

TE DIKKE OUDERE MIGRANT WIL WEL SPORTEN

Veel oudere migranten kampen met overgewicht. Bewegen helpt, maar hoe krijg je ze zover? 'Dat gaat jullie nooit lukken, kregen we overal te horen. Die moedeloosheid heeft me echt verbaasd.'

In een zaaltje in de Indische buurt in Amsterdam klinkt muziek. 'Een, twee, drie en vier', Rachel Plaggenburg van Golden Sports buigt naar voren. 'En weer terug. En hup!' Haar groepje allochtone vrouwen – allemaal 55 plus – doet fanatiek mee. De benen de lucht in, de armen heen en weer. Een vrouw met hoofddoek schiet in de lach. Het door de knieën buigen, gaat haar niet zo makkelijk af. De fysiotherapeute van Golden Sports komt even naast haar staan en geeft een paar aanwijzingen.

Elke week komen ze hier samen. Vandaag is de groep vanwege ramadan kleiner dan normaal. De 72-jarige Margot pakt even een slokje water. De Antilliaanse is een van de trouwste deelneemsters, heeft nog geen lesje overgeslagen. 'Ik vind het erg leuk om te doen. Mijn heupen en schouders zijn veel minder stijf.' Ze heeft nooit eerder gesport. 'De drempel om hier heen te komen was best hoog. Maar het is me meegevalen, het is erg gezellig.'

Bewegingswetenschapper Leonie Everts – samen met fysiotherapeut Reinier van Dantzig initiatiefnemer van Golden Sports – is 'dolblij' met 'haar vrouwen' in de Indische buurt. Ze weet hoeveel tijd en energie het heeft gekost om deze groep bijeen te krijgen. Golden Sports slaagde er sinds de

oprichting goed in de autochtone 65-plusser te bereiken.

Het programma in de buitenlucht met vrijwilligers en onder professionele begeleiding van een fysiotherapeut sloeg aan. 'Die fysiotherapeut vinden we een belangrijk aspect van Golden Sports. Juist omdat we

ons op ouderen richten. Ze moeten zich veilig en vertrouwd voelen.' Andere criteria: laagdrempelig, deelnemers kunnen per keer betalen en het is niet te duur. Minima betalen 1 euro, andere deelnemers 4 euro. Maar de allochtone vrouw sloot zich niet aan. 'Dat kan natuurlijk niet in Amsterdam.

'We missen je'

Golden Sports is niet de enige organisatie in Amsterdam die oudere migranten in beweging brengt. Vanuit Emancipatiecentrum Vrouw en Vaart in Amsterdam-West wordt gewandeld, gefietst en zelfs yoga en fitness gegeven.

Trainster Zainab Makhlof begeleidt zelf drie loopgroepen, van 30 tot 82 jaar; allochtone vrouwen. Op woensdag wandelt ze soms met wel vijftig vrouwen. Het geheim? Makhlof. 'Onze lange adem en de een-op-eenbenadering.' Elke vrouw die voor een activiteit, bijeenkomst of een bakje thee binnenloopt, wordt met open armen ontvangen. 'Heel persoonlijk. Wat wil ze? Wanneer ze een keertje mee wil wandelen? Dan wandelt ze samen met een vrijwilligster. Wanneer onze vrouwen twee keer niet komen, dan bellen we. Waar was je? We missen je.'

Makhlof kent de gezondheidsproblemen, het sociale isolement van de eerste generatie. 'Daarom is het belangrijk om echt te investeren. Om geduld te hebben. De leefstijl van deze groep verander je niet zomaar.' Met de bezuinigingen in het welzijnswerk zijn veel contacten verbroken, netwerken verloren gegaan, zegt ze. 'Dat is echt jammer. Ik geloof niet in de werking van korte projecten. In een jaartje bereik je niets met deze groep. In zes jaar tijd wel.'



**Eén op twee Turkse ouderen heeft
overgewicht, meer dan de helft van de
Marokkaanse ouderen kampt met diabetes**

Negatief effect migratie-achtergrond

Meer overgewicht, meer diabetes, meer chronische zieken en ook de psychische gesteldheid laat veel te wensen over. Het gaat volgens onderzoekster Fatima El Fakiri van de GGD Amsterdam niet goed met de gezondheid van de oudere migrant met een niet-westerse achtergrond.

Allochtone 65-plussers in de vier grote steden scoren op alle fronten slechter dan hun autochtone leeftijdsgenoten. 'Iedereen die met oudere migranten werkt, herkent dit beeld', zegt El Fakiri. 'Het wordt nu ook met cijfers onderbouwd. Gezondheidsenquête's in Rotterdam, Den Haag, Utrecht en Amsterdam over de oudere migranten geven een zorgwekkend en urgent beeld. Zeker met de wetenschap dat het aantal allochtone ouderen boven de 65 de komende twintig jaar gaat verdrievoudigen. 'Dit is een heldere boodschap aan de overheid, gemeenten, welzijnswerk.'

Opvallend zijn ook de verschillen tussen de migrantengroepen onderling. Zo is overgewicht een groot probleem onder Turkse ouderen (één op de twee), kampen Marokkaanse ouderen meer dan de helft met diabetes; hoge bloeddruk komt meer bij Surinaamse ouderen voor. Turkse, Marokkaanse en Surinaamse ouderen kampen allemaal vaker met ernstige psychische klachten en voelen zich vaker eenzaam dan autochtone ouderen.

