

Samenwerking met moskee in strijd tegen overgewicht

‘Let’s get fit-mates!’

In Terborg krijgen jongeren met overgewicht of obesitas begeleiding bij het ontwikkelen van een gezond voedings- en bewegingspatroon. Dat gebeurt via het project ‘Let’s get fit mates!’, gesubsidieerd via de sportimpuls ‘Kinderen Sportief op Gewicht’. Omdat het project zich zowel op autochtone als op allochtone jongeren richt, spelen cultuurverschillen een hele belangrijke rol. De projectleiding werkt nauw samen met de Turkse moskee Mimar Sinan. “Dat was een tijdrovend proces, maar omdat we allemaal hetzelfde willen, zijn we altijd tot gezamenlijke oplossingen gekomen.”

Het initiatief voor Let’s get fit-mates! kwam van Eric Meijer (voorzitter van voetbalvereniging Terborg), Rianne Deunk (destijds werkzaam als manager bij Sport- en Gezondheidscentrum Physique) en kinderfysiotherapeut Maaïke Brienne. Binnen het project werken zij nauw samen met een GZ-psycholoog/orthopedagoog, een fysiotherapeut en een diëtiste.

Logische stap naar moskeebestuur

“Van alle inwoners in onze vier dorpen is zo’n tien tot vijftien procent van allochtone, hoofdzakelijk Turkse, afkomst”, vertelt Eric Meijer. Hij is niet alleen voorzitter van de voetbalvereniging, maar ook voorzitter van de Stichting Kinderen Sportief op Gewicht, die speciaal is opgericht om de continuïteit van Let’s get fit mates! te borgen. “Vanuit het bestuur werd gesignaleerd dat ook sommige Turkse jongeren met overgewicht kampten. Daarom was het een logische stap om voor de werving behalve scholen, GGD en huisartsen ook de moskee te benaderen.”

De stap naar de moskee was niet ingewikkeld voor Meijer, want daarmee onderhield hij al goede contacten. “Bij onze voetbalvereniging spelen veel Turkse mannen en jongens. Ons bestuur wordt elk jaar tijdens de ramadan uitgenodigd voor de Iftar, de gezamenlijke maaltijd na zonsondergang. En we hadden en hebben nog steeds contact over Turkse leden bij de escalatie van agressief of ander onacceptabel gedrag. Met zulke problemen gaat het moskeebestuur heel zorgvuldig om.

auteur

Nelleke Naaktgeboren



Let’s get fit-mates! is gericht op jongeren in Terborg, Etten, Silvolde (gemeente Oude IJsselstreek) en Gaanderen (gemeente Doetinchem). Samen tellen de vier dorpen ruim 17.500 inwoners. Jongeren die meedoen aan het project worden richting een gezond voedings- en bewegingspatroon begeleid. Uiteindelijk is het de bedoeling dat het gewicht van de jongeren stabiliseert of afneemt en dat zij langdurig een sport naar eigen keuze blijven beoefenen. Ook de overige gezinsleden worden bij dit proces betrokken.



Eric Meijer en Maaïke Brienne

“Birgul en Funda vormen de spil van onze relatie met de moskee”, zegt Maaike Brienne, de projectleider van Let’s get fit-mates! “Ze zijn heel actief, kennen de Turkse families en beantwoorden de vragen van ouders door hen te adviseren of door te verwijzen. Dat is ontzettend handig.”

Ze bespreken het gedrag met de betrokken speler en geven vervolgens zowel de speler als ons een weloverwogen advies: deze jongen verdient nog een tweede kans, maar deze kan beter stoppen. Het moskeebestuur wil niet dat door het wangedrag van één persoon de hele Turkse gemeenschap een slechte naam krijgt.”

Actieve vrouwenwerkgroep

Het moskeebestuur was meteen enthousiast over medewerking aan Let’s get fit-mates! Ook de bestuursleden zagen het probleem van overgewicht in de Turkse gemeenschap en bovendien zocht de moskee meer mogelijkheden voor sportparticipatie, met name voor meisjes. In de persoon van Orhan Ozdemir kreeg de projectgroep een vaste contactpersoon en werd meteen de vrouwenwerkgroep van de moskee betrokken.

