

“Je moet meer bewegen”, zegt de huisarts. Toch is het niet altijd makkelijk je ertoe te zetten. Bewegingswetenschapper Mathieu de Greef weet wel hoe je mensen kunt verleiden: “Iedereen die niet wil bewegen, heeft wél de behoefte. Echt!”

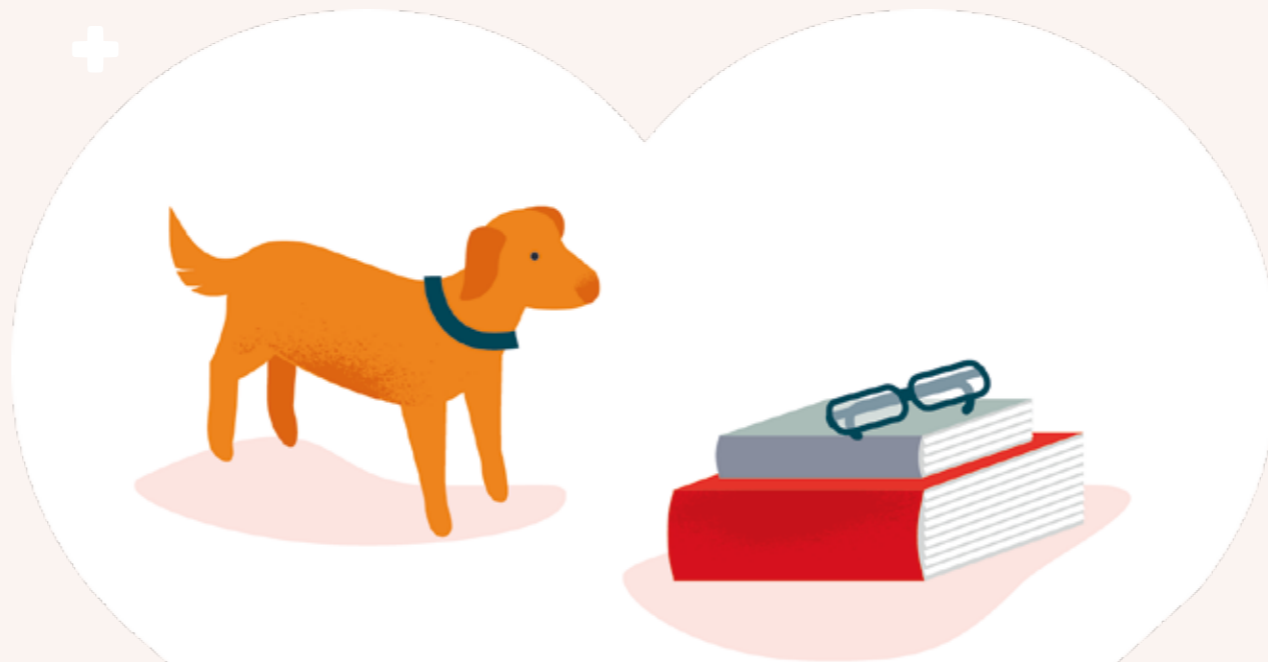
TEKST **RINEKE WISMAN** ILLUSTRATIE **WELMOET DE GRAAF**

Maar ik wil helemaal niet bewegen

“De klassieke opvatting is dat mensen die niet in beweging komen, niet willen bewegen. Dat ze intrinsieke motivatie missen, te moe of te ziek zijn, geen zin kunnen maken”, begint Mathieu de Greef, als bewegingswetenschapper verbonden aan UMCG/Rijksuniversiteit Groningen en Hanzehogeschool Groningen. Die theorie maakte hij zich eigen tijdens de opleiding tot gedragswetenschapper. Maar zo werkt het helemaal niet, daar is hij nu van overtuigd. De wetenschapper heeft een aparte visie op

in beweging komen. “De stelling dat mensen iets niet doen, omdat ze het niet willen, doet geen recht aan ons mens-zijn. Onze identiteit is opgebouwd uit een scala aan opvattingen, emoties en ervaringen die wij tijdens ons leven opbouwen en die leiden tot een bepaalde mindset. Een mindset kun je niet veranderen door mensen informatie te geven (zie kader). Een mens is bovendien een autonoom wezen. De dokter die zegt dat je moet sporten, omdat je te zwaar bent, oogst daarom niet automatisch applaus. Het

‘Je spieren maken ‘myokine’ aan, dat ervoor zorgt dat ziekmakende ontstekingswitten in toom worden gehouden. Goed voor je immuunsysteem.



lokt eerder een tegenovergestelde reactie uit: ik ga niet doen wat jij zegt.”

