

OKTOBER 2024

POSITIEF GEZOND LEVEN

VOOR STATUSHOUDERS



VOORWOORD

Gezond zijn en je goed voelen in een nieuwe omgeving is voor iedereen belangrijk, maar voor statushouders speelt dit een extra grote rol. Na vaak moeilijke ervaringen en een ingrijpende verhuizing is het niet vanzelfsprekend om je meteen weer vitaal te voelen. En die vitaliteit heb je juist zo nodig om een nieuwe taal te leren, in te burgeren en je thuis te voelen. Maar hoe pak je dat aan?

Gezondheid gaat niet alleen over fysiek welzijn, maar ook over mentaal sterker worden, sociale contacten opbouwen en je weg vinden in de samenleving. In trainingen en programma's samen met Rotterdamse taalaanbieders Albeda Startcollege, NLtraining en Stichting Nieuw Thuis Rotterdam (SNTR), werkt InMovement vanuit de filosofie van Positieve Gezondheid. Met de statushouders gaan we in de training actief aan de slag met de deelgebieden van Positieve Gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, sociaal participeren en dagelijks functioneren. Want een gezonde basis zorgt ervoor dat je beter kunt omgaan met de uitdagingen van het dagelijks leven.

Taal en gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden. Als je de taal van je nieuwe land

beheerst, heb je meer toegang tot informatie over gezondheid; kun je zelfverzekerder deelnemen aan gesprekken met zorgverleners en voel je je sterker in sociale interacties. Daarom koppelen we tijdens de training taal aan gezondheidsonderwerpen: hoe zoek je hulp; wat is gezonde voeding; hoe ga je om met stress; wat is er in de buurt dat je kan helpen en hoe bouw je een actieve en sportieve leefstijl op?

In dit magazine delen statushouders hun ervaringen met deze programma's. De trainingen helpen hen niet alleen om zich fysiek sterker te voelen, maar ook om zelfverzekerder te worden in hun nieuwe omgeving. Door sociale contacten aan te gaan en weer mee te doen in de maatschappij. Laat je inspireren door hun verhalen! ■

INHOUD



POSITIEF BEZIG MET GEZONDHEID	4
TRAINING LEEF EN BEWEEG 60+	6
HET VERHAAL VAN:	
- RABIA	8
- HANI & MOHAMMED	10
- JULIE	12
- ARSALAN	14
- MANAR	16
- MOUSA	18
SAMENWERKEN IN DE BUURT	20
PROFESSIONALS VERTELLEN	22
OVER INMOVEMENT	24

POSITIEF BEZIG MET GEZONDHEID

Iedereen die een training volgt bij InMovement, leert over *Positieve Gezondheid*. Dit is een belangrijke basis van alle trainingen. Wies Vink, directeur van InMovement, vertelt er meer over.

WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

Wies: "Positieve Gezondheid is een andere, bredere manier om naar je gezondheid en je leven te kijken. Je bent niet je ziekte of beperking. Het gaat erom dat je, ook al heb je uitdagingen of beperkingen, je goed voelt en eigen keuzes kunt maken. Dit betekent bijvoorbeeld dat je mee kunt doen aan de samenleving; je fit en vitaal voelt; vertrouwen hebt in jezelf; een betekenisvol leven leidt en goed voor jezelf kunt zorgen."

WELKE THEMA'S ZIJN BELANGRIJK BIJ POSITIEVE GEZONDHEID?

"In het plaatje zie je de zes domeinen van Positieve Gezondheid. Zal ik ze even kort uitleggen? We beginnen bovenaan en met de klok mee:

Lichamelijke gezondheid: Hoe gezond je lichaam is en of je je fit voelt.

Mentale gezondheid: Hoe goed je je mentaal voelt, zoals blij zijn en omgaan met stress.

Zinvol leven: Dat je het gevoel hebt dat je leven betekenis en doelen heeft.

Kwaliteit van leven: Hoe tevreden je bent met je leven en de dingen die je doet.

Meedoen: Dat je contact hebt met anderen en aan activiteiten kunt deelnemen.

Dagelijks functioneren: Dat je de dagelijkse dingen kunt doen, zoals jezelf verzorgen en werken."

POSITIEF GEZOND TIJDENS EN NA DE TRAINING

"Alle aspecten van Positieve Gezondheid krijgen een plaats in de training. De deelnemers gaan er persoonlijk mee aan de slag. Ze leren wat Positieve Gezondheid is en ontdekken wat ze zelf nodig hebben om beter in hun vel te zitten. Dat doen we op een leuke interactieve manier, met allerlei werkvormen en onderwerpen die passen bij de behoefte van de groep. Ook maakt ieder een eigen stappenplan met concrete acties. Zodat je leert hoe je in actie kunt komen. En hoe je een Positief Gezond leven vol kunt houden."

