



Manon Morrelissen van de Sportadviesgroep merkt dat gesprekken zinvoller zijn als je met een brede blik naar gezondheid kijkt. Foto: © BOB AWICK

Anders Kijkers

‘Ik word gelukkig als ik mensen zie lachen die anders niet zo snel lachen’

REGIO 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. Deze keer Manon Morelissen van Sportadviesgroep.

door Koojse de Beer

Soms is het confronterend, maar het levert altijd mooie gesprekken op en de mogelijkheid om lijntjes te verbinden, merkt Manon Morelissen in de praktijk. De vragenlijst positieve gezondheid die deelnemers invullen, is de leidraad voor het gesprek tijdens de halfjaarlijkse seniorenmiddagen in Huizen.

“Goed dat u er bent!”, zegt Manon Morelissen enthousiast tegen een oudere heer die binnenloopt bij Sporthal Huizen voor het wekelijkse uurtje senioren-gym. Zijn excuses over het te laat komen wimpelt ze weg. “Wij zijn blij met uw komst.” Het contact met mensen maakt haar werk als sportcoach zo waardevol, zegt ze later. “Ik word gelukkig als ik mensen kan helpen, als mensen gaan lachen die anders niet lachen. Om dat te bereiken werkt het om het brede gesprek over gezondheid te voeren.”

Asielboot

Morelissen begeleidt als sportcoach mensen voor wie sporten niet vanzelfsprekend is, onder wie mensen met een verstandelijke beperking, senioren maar ook statushouders. De sportcoach straalt als zij een herinnering ophaalt aan

een statushouder die ze onlangs tegenkwam. “Mevrouw Manon, herkent u mij nog van de asielboot? vroeg hij mij. Drie jaar later wist hij nog wie ik was. Daar krijg ik dan een warm gevoel van.”

Seniorenmiddag

Dezelfde energie krijgt Morelissen van de seniorenmiddag, die twee keer per jaar in Huizen wordt georganiseerd samen met Vivium, Versa Welzijn, het gezondheidscentrum, de groepspraktijk en de gemeente. Op de middagen komen maximaal 35 ouderen op afspraak langs bij de sportcoaches, vaak naar doorverwijzing door de huisarts of fysiotherapeut. Van tevoren hebben zij de vragenlijst positieve gezondheid ingevuld met onder andere vragen over waar zij energie van krijgen en wat zij doen voor hun gezondheid.

Leidraad

Hun antwoorden zijn de leidraad voor het één-op-éénintakegesprek dat de sportcoaches van de Sportadviesgroep met hen voeren. Morelissen: “Voor sommige mensen is de vragenlijst best confronterend. Bijvoorbeeld als het gaat om eenzaamheid of geldtekort, maar 99 procent wil erover praten.”

De vragenlijst levert mooie gesprekken op, vindt Morelissen. “Ik heb een keer met een vrouw gesproken die nauwelijks kon lopen, maar straalde. Ze was op andere vlakken zo gelukkig. En altijd merk ik dat het mensen oplucht wanneer zij weten dat ze het overall over kunnen hebben. Soms beginnen ze gelijk te huilen. Ook daar is ruimte voor. Aan het begin

voorbeeld met een afspraak dat een medewerker van Versa Welzijn hen later nog een keer thuis bezoekt. Die warme overdracht voelt goed voor ons en onze bezoekers.”

Klok

Zelf haalt Manon Morelissen positieve energie uit hobby's als zwemmen en fietsen na alle drukte.

‘Mensen zijn opgelucht als zij weten dat ze het overall over kunnen en mogen hebben’

van het gesprek zeggen wij heel duidelijk dat wij niets opschrijven. Wat wij bieden is tijd voor elkaar en een luisterend oor.”

Fittest

Na de brede intake volgt een fittest. De diëtiste die meekijkt, geeft zo nodig voedingsadvies. De senioren sluiten de middag af met een eindgesprek. Morelissen: “Ze krijgen een rapport mee met tips, maar daarnaast proberen wij zoveel mogelijk vragen direct op te pakken. Bij

“We zouden meer de tijd moeten nemen voor onszelf en voor elkaar. De klok tikt altijd. Dat is jammer. Zelf breng ik elke week een middag door met een meneer met autisme. Dat is voor mij een moment van bezinning.”

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 op ggdgv.nl/positievegezondheid.