatselijke krant en de groep krijgt steeds mee bekendheid. Het extra applaus tijdens de Dam tot Damloop is het grootste compliment dat de dames zich kunnen wensen.

Meer informatie

Rebecca Beck
adviseur bij Kenniscentrum Sport
0318-490900

www.beinteractive.org (hier zijn ook de locaties te vinden waar wordt getraind).