

Swinggen bij De Sleep

↘ MOMENTEN SPRAK MET KIM SCHUTYSER, GEZONDHEIDSWERKER VAN
WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM DE SLEEP

↘ TEKST: INGE VAN DE WALLE

De doelstellingen van het SWiNGG-project zijn niet min. Het wijkgezondheidscentrum De Sleep in Gent-Noord gaat voor niet minder dan meer plezier, meer kracht, betere conditie én aangename sociale contacten. En als het even kan, kunnen deelnemers terug hun gezondheid in eigen handen nemen. Wijkgezondheidscentra bieden een laagdrempelige gezondheidszorg aan met een team van artsen, verplegers, kinesisten en gezondheidspromotors. Ze zijn met andere woorden 'multidisciplinair' en werken vaak ook preventief in kwetsbare wijken in steden. De gezondheidswerkers van het wijkgezondheidscentrum lieten zich een paar jaar geleden inspireren door het Nederlands Big!Move-project. Kim Schutyser, gezondheidswerker van Wijkgezondheidscentrum De Sleep, vertelt over het SWiNGG-project waarmee ze – overwegend Turkse – vrouwen uit de buurt een duw in de rug geeft.

Momenten: “Het lijkt niet evident om vanuit een wijkgezondheidscentrum de stap te zetten naar een preventieproject. Vanwaar de noodzaak?”

Kim: “In het Nederlandse voorbeeld, Big!Move, kampten ze met dezelfde frustratie. Artsen en kinesitherapeuten kregen veel patiënten over de vloer met telkens dezelfde leefstijlgerelateerde klachten, waarbij pijnstillers noch de massage van de kinesithérapie helpen. De Nederlandse collega's hebben een bijscholing gegeven aan de artsen hier. Er was meteen een aha-ervaring, en van daaruit zijn we in De Sleep gestart met een vergelijkbaar traject, maar in een eigen vorm. Artsen

waren ervan overtuigd dat beweging zou helpen om de klachten te verminderen. Maar het is niet evident om de overwegend Turkse vrouwen in beweging te krijgen. In de plaats van kinesithérapie voor te schrijven of medicatie, schrijven dokters nu in die gevallen beweging voor. Die doorverwijzing is echt een pluspunt, want die arts heeft de autoriteit, ook op het thuisfront. Na de doorverwijzing door de arts krijgen de deelnemers dan bij ons een intakegesprek: dat zorgt bij de deelnemers voor een extra duwtje in de rug. In het intakegesprek van een uur krijgen de vrouwen een vragenlijst, gebaseerd op de International Classification of Functioning (ICF).

Daarbij wordt er niet enkel naar ziektes gekeken, maar naar het algehele functioneren van mensen. Niet enkel de klachten dus, maar ook: wat doe je overdag, wat zijn je bezigheden, ben je gelukkig, slaap je goed... ? Zo beginnen de vrouwen te beseffen wat er goed en minder goed is aan hun levensstijl. We proberen dan de vrouwen echt te motiveren om werkelijk werk te maken van beweging, ook al is het maar een uur in de week."

TIJD VOOR JEZELF MAKEN

Momenten: "Hoe blijf je die motivatie van de deelnemers hoog houden? Ik veronderstel dat in het project heel veel tijd naar coaching gaat?"

Kim: "We trekken vooral de kaart van 'tijd voor zichzelf maken'. Voorlopig richten we ons op volwassen vrouwen, en je ziet toch veel huisvrouwen die bijna geen tijd nemen voor zichzelf. Een kinesiste en ikzelf begeleiden de wekelijkse sessies, we zijn coach en lesgever tegelijkertijd. We werken ook samen met de interculturele bemiddelaar, die mee vertaalt en vertrouwenspersoon is. Na zes maanden stellen we dezelfde vragen en kijken we of er iets is veranderd. Soms gebeurt het dat vrouwen afhaken en dat ze terug worden doorverwezen door een arts. Dat sluit aan bij ons principe: we willen iedereen mee op die boot. Als ze afhaken, kunnen ze een jaar later terug inspringen. We contacteren de dokters wanneer mensen afhaken, zodat ook zij die vrouwen mee kunnen motiveren. We vragen ook veel engagement van de vrouwen zelf. Na het intakegesprek beslissen de vrouwen al of niet in een beweeggroep in te stappen. De patiënt gaat met dit contract een engagement aan dat door de begeleiders in overleg met de arts nauw wordt opgevolgd."

