



Yvonne van Langen was vroeger zevenkamp-atlete en helpt nu mensen in beweging te komen als coördinator bij Team Sportservice.

FOTO: BOB AWICK

Anders Kijkers Positieve Gezondheid

‘Gezondheid betekent voor mij dat privé, werk, conditie en gevoel in balans zijn’

REGIO “Meedoen met een wandelgroep om meer te bewegen heeft weinig zin als schulden diezelfde persoon slapeloze nachten bezorgt. Daarom proberen onze buurtsportcoaches Leefstijl altijd te achterhalen wat iemand echt nodig heeft”, zegt Yvonne van Langen van Team Sportservice. “Dat kan meer sporten zijn, maar ook een sociale activiteit, en als dat nodig is een gesprek met de schuldhulpverlening.”

door Koojsje de Beer

Het aanbod van activiteiten, ontmoetingen en hulp in Gooi en Vechtstreek is enorm. “De meeste mensen zijn niet op de hoogte van alle mogelijkheden die er zijn, waardoor het lastig is om het juiste te kiezen. En daar ligt precies onze expertise”, zegt Yvonne van Langen.

Zij is coördinator van Team Sportservice en verantwoordelijk voor de werkzaamheden die de buurtsportcoaches Leefstijl in opdracht van een aantal gemeenten uitvoeren. “Wij kennen de zorgverleners in de regio, hebben contacten met de opbouw- en welzijnswerkers en korte lijntjes met de gemeente en sociale wijkteams. Daardoor kunnen we de mensen de juiste kant

op sturen.”

Totaalpakket

Van Langen werkt nu twee jaar bij Team Sportservice en merkt dagelijks dat behalve fysieke en mentale gesteldheid ook zingeving en sociale contacten belangrijk zijn om je goed te voelen. “Voordat ik met deze baan begon, had ik nog nooit gehoord van het concept ‘Positieve Gezondheid’, maar ik geloof erin! Gezondheid is zo veel meer dan voldoende bewegen. Alleen een wandelgroep adviseren heeft geen zin als iemand gebukt gaat onder schulden. Aan de andere kant kan dat clubje er wel aan bijdragen dat mensen zich minder eenzaam voelen. Kortom: je helpt mensen pas echt als je ze een totaalpakket biedt.”

Zevenkamp

Haar keuze om haar commerciële functie in te ruilen voor haar huidige werk bij Team Sportservice is eigenlijk bij uitstek een voorbeeld van positieve gezondheid, vervolgt Van Langen, die vroeger op hoog niveau actief was in de atletiek als zevenkampster. “Welk verschil heb ik vandaag gemaakt? Aan het eind van de dag vroeg ik mij dat steeds vaker af en ik kon die vraag steeds moeilijker beantwoorden. Het was voor mij

het moment om na te denken over een andere baan met meer maatschappelijke impact. Ook onze verhuizing van Amsterdam naar Hilversum was een bewuste keuze. Mijn man en ik wilden graag dat onze twee dochters in een natuurlijke omgeving zouden opgroeien. Voor mij betekent gezondheid dat privé, werk, conditie en gevoel in balans zijn.”

Leefstijlloket

Een balans die Van Langen alle inwoners van Gooi en Vechtstreek

ners ons opzoeken. Daarnaast verwijzen ook huisartsen en fysiotherapeuten naar ons door en zoeken we zelf de mensen op. Zo sluiten we aan bij de zogenoemde GLI-groepen. GLI staat voor ‘gecombineerde leefstijlinterventie’ en is een tweejarig traject voor mensen met overgewicht of obesitas. Wij helpen deze mensen in hun eigen wijk.”

En alle inspanningen hebben succes. Jaarlijks worden honderden inwoners bereikt met adviezen en activiteiten om een andere

Verder helpt het brede sociale netwerk van de buurtsportcoaches Leefstijl enorm. “Daardoor kunnen wij bewoners naar de juiste activiteit sturen en drempels wegnemen: als mensen dat op prijs stellen, gaan we een keer mee. Sowieso nemen we na een aantal weken contact op om te horen hoe het gaat. Als iets niet lukt, gaan we samen na hoe we het wel voor elkaar krijgen.”

Van Langen ziet hoe al die aandacht voor inwoners werkt. “Preventie zou een veel grotere rol in de gezondheidszorg moeten krijgen. Nu is het hele systeem erop gericht pas in actie te komen als iemand ziek is. Dat is jammer, want we kunnen veel leed voorkomen door juist vroegtijdig hulp te bieden.”

Wij tasten af en bekijken welke sportieve of sociale activiteit bij iemand past

gunt en waar Team Sportservice op verschillende manieren aan werkt. Zo is in 2022 gestart met de opening van leefstijlloketten in Hilversum en het Leefstijlpunt in de BEL-gemeenten. Tijdens de inloopspreekuren beantwoorden de buurtsportcoaches Leefstijl vragen over een gezonde leefstijl en bewegen. “Deze gesprekken zijn gratis en we zien dat steeds meer bewo-

draai aan hun leven te geven. Om mensen zover te krijgen, is overtuigingskracht en tact nodig. Van Langen: “Onze buurtsportcoaches Leefstijl volgen daarvoor verschillende trainingen, waaronder één over Positieve Gezondheid. Hoe ga je een gesprek aan? Hoe toon je empathie en sluit je aan bij iemands belevingswereld? Wij tasten af en bekijken wat bij iemand past.”

Anders Kijkers: In deze serie artikelen vertellen inwoners en professionals, onze koplopers positieve gezondheid, over wat voor hen belangrijk is als het gaat om gezondheid, veerkracht en levenskunst. Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Kijk voor meer verhalen en informatie over een brede kijk op gezondheid op ggdgv.nl/positievegezondheid.