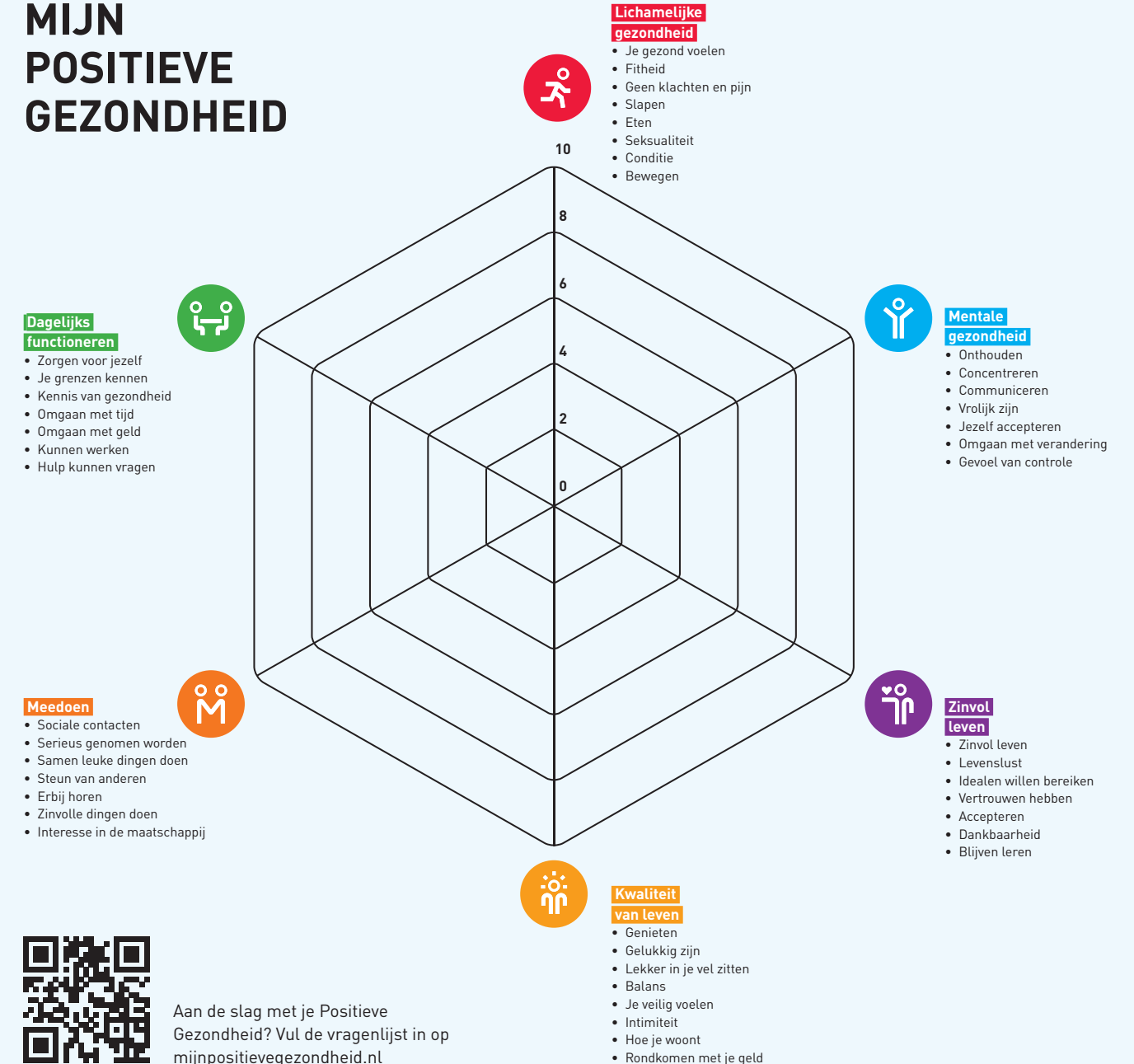
PREVENTIE

"Natuurlijk past dit model ook heel goed bij preventie. Het geeft inzicht in wat jij nodig hebt om gezond te leven en lekker in je vel te zitten." ■



Wies Vink
directeur van InMovement

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



TRAINING EMPOWERMENT EN BEWEGING

Bij Empowerment en Beweging nemen we een kijkje bij de allerlaatste training. Wat meteen opvalt, is de amicale sfeer in de smeltkroes van nationaliteiten uit alle windstreken. Trainer Ersel: "Iedere training bestaat uit één uur interactieve les over een gezondheidsthema en één uur sport. Empowerment staat in deze training centraal. We willen dat iedereen sterker naar huis gaat. Meestal lukt dat ook."