“De totaalaanpak van het project sprak ons enorm aan en het was een eer dat we ervoor werden gevraagd”, vertellen Birgul Ozdemir (zus van) en Funda Yilmaz, beide lid van de vrouwenwerkgroep. “Als moskee willen we graag met anderen samenwerken. We zijn er niet alleen voor de Turkse, maar voor de hele Terborgse



Birgul Ozdemir en Funda Yilmaz

gemeenschap. Door met anderen samen te werken, kunnen we mensen bereiken en bruggen bouwen, dat vinden we ontzettend belangrijk. Vanuit dat oogpunt organiseren we bijvoorbeeld een Ladies Night voor alle vrouwen in onze omgeving, maar we hebben ook een project met de Voedselbank gedaan en we hebben Turkse pizza's verkocht voor de renovatie van de katholieke kerk in Silvolde. Het hoofdbestuur is altijd enthousiast voor activiteiten met anderen. Dat hoeven we alleen maar op de hoogte te stellen van waar we mee bezig zijn; we hoeven geen toestemming te vragen."

Directe benadering

Los van dit soort samenwerkingsprojecten organiseert de vrouwenwerkgroep allerlei activiteiten voor de vrouwelijke leden van de moskee. Op het moment van het interview zijn Ozdemir en Yilmaz onder andere druk met de organisatie van een weerbaarheidstraining en een volleybaltoernooi. Daarnaast werken ze mee aan een serie bijeenkomsten over gezonde voeding voor vier- tot twaalfjarigen met een afsluitende spelletjesochtend.

Ook voor Let's get fit-mates! gingen de twee jonge vrouwen voortvarend aan de slag. "We kennen de meeste Turkse families en we hadden meteen in ons hoofd wie voor het project geschikt waren", vertelt Ozdemir. "We hebben met name meiden en hun moeders heel direct aangesproken. Ze kennen en vertrouwen ons, dat werkt veel beter dan een algemene oproep. Uiteindelijk wilden er vijf meiden meedoen en hebben drie het tot en met het einde vol gehouden. Eén meisje is ontzettend afgevallen, zij is heel bewust gaan eten en sporten. Daar vertelt ze over in de moskee en dan laat ze ook oefeningen zien. Dat is echt hartstikke leuk. De grootste drempel voor de meiden waren de diëtiste, de psycholoog en de fysiotherapeut. Zeker in eerste instantie stelden ze zich daar heel afhoudend tegen op, zo van: help wat is dit?"

Communiceren en escaleren

"Birgul en Funda vormen de spil van onze relatie met de moskee", zegt Maaike Brienne, de projectleider van Let's get fit-mates! "Ze zijn heel actief, kennen de Turkse families en beantwoorden de vragen van ouders door hen te adviseren of door te verwijzen. Dat is



“De rol van de moskee is van onschatbare waarde, maar voor iedereen wel nieuw, dus het is nog steeds zoeken naar de beste afstemming”



ontzettend handig en helpt om inzicht te krijgen in hoe de deelnemers het project beleven. Op basis daarvan kunnen we de activiteiten beter aanpassen aan hun wensen. We hebben ondervonden dat de motivatie van jongeren en hun ouders om mee te doen bij henzelf moet liggen. Het heeft geen zin als Birgul en Funda vanuit hun positie in de moskee jongeren over de streep trekken. Zonder intrinsieke motivatie is de kans op afhaken tijdens het traject groot.”