De oorzaken van de slechte gezondheid van de oudere migranten en de onderlinge verschillen zijn allesbehalve eenduidig. De sociaal-economische status speelt een belangrijke rol, net als de genen, de verschillen in leefstijl. 'Het is een hele mix. Uit internationaal onderzoek komt ook steeds vaker naar voren dat een migratie-achtergrond zelf ook een negatief effect op de gezondheid heeft.'

De vele bezuinigingen in het welzijnswerk kunnen slachtoffers maken onder deze kwetsbare groepen, zegt El Fakiri. 'Ook wordt er geen geld meer uitgetrokken voor specifiek doelgroepenbeleid. Maar wat is het alternatief? Deze groep afschrijven? Zij hebben toch ook recht op een goede gezondheidszorg? Het idee dat de oudere migranten het wel in eigen kring oplossen, is echt een fabeltje.'

Zeker als je ziet hoe slecht het is gesteld met de gezondheid van de oudere migranten.' Evert ging met haar stagiaires en vrijwilligers dan ook de boer op. Met hulp van de gemeente Amsterdam en financiële steun van het fonds Nuts Ohra kon het project worden uitgebreid naar deze doelgroep. Intermediairs werden ingeschakeld, wijkcentra, zelforganisaties. Op zoek naar allochtone ouderen. 'Ik was verbaasd over de moedeloosheid over deze doelgroep. Dit lukt je nooit, kreeg ik vaak te horen. Niet bepaald motiverend.'

Wijkambassadeurs

In de Indische buurt werden ze met open armen ontvangen. Een team van jonge allochtone 'wijkambassadeurs' hielp bij de benadering van de ouderen voor de focus-

groep in de wijk. 'Zij kennen zo veel mensen in de Indische buurt. Wanneer een bekende vraagt om te komen, dan werkt dat veel beter dan een totaal vreemde.' Ook hielp Pharos, het expertisecentrum Gezondheidsverschillen. Everts: 'Zij hebben veel ervaring in huis over interculturele communicatie. We wilden erachter komen wat de vrouwen wilden. Wanneer zouden ze naar Golden Sports komen? Aan wat voor voorwaarden moesten we voldoen?' Dat bleek eenvoudiger gezegd dan gedaan. 'De taal bleek een groter probleem dan verwacht. De vrouwen spraken echt amper Nederlands. We hebben met hulp van een tolk en foto's de vrouwen laten vertellen wat zij zouden willen.' Binnensporten, alleen met vrouwen, begeleiding door vrouwelijke fysiotherapeuten en goedkoop waren de belangrijkste wensen.

'En "sport" bleek ook niet de juiste term. Dat stond te ver van ze af. "Bewegen" was beter.' Met alle adviezen in de hand werden de folders en voorlichting aangepast. En het werkte. In april en mei werden in Osdorp en de Indische buurt de eerste groepen gestart. Everts: 'We hebben nu zo'n dertig migranten vrouwen die bij ons sporten.'

Wederkerigheid

Het is een hoop werk voor een relatief kleine groep. 'Dat had ik eerlijk gezegd ook niet verwacht', bekent Everts. En de zelforganisaties die Everts in Amsterdam benaderde stonden ook niet meteen te springen. 'Dat begrijp ik ook wel, ze worden natuurlijk heel vaak benaderd. Wij zijn toch nieuwkomers die het gelukt is om een subsidie binnen te halen. Terwijl zij vaak ook van alles organiseren, met hulp van vrijwilligers. Het is veel beter om dit soort projecten gezamenlijk op te pakken en samen een projectaanvraag in te dienen. Die les heb ik hieruit wel getrokken. We moeten veel meer op basis van wederkerigheid werken. Wat kunnen we voor elkaar betekenen?' Dat is het ook precies het advies van NOOM – het Netwerk van Organisaties voor Oudere Migrant. Coördinator Lucia Lameiro Garcia weet hoe lastig het is voor veel 'witte organisaties' om allochtone ouderen te bereiken. Niet voor niets werkt NOOM samen met de meest uiteenlopende organisaties van patiëntenverenigingen tot notarissen en bibliotheken. 'Ze benaderen ons stuk voor stuk met dezelfde vraag. Hoe de oudere allochtoon te vinden?' NOOM helpt graag, maar weet ook dat binnen de achterban soms de ergernis groot is. 'Migrantorganisaties worden bijna nooit benaderd om samen iets te organiseren, alleen maar om deelnemers te leveren. Daar staat bijna nooit iets tegenover, terwijl ze zelf ook alleen maar op vrijwilligers draaien.' Volgens voorzitter Bouchaib Saadane beginnen steeds meer organisaties – met name in de zorg en welzijnssector – zich te realiseren dat ze wel wat moeten met deze groeiende groep oudere migranten. 'Om hen te bereiken en mee te laten doen, zal ook in hun netwerken moeten worden geïnvesteerd. Het gaat niet goed met deze ouderen. Dat is erg voor hen, en het kost de samenleving geld.' ■