De vriendschappen die bij de training ontstaan, zetten zich vaak buiten de training voort. Ersel: "Ik stimuleer deelnemers in het maken en onderhouden van sociale contacten. Bij voorkeur ook met mensen die niet dezelfde moedertaal spreken. Je moet dan even buiten je comfort zone en gaat sneller Nederlands met elkaar spreken. Zo leer je de taal pas echt."

POSITIEF DENKEN

Ersel: "Voor deze groep met voornamelijk jongvolwassenen focussen we ons op hun Positieve Gezondheid. Met 'empowerment' bedoelen we dat deelnemers in hun kracht komen. Bijvoorbeeld door positief denken en stress verminderen. Al snel beginnen we met het stellen van concrete doelen, bijvoorbeeld op het gebied van mentale gezondheid of bewegen. Door de theorie uit de training aan een zo concreet mogelijk doel te koppelen, halen deelnemers het maximale uit de training. Je ziet dat het werkt."

VERANDEREN OF ACCEPTEREN

Een spreuk die vrijwel iedere les terugkomt: 'verander wat je niet kunt accepteren of accepteer wat je niet kunt veranderen.' Ersel: "Door zelf de regie te nemen, kom je los van de frustratie over negatieve dingen in je leven. Je kunt verder." In de training is verder veel aandacht voor onderwerpen als: zelfkennis, assertiviteit, zelfvertrouwen opbouwen, zingeving en gezonde voeding.

VOORUITGANG

Tijdens deze laatste les reikt Ersel onder luid gejuich persoonlijk de certificaten uit. Eén voor één gaat hij alle deelnemers af voor een persoonlijke evaluatie. "Over de hele linie boeken deelnemers vooruitgang", zegt Ersel na afloop tevreden. "Iedereen heeft een mooie persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt. Sommigen zijn positiever gaan denken, anderen zijn gezonder gaan eten of zijn meer gaan bewegen. Daar kan ik echt blij van worden!" ■



*Door zelf de regie
te nemen, kom je
los van de frustratie
over negatieve
dingen in je leven'*





*Ik kan nu eindelijk
mezelf zijn en me
verder ontwikkelen'*

RABIA

De opgewekte, levenslustige Rabia van nu lijkt in weinig op de ingetogen jonge vrouw van vijf jaar geleden. Door haar 'wedergeboorte' in Nederland komen haar kwaliteiten naar buiten en jaagt ze haar dromen na. Een belangrijk doel voor de nabije toekomst? Docent worden op een basisschool.

Rabia's vader en moeder – beiden ook docent – volgden eerder de training Positieve Gezondheidsclub. "Vooral bij mijn moeder merkte ik dat ze er veel leerde en dingen anders ging doen", vertelt Rabia enthousiast. "Ze kreeg meer zelfvertrouwen en ik zag dat ze gelukkiger werd. Dat had ook een positieve invloed op de rest van het gezin."

BOKSEN EN TAEKWONDO

Vol vertrouwen nam Rabia kort daarna ook zelf deel aan de training en stak daar veel van op. Rabia: "Neem gezond eten en bewegen. Veel dingen weet je misschien al, maar in de praktijk doe je er niets mee. Ik ben veel beter op mezelf gaan letten. Iedere ochtend wandel ik en ik doe nu fanatiek aan boksen en taekwondo. Ik ben echt gezonder gaan eten en drinken. Dit betekent salades en smoothies eten en veel water drinken. Op deze manier ben ik al zo'n twintig kilo afgevallen."

DOCENT BASISONDERWIJS

In de training leerden de deelnemers

gecontroleerd ademen om stress weg te nemen. Rabia: "Dat doe ik nu elke dag." Bij een andere oefening moest iedereen visualiseren hoe zijn of haar toekomst eruit zag. "Toen ik mijn ogen dichtdeed, zag ik mezelf voor de groep staan als docent in het basisonderwijs. In Kirgizië was ik al klaar met de opleiding Pedagogiek. Ik help heel graag andere mensen. In mijn hart weet ik dat ik graag docent wil worden. Nu is dit een belangrijk doel voor me. En ik weet zeker dat het mij gaat lukken."