Het probleem: de hulpverlener

Ouderen die hij wilde stimuleren om te bewegen, hielden hem die spiegel ooit voor. ‘Je wilt dat wij gaan doen wat jij wilt, maar je bent niet in ons geïnteresseerd. Je weet niet wat we denken, hoe we leven, of we tevreden zijn’, wierpen ze hem voor de voeten. “Ik schaam me weer als ik eraan terugdenk”, vertelt hij. “In mijn opleiding als gedragswetenschapper leerde ik dat mensen met veel gezondheidsklachten niet de juiste houding hebben om hun gedrag te veranderen.” Gaandeweg kwam hij tot de conclusie dat eerder de houding van de hulpverleners het probleem was. “Als je bevolen wordt om iets te doen, omdat het goed voor je is, voel je je veroordeeld en in een hoekje gedrukt; te >

Verleiden tot bewegen?

Ieders mindset over bewegen zit in het limbische gedeelte van je brein geëit. De boodschap ‘Je moet bewegen’ wordt in je hersenen afgezet tegen deze mindset. Met vaak als resultaat: ‘Dit wordt niets’. De technieken van de hulpverleners van nu passen niet bij je onderbewuste. Je kunt je gedrag pas veranderen als je de intentie hebt om je gedrag te veranderen. Motivational interviewing werkt daarom alleen bij de 20 procent van de mensen die al gemotiveerd is. Als een hulpverlener kritiek geeft (je moet dit), wordt dat als afwijzing ervaren. Dat vraagt om een limbische aanpak en geen cognitieve. Tip om mensen in beweging te krijgen: maak contact. Kijk mensen aan, zorg voor verbinding. Toon empathie: ‘wat doe jij goed je best’ in plaats van ‘je moet veranderen’. Dat bevordert de betrokkenheid bij de hulpverlener en bij zijn manier van denken. Als je je verbonden voelt met iemand, heb je een basis om te praten. Nog een voordeel: als de hulpverlener empathisch is en complimenten geeft, wordt er door je hersenen dopamine aangemaakt en dat helpt je doelgerichtheid.

Onderhoud je gezondheid

Bij iedereen neemt de spiermassa geleidelijk af tussen het 25e en 30e jaar. "Als je beweegt, neemt het ook geleidelijk af, maar houd je het langer op peil", aldus Mathieu de Greef. "Om de gezondheid te onderhouden, moeten we minstens twee uur per dag in beweging zijn." Een uur haal je al door goed te zorgen voor jezelf, wassen, aankleden en koken. Deze algemeen dagelijkse activiteit kost op 85-jarige leeftijd drie keer zoveel energie als bij een gezond jong iemand. Het andere uur is voor meer uitdagende taken, waarbij je je lichaam extra inspant. Naast deze 'aerobe' bewegingsactiviteiten (met een lage intensiteit) is 'anaerobe' (met een hoge intensiteit) krachttraining van belang om de gezondheid te onderhouden.

Je beenspieren train je het beste door iedere dag matig intensief te fietsen, wandelen, traplopen of hardlopen.

En je armspieren door twee keer per dag 10 minuten oefeningetjes te doen met gewichtjes of gewoon met een fles water van een (halve) liter.

Spiermassa verlies je sneller dan je het opbouwt. Wie een à twee weken in bed ligt, verliest ongeveer twintig procent van zijn spierkracht. "Het duurt bij ouderen maanden om dat weer op te bouwen."

dik, te oud, te lelijk. Dat leidt tot afzetgedrag. De vragen waar het eigenlijk om draait zijn: wie bent u? Wat wilt u? Hoe vindt u zelf dat u eruit ziet? Zo kom je erachter hoe iemand in elkaar zit, en hoe beweging bij dat leven kan aansluiten. Veel mensen willen best in beweging komen, maar het moet bij ze passen."