Een belangrijk leerpunt voor de samenwerking is dat er doorlopend communicatie met de moskee moet plaatsvinden. “Na de werving betrokken we Birgul en Funda vooral als er problemen met de meiden of hun ouders waren”, vertelt Meijer. “Dat was niet goed, alsof ze alleen maar het vuile werk mochten opknappen. Ook de communicatielijnen waren niet helder. Verschillende projectbegeleiders belden met verschillende mensen van de moskee en zo kwam er ruis op de lijn. Op een gegeven moment is het geëscaleerd. Dat heeft ertoe geleid dat Birgul en Funda allebei volwaardig lid van de projectgroep zijn geworden en dat ze nu over alle aspecten van het project meepraten. Daarnaast hebben we afgesproken dat alleen Maaïke en Birgul regelmatig contact hebben om de praktische zaken te bespreken. Zij koppelen dat dan weer terug naar hun achterban. Mochten zij er samen een keer echt niet uitkomen, dan moeten we er op bestuurlijk niveau over kunnen praten. Dat gebeurt dan door Orhan Ozdemir namens de moskee en mij namens de projectgroep en de stichting.”

Cultuurverschil speelt op alle fronten

“De rol van de moskee is van onschatbare waarde, maar voor iedereen wel nieuw, dus het is nog steeds zoeken naar de beste afstemming”, zegt projectleider Brienne. “In de initiatieffase en bij het schrijven van de subsidieaanvraag was de moskee nog niet betrokken. Wel hebben we de mensen van Elan gevraagd om ons te adviseren. Elan is een expertisecentrum op het gebied van diversiteit, sociale vraagstukken en zorg en ze weten daar veel over de manier waarop je bij een andere cultuur kunt aansluiten en hoe je mensen uit die cultuur kunt motiveren.”

Cultuurverschil is het grootste aandachtspunt binnen het hele project, niet alleen wat betreft de afstemming tussen moskee en projectgroep, maar ook inhoudelijk. “Cultuur speelt op alle fronten een rol, van eetpatronen tot gedragsverandering en ouderparticipatie”, geeft Brienne aan. “Bij Turkse feesten is er heel veel eten, met heel veel zoetheid; daar kun je niet zomaar verandering in brengen. Ouders blijven weg bij informatiebijeenkomsten, omdat ze denken dat er geen vertaling beschikbaar is. Daar moeten we dus meer bekendheid aan geven en zo denken we er ook over om het werkboek voor ouders te vertalen. De jongeren spreken meestal goed Nederlands, maar de brug naar de ouders is net zo essentieel.”



Open houding en een gezamenlijk belang

Cultuurverschil staat een goede samenwerking en uitvoering van het project niet in de weg. “Je moet ook accepteren dat er verschil is”, zegt Meijer. “Elkaar daarvan bewust maken, van elkaar leren, maar elkaar niets opleggen. Uiteraard vraagt dat wel om een open houding van alle projectleden en zorgverleners. Het belangrijkste is dat we een gezamenlijk doel hebben, namelijk dat jongeren meer moeten bewegen omdat dat goed is voor hun gezondheid.”



“In de samenwerking met de moskee ligt absoluut een grote kracht van Let’s get fit-mates!, maar je moet er wel veel in investeren en organiseren. Hoe dan ook heb je super gemotiveerde trekkers nodig.”

En om vooral meiden naar buiten te trekken en meer zelfvertrouwen te geven, voegt Funda Yilmaz daar nog aan toe. Zij en Birgul Ozdemir kunnen alleen maar beamen dat de onderlinge samenwerking inmiddels goed verloopt. “Samen vinden we altijd oplossingen”, zegt Ozdemir. “Ook vanuit de moskee willen we absoluut geen conflicten, maar alles goed uitpraten. We vinden het belangrijk om daar zelf altijd een goede stap in te zetten. Mensen uitnodigen en ze vriendelijk en actief benaderen.”

Jongeren zijn ook gewoon allemaal jongeren

Niet alles is aan cultuurverschil te wijten. Uit de evaluatie van het eerste project zijn ook leer- en verbeterpunten naar voren gekomen, die meer te maken hebben met het feit dat de deelnemers jongeren zijn, dan met hun specifieke afkomst. “Zo hebben we voor de tweede groep deelnemers het aanbod van het sportcentrum bijgesteld, want daarin lag de focus teveel op fitness”, geeft Brienne een voorbeeld. “Jongeren houden van afwisseling, dus daar moet je rekening mee houden. Jongeren willen ook niet eerst allerlei gesprekken met zorgverleners, maar parallel daaraan meteen aan de slag.”