WEDERGEBOORTE

Rabia is dankbaar dat ze nu in Nederland is. "Vroeger zaten mijn talenten, kwaliteiten en dromen ver weggestopt. Hier heb ik de mogelijkheid gekregen deze te laten zien. Ik kan nu eindelijk mezelf zijn en me verder ontwikkelen." Over deze 'wedergeboorte', zoals ze het zelf noemt, schreef Rabia een gedicht dat ze tijdens de Rotterdamse Museumnacht voordroeg. "Ik heb daar ook gezongen en veel met bezoekers gepraat. Vroeger had ik dat nooit gedurfd." ■

HANI & MOHAMMED

Hani en Mohammed leerden elkaar kennen bij de Taalschool. Ze raakten goed bevriend en vinden veel steun bij elkaar als het gaat om de thuissituatie in Syrië. Bij de training leerden ze – naast nog beter Nederlands spreken – te werken aan hun persoonlijke gezondheid en omgaan met stress.

In de training Leef en Beweeg is volop aandacht voor communicatie, zowel verbaal als non-verbaal. Op dat gebied maakten Hani en Mohammed naar eigen tevredenheid een enorme ontwikkeling door. “Twee jaar geleden, toen ik net in Nederland was, had ik veel moeite om andere mensen te begrijpen”, herinnert Mohammed zich. “Nu ik steeds beter Nederlands kan, gaat dat veel beter en heb ik meer contacten.”

GEZONDHEID

Ook op gebied van mentale en fysieke gezondheid deed het enthousiaste tweetal veel kennis op, direct toepasbaar in het dagelijkse leven. Hani: “We hebben veel stress over hoe het met onze families in Syrië gaat. Onze trainer laat ons goed nadenken over ons eigen leven. Hoe kun je hier het beste mee omgaan? Natuurlijk is de

focus op je familie belangrijk maar tegelijkertijd moet je ook goed voor jezelf zorgen. Met thuis zitten en niets doen blijf je nadenken en je zorgen maken. Daarom ben ik begonnen met fitness, vlakbij waar ik woon. Ik doe nu ook mee met een volleybalteam. Vanochtend wonnen we nog. Met sport bezig zijn zorgt echt voor minder stress.”

DOORZETTEN

Ook Mohammed doet nu fanatiek aan fitness en sport bijna dagelijks. Hij zit daardoor een stuk beter in zijn vel. Daarnaast leerde hij om door te zetten in moeilijke situaties. “Vroeger liep ik in mijn hoofd snel vast. Ik dacht teveel aan mijn familie en de situatie in Syrië. In de training leerde ik mijn negatieve gedachten voor even te parkeren. Minder denken, een plan maken en doorgaan. Op deze manier sta ik een stuk beter in het leven.” ■



In de training leerde ik mijn negatieve gedachten voor even te parkeren'



*‘De Julie van vroeger
is een andere
dan die van nu’*

JULIE

Niet lang na haar erkenning als statushouder begon de van origine Congolese Julie met de training Positieve Gezondheidsclub in combinatie met het leren van de taal. Hier ervaaarde ze een belangrijke voorwaartse impuls. Julie: “De Julie van vroeger is een andere dan die van nu. Ik ben blij met mezelf.”

De eerste trainingsdag werd de groep meteen aan het werk gezet. Deelnemers stelden voor zichzelf concrete doelen die de kwaliteit van je leven aanzienlijk kunnen verbeteren. Voor Julie waren dat: gezonder eten, hardlopen en meer met anderen doen.

HARDLOOPGROEPJE

“Vroeger sportte ik helemaal niet. En als ik het toch eens probeerde, voelde ik overal in mijn lichaam pijn”, zegt Julie lachend. “Nu kijk ik naar YouTube-filmpjes met fitnessoefeningen en doe ik vrolijk mee. Via Vluchtelingenwerk loop ik wekelijks mee met een hardlooptgroepje uit Barendrecht. De sociale contacten zijn fijn. Ik heb ook een Nederlandse vriendin waarmee ik elke woensdag iets ga doen. Ik voel me daardoor stukken beter.”

BODYSKAN

In 2018 vluchtte Julie voor de oorlog weg uit Congo en arriveerde in Nederland. Ook hier ervaaarde ze een moeilijke tijd. Jullie: “Vier jaar

in een AZC zonder erkenning, school of andere activiteiten; dat was erg lastig voor me. In de Positieve Gezondheidsclub training kwam ik in aanraking met technieken om je stressniveau te verlagen. Dat kan met ademhalingsoefeningen of een bodyscan. Ogen dicht en alle delen van je lichaam bewust proberen te voelen; van je haar tot aan je tenen. Gisteren had ik een luisterexamen Nederlands niveau B1. Daar was ik best zenuwachtig voor. Ik kon toen ook de oefeningen goed gebruiken.”

