



# BEWEGEN, BEWEGEN EN NOG EENS BEWEGEN

## *Het perspectief van migrantenouders*

*Ook bij migrantenkinderen en -jongeren is er sprake van overgewicht. Meer nog dan bij niet-migranten. Hun beweegpatroon speelt hierin een grote rol. Voldoende reden voor de gemeente Almere om in actie te komen. Alle hens aan dek om migrantenjongeren meer te laten bewegen.*

MARJOLIJN VAN LEEUWEN

**H**et beweegpatroon van kinderen speelt een grote rol bij het ontstaan van overgewicht. Maar niet alleen daarbij. Om het proces van het ontstaan van bijvoorbeeld diabetes tegen te gaan of te keren moet men niet alleen afvallen, maar vooral meer gaan bewegen. Kortom: bewegen is onontbeerlijk voor een gezonde levensstijl.

De wens om jongeren in beweging te krijgen is één, maar direct daarop volgt natuurlijk de vraag: hoe doen we dat? De gemeente Almere koos voor een community-aanpak. Dit betekent dat men ook de

ouders wil betrekken bij de uitvoering van het plan. Het idee hierachter is dat juist zij een belangrijke rol spelen in het stimuleren van hun kinderen. De volgende vraag is of ook ouders zelf het nut van bewegen inzien. Om dit uit te zoeken is Pharos gevraagd een kleinschalig onderzoek uit te voeren onder een aantal Almeerse moeders van Turkse en Marokkaanse afkomst. Hoe kijken zij aan tegen bewegen en wat is volgens hen nodig om andere ouders en kinderen te bereiken? Daarop aansluitend is geprobeerd een beeld te krijgen van de rol van bewegen in hun eigen leven. Wat zijn hun eigen ervaringen met buiten spelen? Vanuit deze

▲ **Bewegen is onontbeerlijk voor een gezonde levensstijl.**

achtergrond voeden zij immers hun kinderen op.

### **VRIJ ALS EEN VOGEL**

Zowel de Turkse als de Marokkaanse vrouwen bleken als kind veel buiten te hebben gespeeld. Ze voelden zich veilig omdat niet alleen hun eigen ouders maar ook andere volwassenen een oogje in het zeil hielden. Bovendien hoefden ze niet op te passen voor verkeer, want er waren in hun leefomgeving in het land van herkomst nauwelijks auto's. Als de vrouwen over buiten ►



► spelen vertellen, worden ze daar zichtbaar vrolijk van.

‘We deden van alles. Fietsen. Touwtje springen. Hinkelen. Springen in hokjes getekend op de grond. We woonden in een dorp en konden altijd naar buiten. Voor auto’s hoefden we niet bang te zijn. Je was zo vrij als een vogel.’

In die tijd werd er niet nagedacht over het belang van bewegen. Kinderen speelden buiten omdat het leuk was. Ze stimuleren om te bewegen, zoals tegenwoordig, was niet aan de orde. Nu de vrouwen volwassen zijn en in Nederland wonen, is het bewegen buitenshuis sterk verminderd. Dit heeft vooral te maken met hun levensfase. De vrouwen hebben het druk met de zorg voor kinderen, partner en huishouden. Soms ook met een opleiding of werk.

Wel zien ze het belang in van bewegen, niet in de laatste plaats op grond van hun islamitische achtergrond. In de Koran wordt bewegen gestimuleerd.

‘In de Koran staat dat je veel moet bewegen en dat iedereen moet kunnen zwemmen. Mannen én vrouwen. Alleen na een bepaalde leeftijd gaat dat apart.’

### GEVAARLIJK

Buiten spelen is voor hun kinderen een stuk lastiger dan dat voor hen zelf was, menen de vrouwen. Een groot probleem vormt de veiligheid. Steden bieden kinderen nu eenmaal niet die veiligheid die zij vroeger als kind hebben ervaren. Vooral de vrouwen afkomstig van het platteland maken zich zorgen:

‘Buitenspielen, ik weet niet, ik vind het gevaarlijk. Ik stuur mijn kinderen liever niet naar bui-

ten. Ze mogen wel voetballen naast het huis. Ik zie ze dan vanuit mijn keukenraam.’