In gesprek

Een voorbeeld: 'Overgewicht is niet gezond. Ga sporten', kreeg een groep vrouwen met overgewicht van de huisarts te horen. "Maar deze vrouwen vonden zichzelf lelijk. In een sportschool zou iedereen ze in hun kwetsbaarheid kunnen zien, terwijl ze liever hun kracht toonden." De onderzoeker vroeg door naar hun leven en plaatste hun overgewicht in een andere context ('tachtig jaar geleden was dit mode'). Hij gaf aan dat zelfvertrouwen bepaalt of het overgewicht je geluk al dan niet in de weg staat. Toen pas ontstond er interesse om te bewegen.

"Vaak wordt er vanuit de hulpverlening alleen tégen de mensen gesproken, en niet mét. Een gesprek helpt om te ontdekken: wat past bij jou? Hoe kan je dat vormgeven? De genoemde vrouwen vormden een wandelgroep die drie, vier



keer per week met elkaar op pad ging."

Een prima manier om de gezondheid te onderhouden. "Regelmatig een wandeling verandert het metabolisme zodanig dat je calorieën verbrandt. Volgens mij zijn ze ook afgevallen, maar daar lag niet de focus."

Doe wat bij je past

"In de hulpverlening zijn we niet heel goed in het afstemmen van gezondheidsadviezen op de leefsituatie van mensen. We zeggen, lees deze folder, dan weet je hoe het moet. Dat is veel te ruw. Je wordt aangesproken met een label zoals 'obees' of 'diabeet' en dan voelt het alsof je zelf niet meedoet. Het is belangrijk dat je doet wat bij je gevoel past. Je bent als mens meer dan cognitie en ratio."

Onlangs was hij weer bij een groep kwetsbare ouderen. 'We moeten zeker bewegen, hè?', zeiden ze. Daar hadden ze geen zin in. De Greef stelde ze gerust: dat hoefde ook niet. 'Nou, dat waren we ook zeker niet van plan', klonk het. "Vervolgens start ik met mijn 'ontdooiprogramma'. Onder het genot van een kopje koffie met Friese koek (het waren Friezen) ga ik met ze in gesprek, waarbij ze eerst drie keer achter elkaar mogen zeggen: 'Wij gaan niet bewegen'." Na verloop van tijd vroeg hij of ze Friese liedjes konden zingen

en zette een zacht muziekje op. "Voor ik het wist, dansten ze met hun handen mee op de muziek." Dat is ook bewegen. De sfeer zat er in, De Greef deed de bewegingen voor en gaf uitleg: 'Als je je handen omhoog doet, zet je kracht en bevordert je je coördinatie.' Hij wapperde met een doek, zette dansmuziek op, zwierde met een aantal mensen over de stoel en aan het eind dronk hij een borrel met ze. "Het was leuk, maar nog een keer? Nee, daar hadden ze geen zin in." Toen hij foto's opstuurde, dachten ze terug aan de leuke middag en vroegen ze: wanneer is de volgende sessie?"

"Iedereen die niet wil bewegen, heeft wel wensen en behoeften. Daar ga ik naar op zoek." Dat het niet altijd in één keer lukt om gedragsverandering blijvend door te voeren; daarvoor heeft hij begrip. Maar hij wil wel een verklaring als iemand niet op komt dagen. En hij belt er ook gerust op na. Dat geeft een heel ander gevoel dan zeggen: u bent niet intrinsiek gemotiveerd. Ik schrijf u af." ◀

Het is nooit te laat...

Spierkracht kan je tot op hoge leeftijd trainen. Een 82-jarige mevrouw die zichzelf niet meer uit bad kon hijsen, bleef zelfredzaam, omdat ze haar spierkracht weer opbouwde. Ze deed zes weken lang drie keer per week armoevingen met gewichtjes van 1 kilo. Daarna bleef ze deze gewoonte vier weken trouw. Nu onderhoudt ze haar spierkracht. Daarvoor is twee keer per week voldoende. "De spierkracht kan tot op hoge leeftijd getraind worden. Het duurt iets langer, het gaat iets trager, maar die spiermassa wordt aangemaakt. Ook als je 90-plus bent."