OVERBLIJFMOEDER

Julie viel in de klas op door haar positieve houding. Haar vonk sloeg snel over op andere deelnemers. “Ik ben een sociale vrouw en help graag mensen”, vertelt Julie. “In de training probeerde ik anderen te stimuleren om verder te komen.” Op advies van de trainer besloot Julie iets met haar kwaliteiten te doen. “Ik ben nu vrijwillige overblijfmoeder op een basisschool. Heel leuk. Ook helpt het me met het leren van de taal.” ■

ARSALAN

‘Duurzaamheid is een vrucht van de boom van vrijheid’: een treffende regel uit de winnende inzending van een dichtwedstrijd bij NLtraining. Met deze mooie woorden spreekt de uit Iran afkomstige Arsalan met zijn hart. Vol positieve energie en een nieuwe baan in het verschiets heeft hij zijn leven in Nederland inmiddels goed op de rit.

Pas vijf jaar na aankomst in Nederland werd Arsalan herenigd met zijn gezin. “Na vijf jaar AZC was ik aardig depressief. Werken mocht ik toen nog niet. Alle dagen waren precies hetzelfde. “Een jaar geleden begon Arsalan met de training Positieve Gezondheidsclub. “Ik was flink aangekomen. Dat was voor mij een motivatie om serieus na te denken over mijn gezondheid. Ik moest gezonder eten, meer bewegen en gaan sporten. Sinds die tijd ben ik flink afgevallen en voel ik me ook echt een stuk beter.”

NIEUWE BAAN

“Als je je beter voelt, groeit je zelfvertrouwen”, weet Arsalan. “Dat helpt je om stappen te maken. Bijvoorbeeld in het vinden van een baan. Ik ben Industrial Engineer met twintig jaar ervaring in scheepsbouw. Onlangs solliciteerde ik bij een groot Nederlands scheepsbouwconcern. Nu heb ik er weer genoeg energie voor. Daarnaast helpt de omgang met

collega’s me straks weer verder bij het leren van de taal.”

DOEL

Elke trainingsdag stelde de trainer deze vraag: waarvoor ben je dankbaar? En wat is je specifieke doel voor vandaag? Arsalan: “Ik probeer dat nog elke dag te doen met steeds weer een nieuw doel. Jezelf doelen stellen zorgt voor ontwikkeling. Elke dag gaat het beter met je. Zo’n doel was bijvoorbeeld een tijdje geleden: praten met je nieuwe burens. Dat vond ik erg lastig omdat ik de taal nog niet goed sprak. Het heeft me uiteindelijk ontzettend geholpen. Mijn burens stimuleren me sindsdien juist om Nederlands met ze te spreken. Zonder doel geen plan. En zonder plan geen motivatie. Ik ben blij dat ik de training heb gedaan. De onderwerpen die aan bod kwamen en persoonlijke adviezen van de trainer hebben een grote invloed op mijn leven nu en in de toekomst.” ■



*Jezelf doelen stellen,
zorgt voor ontwikkeling’*



*'Ik probeer
producten met elkaar
te vergelijken en
kies uiteindelijk voor
de gezondste'*

MANAR

Dat gezond eten ook nog eens ontzettend lekker kan zijn, ondervond Manar bij de training Gezonde voeding & Gezond leven. En of ze er thuis blij mee zijn? Manar: "Zeker weten. Vooral de tabouleh en smoothies vallen hier nu goed in de smaak."

"In onze Syrische cultuur eet je vooral wat lekker is", bekent Manar. "Zonder echt na te denken over of het wel of niet goed voor je is. Ik gebruikte bijvoorbeeld veel suiker in het eten. De trainer adviseerde ons hier meteen mee te stoppen. Vaak zijn de ingrediënten zelf al zoet genoeg. En koffie zonder suiker smaakt me nu ook heerlijk. Ik proef veel meer de pure smaak."

BEREIDEN EN PROEVEN

Na theorie en tips over gezond eten gaan deelnemers tijdens de lessen zelf aan de slag; gerechten bereiden en samen proeven. Manar: "Ik heb veel geleerd over groenten en fruit. Ook over soorten die ik nog niet kende. Elke les kwam de trainer weer met iets nieuws, zoals passievrucht of broccoli. De broccoli gebruik ik nu bijvoorbeeld vaak in een salade, gemengd met stukjes tomaat, komkommer en paprika. We kregen ook tips voor heerlijke smoothies. De combinatie van courgette met peterselie en spinazie wilden we niet eens proeven. Zo

raar vonden we dat. Toch was het resultaat superlekker."