Ten tweede zijn de moeders bang dat andere ouders zich niet over hun kinderen zullen bekommeren als er iets aan de hand is.

‘In Marokko let iedereen op elkaars kinderen. Hier moet je alleen opletten. Ikzelf let nog steeds op andere kinderen. Dat zit in mijn bloed. Bijvoorbeeld als de veters tussen de wielen komen, dat is gevaarlijk.’

Ondanks alle bovenstaande kanttekeningen willen de vrouwen toch graag dat hun kinderen meer buiten spelen. De kinderen zitten nu teveel binnen, vinden ze, en besteden veel tijd aan tv, computerspelletjes en chatten. Investeren in speelgelegenheden in de buurt zouden ze op prijs stellen. Vooral speeltuinen met speel- en fitness-toestellen voor alle leeftijden zijn nodig.

### WERVING

Volgens de vrouwen werkt de standaard werving van Almere bij veel migranten niet. De drempel is te hoog. Veel informatie over beweegactiviteiten wordt bovendien gegeven via websites waar migranten niet vaak komen. Als ze op zoek zijn naar informatie over bijvoorbeeld opvoedingszaken dan zoeken ze eerder op Turkse dan op Nederlandse sites.

De vrouwen zijn verdeeld over het nut van informatie en voorlichting via folders. Sommigen vinden een foldertje handig, mits overzichtelijk en via de juiste plekken verspreid. Alle vrouwen zijn het erover eens dat mondelinge voorlichting op locaties waar migranten samenkomen, de beste plekken zijn om zo veel mogelijk mensen te bereiken. Maar het blijft hoe dan ook

◀ **Veel ouders vinden spelen op straat gevaarlijk.**

essentieel om goed uit te leggen wat het nut is van beweegactiviteiten. Daarbij moet worden aangesloten bij de inzichten en de belevingswereld van de ouders.

‘Je moet ouders vertellen dat het niet alleen gaat om spelletjes maar dat bewegen nuttig is. Dat het goed is tegen overgewicht. Op die manier raken ouders wél geïnteresseerd.’

### BELEMMERINGEN

Kosten kunnen een drempel vormen voor ouders met een laag inkomen. Deze kunnen met een paar kinderen hoog oplopen. Potjes voor het aanschaffen van bijvoorbeeld sportschoenen of sportkleding bevorderen de toegankelijkheid. Maar, aldus de vrouwen, de meeste migranten weten niet hoe en waar je zo’n subsidie kunt aanvragen. Hierbij geldt opnieuw dat informatie daarover migranten niet via de geijkte kanalen bereikt. Ook hierbij is mondelinge voorlichting de beste methode.

Gemengd sporten kan aan het eind van de puberteit een probleem vormen. Vanaf ongeveer 16 jaar zou het beter zijn om beweegactiviteiten te verdelen in aparte groepen voor mannen en vrouwen, vindt men.

### TIPS

Wat moet de gemeente Almere bij voorkeur doen om migrantenjongeren meer te laten bewegen? De moeders kwamen met enkele tips:

- Veilige plekken creëren om buiten te spelen zonder verkeer en met toezicht.
- Samenwerking stimuleren tussen ouders in de wijk, zodat de zorg voor kinderen die buiten spelen gedeeld wordt.
- Meer aandacht voor bewegen binnen het schoolprogramma.
- Tijden van beweegactiviteiten laten aansluiten op het schoolprogramma.
- Informatie over beweegactiviteiten via mondelinge voorlichting aan ouders op de basisschool of via zelforganisaties.
- Vereenvoudigde inschrijfprocedures, bijvoorbeeld mondeling via de telefoon en niet alleen via websites.
- Lagere kosten voor ouders met een laag inkomen.

De gemeente Almere buigt zich inmiddels over de uitkomst van de gehouden interviews en wil, zo mogelijk in samenspraak met de moeders, met concrete bewegingsactiviteiten komen. ●

Marjolijn van Leeuwen is onderzoeker en methodiekontwikkelaar bij Pharos.