"Als ze niet kunnen komen, moeten ze bellen. Anders bellen wij hen op. Als ze drie keer afbellen, mogen ze niet meer komen. Dus in zekere zin heeft het project ook een opvoedend doel. Ze krijgen een aantal motiverende gesprekken tussendoor. We werken ook met een boekje dat ze meekrijgen bij het intakegesprek. Daar staat in wat zij zelf en wij willen bereiken, er komt ook telkens een handtekening in als ze komen. Voor sommigen is dat een motivatie, om te tonen: kijk, ik ben al elke keer geweest."

"We vragen ook een instapprijs van tien euro voor drie maanden, daarna nog eens tien euro voor zes maanden. We vragen dat bedrag van bij het begin, omdat dit toch ook het engagement kan verhogen. Ze krijgen ook een T-shirt van ons. We proberen groepsdynamisch te werken. Zodat ze komen voor het plezier, niet om te vermageren of gezond te worden. Wel dus omdat ze goesting hebben. Er zijn natuurlijk veel vrouwen die komen omdat ze willen vermageren. We zeggen hen ook dat je niet kan vermageren met een uur per week. Maar het is een eerste stap, je kan dan kijken hoe het verder gaat. We beogen met SWiNGG een andere, positievere gezondheidsbeleving, maar na negen maanden is het de bedoeling dat ze worden begeleid naar het reguliere netwerk."

STAP VOOR STAP

Momenten: "Hoe stel je een interessant aanbod samen voor vrouwen die in principe niks met sporten hebben?"

Kim: "We werken in fases: in een eerste fase kijken we samen naar wat ze nog kunnen doen. We doen rustige bewegingen, het gaat om kennismaken, met de groep leren

omgaan. Na drie maanden start fase twee, dan nodigen we lesgevers uit de wijk bij ons uit om een les te geven, bijvoorbeeld een initiatie in yoga. Een kinesistenpraktijk in De Muide geeft steplessen, er is oriëntaalse dans, ikzelf geef les figuurtraining. We gaan ook naar een fitnesscentrum voor vrouwen in Lovendegem, naar de Blaarmeersen om te wandelen, in Puyenbroeck zwemmen... Zo proberen we de vrouwen het aanbod in de wijk en de buurt te leren kennen. Voorwaarde is wel dat er geen mannen in de buurt zijn. Dat is een vraag die we stellen bij aanvang, en 90% van de vrouwen zegt nee. De deelnemers zijn vooral Turkse vrouwen, in het centrum hebben we 80% Turkse patiënten. Bij ons ligt dat zelfs nog iets hoger, 85% Turkse vrouwen, en enkele Belgische, Bulgaarse, Afrikaanse vrouwen. Dat is een factor waar je rekening mee moet houden, want de islam verbiedt vrouwen om sport te beoefenen in bijzijn van mannen. Dat is niet altijd gemakkelijk om mee te werken. Zo huurt een organisatie in Gent voor zwemlessen het zwembad als club. Je moet daar echt rekening mee houden en blijven voor vechten. Als het de bedoeling is om deze vrouwen meer te doen bewegen, kan je maar beter respecteren in welke omstandigheden de vrouwen dit willen doen. Het is nu eenmaal zo dat vrouwen graag apart sporten. We hebben heel veel geluk dat hier een organisatie in de buurt is die apart sporten voor vrouwen organiseert. Anders kunnen de vrouwen nergens terecht."

DOORSTROMEN

Momenten: "Negen maanden lijkt wel een hele korte tijd om jullie deelnemers te doen doorstromen naar het reguliere circuit?"