MEERDERE VARIANTEN

Bij één van de lessen stonden etiketten lezen en bewust kiezen centraal. Manar: "Dat doe ik nu altijd als ik in de supermarkt kom. Voordat ik boodschappen doe, maak ik een lijstje. Daarna kijk ik in de winkel goed hoeveel suiker en vet er in het voedsel zit. Ik probeer producten met elkaar te vergelijken en kies dan voor de gezondste."

ONTMOETEN

Naast leerzaam is de training een fijne plek om mensen met verschillende achtergronden te ontmoeten. De drempel is laag. Iedereen kan meedoen. Manar: "Ik vind Nederlands nog erg moeilijk. Heel frustrerend. Maar met losse woordjes en met mijn handen vond ik toch manieren om met andere deelnemers te communiceren. Daar leerde ik veel van en zo heb ik in de training leuke mensen leren kennen." ■

MOUSA

Anderhalf jaar geleden ontvluchtte Mousa de oorlog in Syrië. Dankzij de Mindfulness-training (MBSR) kan hij beter omgaan met zijn trauma's. Mousa: "Je kunt de slechte ervaringen niet vergeten. Het gevoel van pijn is er; dat is normaal. Maar wat je wel kunt doen is doorgaan zonder er constant aan te denken."

"Door de oorlog heb ik veel ellende gezien", vertelt Mousa. "Als ik daaraan denk of met familie bel, komt het gevoel van toen terug in mijn hart. Veel familieleden zitten in de gevangenis. Je weet niet wat daar gebeurt of hoe het met ze gaat. Ik heb geleerd dit te accepteren."

RUIMTE

Met gerichte oefeningen leerde Mousa onder andere hoe je de aandacht verplaatst van het hoofd naar het lichaam. "Met bewegen en een andere focus kan ik mijn lichaam en geest controleren en tot rust brengen. Ik hoef dan even niet te denken aan mijn familie of wat ik zelf heb meegemaakt. Ik voel dan minder stress." Mousa wordt er rustiger van en voelt ruimte om met nieuwe dingen te beginnen. Twee dagen per week werkt hij nu als vrijwilliger in tuinonderhoud. Ook stenen leggen hoort daarbij. Naast zijn vroegere

werk als chauffeur had hij daar in Syrië al ervaring mee.

SNEEUWBOL

"De pijn is er. Maar er zijn ook andere dingen waar je je aandacht op kunt richten en van kunt genieten", vertelt Mousa in de training. "Nu waardeer ik bijvoorbeeld dat ik hier veel nieuwe mensen heb leren kennen. En dat we met de groep gezellig samen zijn." Mousa herinnert zich een oefening waarbij de trainer een glazen 'sneeuwbol' liet zien met dwarrelende deeltjes in allerlei verschillende kleuren. "Als je de bol schudt, stuiven alle kleine deeltjes op. Net als in mijn hoofd. Als je de bol weer neerzet, zakt alle ruis naar de bodem en wordt de bol weer helder." Mousa vindt het een mooie vergelijking. De problemen zijn er allemaal nog wel, maar je kunt ze ook even naar beneden laten zakken. ■

A photograph of a middle-aged man with short grey hair, smiling at the camera. He is wearing a red and white plaid button-down shirt and dark trousers. He stands outdoors next to a large, textured tree trunk. In the background, there is a building with a staircase and some greenery.

‘Met bewegen en een andere focus kan ik mijn lichaam en geest controleren en tot rust brengen’



MÉÉR DAN EEN TRAINING **SAMENWERKEN IN DE BUURT**

Juist na afloop van de training is het belangrijk om op de ingeslagen, gezondere weg door te gaan. Zo kunnen deelnemers het volhouden en zich fit en gezond blijven voelen.

Daarom is er in iedere training aandacht voor het aanbod en de activiteiten in de omgeving. Bijvoorbeeld iemand uit de wijk vertelt erover tijdens een training. Of een groep krijgt informatie over waar bij hen in de buurt een sportvereniging zit. Een ander voorbeeld is een groep die tijdens de training de Voedseltuin in de buurt bezoekt; tijdens de wandeling vertelt de trainer over de activiteiten in de buurt.