Nog iets anders: Let’s get fit-mates! is gebaseerd op de bestaande interventie ‘Weet en Beweeg’ van jeugd- en

opvoedhulporganisatie Cardea. “Dat project is voornamelijk op jongere kinderen gericht en daarom vonden onze eerste deelnemers sommige opdrachten te kinderachtig”, aldus Brienne. “Dat passen we nu aan. Tot slot hebben we de tweede groep deelnemers meer gemixt: we hebben nu vijf jongens en meiden van zowel Nederlandse als Turkse origine. Het is goed om jongeren bewust te maken van de verantwoordelijkheden die ze hebben. In een groep waarbinnen je iedereen kent, is het makkelijk om te zeggen ‘oh, geef even door dat ik vandaag niet kom’ en komen die verantwoordelijkheden minder snel aan de orde.”



Werving en financiële borging grootste zorgen

De basis voor het project ligt er en de samenwerking met de moskee kan nog jaren verder, stelt Eric Meijer. Doel is om twee keer per jaar een groep van zes jongeren twintig weken lang te begeleiden. “Ons streven is om de hele Oude IJsselstreek te gaan behappen met het project. De gemeente Oude IJsselstreek is al betrokken, maar we willen ook samenwerken met de gemeente Doetinchem, want daar zitten onze jongeren op school. Daarbij hopen we ook op de inzet van buurtsportcoaches. Voor het eerste jaar was ons er één toegezegd, maar die kwam er niet, dat was een flinke tegenvaller. Het proces met de buurtsportcoaches liep daardoor vertraging op, maar inmiddels is er eentje gestart.”



Meer informatie:

[Hiske Blom](#), adviseur NISB

E hiske.blom@nisb.nl

M (06) 21 64 95 99

Websites:

[Let's get fit-mates!](#)

[Kinderen Sportief op Gewicht](#)

Fotografie:

Voermans en Van Bree Fotografie, Physique
Sport en Gezondheids-centrum

© 2015 NISB

Werving van deelnemers en de financiële borging vormen momenteel de grootste zorgen voor de projectgroep. Meijer: "Recent hebben we Spectrum/Elan benaderd om de werving onder allochtone jongeren toch breder aan te pakken, want niet alle Turkse jongeren gaan naar de moskee. Daarnaast vragen we ons af hoe we het project moeten bekostigen als de landelijke subsidie van de Sportimpuls Kinderen op Sportief Gewicht wegvalt. Daarvan betalen we de zorgverleners en kunnen we sport tegen een gereduceerd tarief aanbieden. Wat de basisverzekering voor jongeren tot achttien jaar vergoedt, lijkt niet voldoende om de kwaliteit en het effect van Let's get fit mates! voldoende te waarborgen."

Project als proces

Of de samenwerking met de moskee elders te kopiëren valt, durft Meijer niet te zeggen. "In die samenwerking ligt absoluut een grote kracht van Let's get fit-mates!, maar je moet er wel veel in investeren en organiseren. Terborg is klein, er bestaan al veel onderlinge contacten en mensen zijn erg bereidwillig. Vraag is of dat ook zo is in grotere steden en of andere moskeeën ook zo extern gericht zijn als die in Terborg. Hoe dan ook heb je super gemotiveerde trekkers nodig."

"Het hele project heeft veel tijd en energie gekost, maar het was en is nog steeds de moeite waard", vindt Brienne tot slot. "Er zijn continu leermomenten, maar samen blijven we zoeken naar oplossingen. Er doen zich nu zaken voor die we een jaar geleden niet konden bedenken, maar dat is het proces van het project. Zo ben ik een project steeds meer gaan beschouwen: als een proces en niet als iets dat meteen goed moet staan. Een netwerk creëren kost tijd en de onderlinge afstemming daarbinnen nog meer."