Mariska en Mary

Het project Voel je goed! in Zoetermeer is gericht op lager opgeleide vrouwen met overgewicht, die willen afvallen en moeite hebben met taal.

Hoge bloeddruk en suikerziekte

Mary van Will geeft als vrijwilliger van Piëzo de taallessen: ‘Het zijn allemaal vrouwen met verschillende culturele achtergronden, uit Afghanistan, Irak, Marokko, China. Ze hebben vaak hoge bloeddruk, pijnlijke gewrichten, zitten tegen suikerziekte aan. Veel van de deelnemers komen uit een cultuur waar behoorlijk veel suiker en zout wordt gegeten. Een keer per week komen we samen en bespreken een bepaald thema. We kijken hoe ze meer kunnen bewegen, hebben het over de Schijf van Vijf, calorieën, vezels en gezonde vetten, emotie-eten en we lezen etiketten.’

> De uitdaging is groot, maar als het lukt heeft het zoveel impact.
>
> –

Op één lijn

Mariska Meyer is diëtiste bij Goudenhart en ziet de deelnemers individueel. Zo’n project is best een uitdaging, geeft ze aan. ‘In eerste instantie om mensen te werven en dan om te zorgen dat de informatie die je wilt aanbieden ook overkomt. Het gebrek aan kennis van de Nederlandse taal kan echt een barrière opwerpen.’

Ze checkt tijdens de gesprekken altijd goed of zij en de vrouwen op één lijn zitten. ‘Ik probeer simpele concepten wel eens uit te beelden met gebaren of met tekeningen. Het gaat om informatie doseren, veel herhalen. Ik zeg regelmatig precies hetzelfde als

tijdens het vorige consult, maar merk dat het dan pas echt tot ze doordringt.’



Makkelijker de trap op

Een van de deelnemers is Vyan. ‘Ze is echt gemotiveerd,’ vertelt Mary. ‘Het was heel leuk toen ze vol trots kwam vertellen dat haar riem zo los was gaan zitten.’ Ze ziet dat er bij mensen echt een nieuwe mindset ontstaat. ‘Een van de andere deelnemers vertelde dat ze zich opeens realiseerde hoeveel ze eigenlijk altijd at, zonder erbij na te denken. Door de kilo’s die ze kwijtraakte voelt ze zich zoveel beter. Ze komt de trap weer op. Alleen ziet ze nu op tegen het vele eten dat ze voorgeschoteld krijgt als ze familie bezoekt in Marokko. Ze heeft bedacht dat ze minder zal opscheppen en langzamer zal eten, om er rustig van te genieten.’

“

Ze hoeven echt niet meteen kilo’s af te vallen.

–

Vrolijker, zelfverzekerder en meer impact

Mariska vindt het belangrijkste hoe de deelnemers hun gezondheid zélf ervaren. ‘Ze hoeven echt niet meteen kilo’s af te vallen. Als ze meer energie hebben, makkelijker de trap opkomen, beter in hun vel zitten, dan ben ik blij. De uitdaging is groter bij deze groepen, maar als het lukt dan heeft het zoveel meer impact. Je ziet dat het de vrouwen goed doet, dat ze vrolijker en zelfverzekerder worden en zich prettiger voelen in hun lichaam.’

Over het project: Voel je goed!

In verschillende steden worden laaggeletterde mensen met overgewicht binnen het project Voel je goed! begeleid bij het afvallen. Ze krijgen in eenvoudige taal eet- en beweegadviezen van een diëtist. Daarnaast leren ze in kleine groepjes informatie over gezond eten en bewegen beter begrijpen en toepassen, onder begeleiding van een vrijwilliger.

Het verhaal van deelneemster Vyan
Lees meer over Voel je Goed!