Sommige groepen brengen een kennismakingsbezoek aan het Huis van de Wijk. Op de foto is de groep op bezoek in Huis van de Wijk Carnisse. Ze krijgen enthousiaste uitleg over wat er te doen is. Boksles bijvoorbeeld! ■

LEUK WEEETJE

Sommige deelnemers melden zich na de training aan als vrijwilliger in de wijk



PROFESSIONALS VERTELLEN

De diverse gezondheidstrainingen aan statushouders zijn in samenwerking met partners ontwikkeld en uitgevoerd zoals taalaanbieders en de Gemeente Rotterdam. Wat zien en merken de professionals?

Arhimou el Koubai

DOCENT NEDERLANDS/INTAKE ONDERWIJSROUTE & B1 NAAR ENTREE

“Ik heb als docent een aantal lessen bijgewoond en merkte dat de deelnemers het fijn vinden de training te volgen. De groep was van zichzelf al best sportief, maar toch bleef de opkomst hoog. Tijdens de les werd ik zelf ook nieuwsgierig naar gezondheidsonderwerpen. Het is belangrijk daarover in gesprek te gaan met elkaar.”



Simone van Dis

COÖRDINATOR PARTICIPATIE STICHTING NIEUW THUIS ROTTERDAM (SNTR)

“Ik vind de trainingen een goede aanvulling op ons aanbod. Aan deelnemers merkte ik dat ze het als een verrijking ervoeren en niet als iets extra's dat ze moesten doen. Iemand vertelde: “Ik heb iets geleerd. Niet alleen voor school, maar voor mijn hele leven”. En hoe leuk is het als iemand door de gang loopt met een gezonde pizza die hij zojuist zelf heeft gemaakt.”

Mijn tip aan statushouders? “Ik zou mensen op het hart willen drukken dat ze eerlijk mogen zijn als ze iets niet begrijpen. Voor ons is een extra uitleg een kleine moeite maar voor hen maakt dit wellicht een groot verschil.”



Eline van de Waal

NT2-DOCENT NLTRAINING

“Als docent in de Inburgering merk ik regelmatig dat onze cursisten veel hebben meegemaakt. Het is fijn dat juist ook tijdens dit traject aandacht is voor het omgaan met stress én ook weer verder te kijken dan de stress en te bespreken: wat is je doel?”

Ik merk aan de cursisten dat ze het fijn vinden om praktische tools te krijgen. Bijvoorbeeld hoe je rust kunt vinden in de hectische tijd van taallessen, veel plannen en veel moeten. Ze leren hoe ze kunnen ontspannen, welke ademhalingsoefeningen ze kunnen doen. Ook worden hun gezondheidsvaardigheden versterkt. Want door laagdrempelig te praten over gezondheid, lukt het hen bijvoorbeeld om zelf een afspraak bij de dokter te maken. Ook belangrijk vind ik het sporten en bewegen. Ze weten de sportverenigingen beter te vinden. Er is nu zelfs een groep samen gaan sporten!

Ik zou cursisten adviseren om een gezondheidsdoel voor ogen te houden. Begin eraan te werken met kleine stapjes. Zo ga je stap voor stap gezonde keuzes maken; meer sporten, beter ontspannen. En lukt het een dag niet? We zijn allemaal mens; dan is er elke dag weer een nieuwe kans.”

Lieke Scholte

BELEIDSADVISEUR INBURGERING GEMEENTE ROTTERDAM

“Vanuit de praktijk én vanuit onderzoek signaleren we als gemeente dat gezondheid een belangrijk thema is bij het inburgeren. Taalaanbieders vertellen ons bijvoorbeeld dat veel mensen pijn en stress ervaren. Ook Pharos (landelijk expertisecentrum Gezondheidsverschillen) bevestigt dit. Daarom hebben we, samen met het Team Gezondheid (Gemeente Rotterdam) en aanbieders, een plan gemaakt om hiermee aan de slag te gaan. De trainingen die InMovement geeft bij de taalaanbieders zijn onderdeel van dit plan.”

Je kunt beter participeren als je lekker in je vel zit. Wanneer je je fysiek goed voelt; je beweegt; je beter slaapt, gaat ook je taalontwikkeling vooruit omdat je je bijvoorbeeld beter kan concentreren. Toen ik bij de Mindfulness training was, zag ik bijvoorbeeld hoe goed en cruciaal het is dat de training professioneel wordt gegeven en écht is aangepast aan de groep. Met klanken, visualiseren, begrijpelijke woorden. Heel mooi om te zien en te horen hoe enthousiast de cursisten erover zijn.