Kim: "Dat is de moeilijkste fase. Het lukt om de vrouwen bij ons te doen starten, ze genieten ervan, ze beseffen dat bewegen hen goed doet. Er haken tussendoor ook vrouwen af, na die negen maanden blijft ongeveer de helft over. Bij de meeste vrouwen die afhaken ontbreekt de motivatie, maar het kan ook zijn dat de Nederlandse les start, kinderen ziek zijn of ze beginnen te werken... Na negen maanden is nog ongeveer de helft actief. Maar op het moment dat ze moeten verhuizen naar de sportsector is dat voor beide partijen frustrerend. Wij moeten ze wegsturen en zijzelf zijn het gewoon bij ons en zouden het liefst hier blijven sporten. Maar als we zelf een verder aanbod zouden opzetten, gaan we eigenlijk in concurrentie met het sportnetwerk, wat niet de bedoeling kan zijn. We vinden het belangrijk dat ze doorstromen, en zo komen er ook nieuwe plaatsen vrij voor kandidaten. Na drie maanden zelfstandig sporten nodigen we hen ook uit om te zien hoe het loopt, en ze kunnen ook altijd binnenspringen om ons iets te vragen. Er is een mooie buurtsportorganisatie in de wijk, het Sportnetwerk Gent Noord. Zij organiseren ook sport enkel voor vrouwen, het aanbod is heel goedkoop. Sportnetwerk Gent Noord staat open voor iedereen. Ze proberen vooral de wijkbewoners te betrekken, hun werkwijze is heel los, open, ze vangen signalen op over tekorten en ze spelen daarop in. Ze hebben veel aandacht voor het sociale aspect, en we werken dan ook nauw samen met hen. Ik geef er zelf ook les, als hobby, en de sfeer is er anders dan bijvoorbeeld in de fitnessclub. Het is heel gezellig, er is koffie, er wordt gelachen. Sportnetwerk mag gebruikmaken van een textielbedrijf in de buurt dat zijn garage in het weekend open-

stelt als sporthal. De stap naar de Vlaamse reguliere sportclubs is vaak een brug te ver. Dat kan natuurlijk wel op vraag gebeuren van een vrouw die wil starten met zwemmen, dan zoeken we wel mee naar een club.”

Momenten: “Heeft het project ook daadwerkelijk gevolgen voor de gezondheid van de betrokken vrouwen?”

Kim: “De doelstelling van het project kadert duidelijk in preventieve gezondheidszorg, met de uiteindelijke bedoeling dat er minder kine zou worden voorgeschreven. Het engagement in SWiNGG betekent ook dat ze gedurende de deelname proberen af te zien van individuele kinesitherapie sessies voor dezelfde klacht(en) waarvoor ze zijn doorverwezen door de huisarts. Dat lukt in sommige gevallen, in andere niet. We proberen er wel voor te zorgen dat ze zelf hun gezondheid in handen nemen, bewegen en ontspannen om die klachten te verminderen. We hebben ook veel personen met psychosomatische klachten, waarbij bewegen echt wel helpt. De ICF-vragenlijsten zijn onderzocht door studenten, maar met de conclusies moet je voorzichtig omspringen. Het ging om een groep van een zestigtal personen waarvan er op dat moment nog maar tien in de laatste fase waren. De cijfers waren wel goed, de vrouwen voelen zich beter, maken meer tijd voor zichzelf. De bias is wel dat mensen die afhaken niet hebben geantwoord. De gelukkigen trekken dus het gemiddelde naar omhoog.”

Momenten: “Waar willen jullie op termijn met dit project naar toe?”

Kim: “We zijn begonnen in 2008, ondertussen zijn er vier lichtingen gepasseerd. Er is ook een groep voor 45-plussers gestart in ok-

tober 2010. Daar gaat het er rustiger aan toe, met vooral stoelaerobics en wandelen, onder begeleiding van een kinesist. Voor hen zijn we iets soepeler, we proberen hen niet naar de activiteiten van Sportnetwerk te krijgen, dat is voor jongere vrouwen. Nu heeft één vrouw zich als verantwoordelijke voorgesteld. We stellen nu de zaal open zodat ze zelf kunnen beginnen sporten zonder ons. Nog een doelstelling van ons is een soort fase vier, waarbij we trekkers en gangmakers in de groep krijgen die zelf dingen organiseren. Dat is nu bij één iemand gelukt. Een ex-deelneemster is nu cultureel bemiddelaarster in de groep. Zij zorgt voor de aanwezigheidslijsten, de vertalingen, is vertrouwenspersoon in de groep... Die vrouw is daar zelf van opgeleefd. Voor die oudere groep zou dat ook een goede stap zijn.”

“De oudere groep is moeilijker in beweging te krijgen, maar eenmaal je ze mee hebt, zijn ze wel heel trouw. Ze hebben ook geen kinderen meer om te verzorgen, en dus meer vrije tijd. Hun echtgenoten maken er ook geen probleem van, dat is ook een vraag die we in het begin stellen. Er is een groot vertrouwen in de dokters en het centrum.”