Als tip zou ik statushouders willen zeggen: Ga meedoen en ga het ervaren! Spreek anderen die de training al hebben gedaan. Zij kunnen je vertellen wat het hen heeft gebracht.” ■





BIJ INMOVEMENT WERKEN WE VOLGENS DEZE ZES PIJLERS:

- 1 Positieve Gezondheid:**
Brede blik op gezondheid waarbij de vraag centraal staat: 'Wat heb jij nodig om je gezonder te voelen?'
- 2 Positieve Psychologie en Empowerment:**
Focus op wat wel kan in plaats van wat niet en voortbouwen op de eigen kracht.
- 3 Oplossingsgericht werken:**
'Hoe concreter, hoe beter', en 'Zorgen dat, in plaats van zorgen voor'.
- 4 Ervaringsgericht leren:**
Deelnemers leren niet alleen door kennis op te doen, maar vooral door te doen en te ervaren.
- 5 Voor iedereen:**
Onze trainingen en programma's zijn voor iedereen. Voor jong en oud, in iedere wijk of binnen een organisatie. Ook voor mensen die niet zo taalvaardig zijn, of die wat kwetsbaarder zijn.
- 6 Meer dan alleen een training:**
Onze werkwijze is gericht op blijvende en duurzame positieve effecten. Een belangrijk onderdeel van onze trainingen is de verbinding met het wijk- en sportnetwerk. Om na de training de ingeslagen positief gezondere weg makkelijker vast te houden.

OVER INMOVEMENT

InMovement zet mensen in beweging. Mentaal en fysiek. Dit doen we met toegankelijke en vernieuwende trainingen, waarmee we goede resultaten behalen. En tevreden deelnemers, want dat is het allerbelangrijkste!

Onze betrokken en deskundige trainers geven met veel plezier trainingen in wijken, buurten en organisaties. Ook bieden we programma's en advies op maat aan. De deelnemers merken al tijdens de trainingen verschil. Ze voelen zich gezien, veerkrachtiger en gezonder.

We bieden de deelnemers trainingen variërend van 5 tot 20 dagdelen op het gebied van o.a. gezonde voeding, stresshantering, Empowerment & Beweging, Mindfulness (MBSR), gezond opvoeden. Alle trainingen zijn speciaal ontwikkeld en afgestemd op het

taalniveau en de behoeften van de deelnemers. Voor statushouders werken we samen met de taalaanbieders: NLtraining, Stichting Nieuw Thuis Rotterdam (Z-route), Albeda Onderwijsroute en B1 Entree en Sportsupport Rotterdam (verbinding met sportverenigingen).

Wij geloven dat mensen veel kunnen bereiken als ze vanuit hun eigen kracht en talenten aan de slag gaan. Dan is er heel veel mogelijk: een betere gezondheid, actief deelnemen aan de maatschappij door betaald of onbetaald werk te doen en een zinvol en plezierig leven leiden.

*We versterken talenten en
werken op een duurzame manier
aan positieve gezondheid,
veerkracht en actieve deelname
in de maatschappij.*

VGZ AWARD

Het is dan ook niet voor niets dat de training 'Leef en Beweeg' (voorheen Empowerment & Beweging) in 2023 de VGZ Award won vanwege de innovatieve, laagdrempelige aanpak en de aantoonbare goede resultaten op gezond gedrag en meedoen in de samenleving. Deelnemers voelen zich gezonder; zijn meer gaan bewegen; gezonder gaan eten en meer gaan meedoen in de samenleving. Iets waar we trots op zijn. ■

COLOFON

Oktober 2024

Positief Gezond Leven is een eenmalig bewaarmagazine van InMovement. Het magazine is mogelijk gemaakt door de gemeente Rotterdam.

Tekst en redactie: Joost van der Vleuten (byjoost.me) en Judith de Gelder (InMovement)

Fotografie: Joost van der Vleuten

Vormgeving: Heinsius Grafische vormgeving

Drukwerk: Drukkerij van der Louw, Berkel en Rodenrijs

Met dank aan: Rabia, Arsalan, Julie, Mohammed, Hani, Manar, Mousa Trainingsgroep NLtraining Rotterdam11, Trainingsgroep Albeda OR11A, Huis van de Wijk Carnisse, Lieke, Simone, Eline, Arhimou, Albeda Startcollege, NLtraining en Stichting Nieuw Thuis Rotterdam (SNTR), Sportsupport Rotterdam, Marlies, Jennifer, Marijke, Mousa, Lia, Bert, Sophie, Ersel, Meriame, Wies, Nadja, Zeynep, Yvonne, Mireille, Burçu, Ruben, Celenia, Reinier, Kristina, Jeanette, Lieneke, Cedric, Orveo, Elly en Koen.



Download de PDF van het magazine op www.inmovement.nl

InMovement
Hoofdweg 62A
Rotterdam
info@inmovement.nu



