



Wel zo

Samen sporten traint je sociale spier

gezellig

Sporten en bewegen is niet alleen goed voor je lijf, het is ook een leuke manier om mensen te leren kennen én helpt om mentaal gezond te blijven. Tekst: Margriet de Groot |

Fotografie: Getty Images





Fotografie: Lilian van Rooij

Prof. dr. Anja Machielse

is emeritus-hoogleraar humanisme en sociale weerbaarheid en bijzonder hoogleraar sociale weerbaarheid van ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht.

Gezondheid is meer dan een fit en vitaal lichaam; een goede sociale gezondheid is minstens zo belangrijk. Zinnvolle relaties met familie, vrienden en collega's vergroten de kans op een langer en gezond leven. Het vermogen om sociale banden aan te gaan en te onderhouden, is een teken van een sociale gezondheid. Samen sporten of bewegen is een van de beste en simpelste manieren om dat vermogen te vergroten. Door de gezamenlijke activiteit knoop je gemakkelijk een praatje aan. Prettige bijkomstigheid is dat elke vorm van lichaamsbeweging de aanmaak van het gelukshormoon endorfine stimuleert. Ervaar je dit in aanwezigheid van anderen, dan versterkt de band. Hierdoor neemt het plezier van socializen extra toe. Mensen die regelmatig actief zijn, blijken een sterker gevoel van doelgerichtheid te hebben en ze ervaren meer dankbaarheid, liefde en hoop. Ze voelen zich verbonden met hun omgeving en lopen minder risico op depressiviteit en eenzaamheid.

Kleiner netwerk

Prof. dr. Anja Machielse doet al jaren onderzoek naar de betekenis van sociale relaties, zowel voor het persoonlijk leven als voor de bredere gemeenschap.

“Goede familie- en vriendschapsbanden zijn voor iedereen en in elke leeftijdsfase belangrijk. Het draagt bij aan je sociale gezondheid. Toen ik ruim 25 jaar geleden met mijn onderzoek begon, wist ik niet dat zo veel mensen daar problemen mee hebben. Opvallend is dat ook steeds meer jonge mensen ermee worstelen. Zij zijn opgegroeid in een wereld vol mogelijkheden voor online contact, wat heel waardevol kan zijn. Maar juist in je jeugd moet je leren hoe je gezonde sociale relaties kunt opbouwen en onderhouden. Het is daarbij belangrijk dat je ook tijd besteedt aan het maken van vrienden offline en dat je investeert in relaties met dierbaren. Dat begint in het gezin waarin je opgroeit, later breidt je netwerk zich uit door school, werk of verenigingen. Hier leer je contact leggen met verschillende soorten mensen en ontwikkel je sociale competenties die nodig zijn om betekenisvolle relaties te onderhouden. Bij ouderen zie je vaak dat het sociale netwerk wat kleiner wordt. Mensen vallen weg door verhuizing, ziekte of overlijden. Op latere leeftijd neemt de behoefte aan contacten vaak juist toe, omdat je meer ingrijpende dingen meemaakt. Het is dan belangrijk om mensen om je heen te hebben met wie je die kunt delen. Hoe kleiner de sociale cirkel, hoe stroever je sociale competenties worden, puur omdat je niet meer voortdurend contact hebt met anderen. De vaardigheid wordt minder en de drempel hoger. Dat werkt van twee kanten. Je ziet anderen denken: die is een beetje raar, die kan niet luisteren, die claimt mij. Maar zelf weet je niet meer zo goed hoe je dan wel op een ontspannen manier contact moet leggen. Sporten kan daar verandering in aanbrengen, juist omdat het niet beladen is. Niemand zal zich afvragen of je bent gaan sporten omdat je je eenzaam voelt. Het is niet alleen laagdrempelig en geeft plezier, het zorgt ook voor verbondenheid. Je hebt een gezamenlijke interesse en dat maakt contacten leggen veel makkelijker. Tijdens het sporten hoef je het niet over je diepste gevoelens te hebben, je kletst over iets waar je met z'n allen mee bezig bent. Dat vergroot je sociale gezondheid.”



Wat is sociale gezondheid precies?

“Daar zijn veel definities van, maar de kern is dat je een ondersteunend en betekenisvol netwerk hebt. In het leven kom je problemen en haperingen tegen. Een netwerk kan je helpen om daarmee om te gaan. We weten uit onderzoek dat een goed functionerend sociaal netwerk een positieve invloed heeft op je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Mensen met mentale problemen hebben meer moeite om een sociaal netwerk te onderhouden, maar het is ook andersom; met een niet goed functionerend sociaal netwerk loop je meer risico op fysieke en mentale problemen. Een goed netwerk is ondersteunend in de brede zin. Je kunt een beroep doen op praktische hulp, maar het belangrijkste is emotionele steun. Dat er mensen zijn die weten hoe je in elkaar zit, bij wie je jezelf kunt zijn en niet de schijn hoeft op te houden. Mensen met wie je je problemen kunt delen en van wie je weet dat je altijd bij hen terecht kunt. Verder is een netwerk betekenisvol voor je eigenwaarde. Wie ben ik? Ben ik een persoon die voor

*“Niemand zal
zich afvragen
of je bent gaan sporten
omdat je je eenzaam voelt”*

anderen de moeite waard is? Doe ik er toe, ben ik er voor de ander? Dat draagt bij aan je gezondheid en welbevinden. Een gebrek eraan kan zelfs schadelijk zijn. Uit grote Amerikaanse onderzoeken naar de relatie tussen eenzaamheid en fysieke klachten blijkt dat langdurige eenzaamheid even schadelijk is voor je gezondheid als roken en overgewicht.”

Wat maakt de drempel om te gaan sporten hoog?

“Zeker ouderen zijn er vaak niet mee opgegroeid. Als je dan voor de keuze staat, kan de twijfel toeslaan. Past dit bij me? Ben ik lenig of sportief genoeg? Ga ik



Mensen die regelmatig actief zijn, ervaren meer dankbaarheid, liefde en hoop

Sociale sporten

Bij sociale sporten denk je al snel aan iets in een team, maar ook individuele sporten zoals atletiek, zwemmen, darts en paardrijden hebben vaak gezamenlijke trainingen en/of een clubcultuur waardoor je al snel een praatje maakt. Hetzelfde geldt voor tennis, golf, fietsen, yoga, biljarten en jiu-jitsu.

Voor dansen zoals flamenco en buikdansen hoef je geen vaste partner te hebben, net zo min als bij groepsdansen zoals line-dancing en volksdansen. Liever naar de sportschool? De meeste bieden ook groepslessen aan die worden afgesloten met een gezamenlijk kopje thee of koffie.

Vind je sportmaatje

- Wil je graag samen sporten, vraag dan eens rond bij familie, vrienden, kennissen, burens of collega's. Zeker als het gaat om een laagdrempelige activiteit zoals wandelen, fietsen of zwemmen kan dat succesvol zijn.
- Check op de Facebookpagina's van sportverenigingen die je interesse hebben of ze gevolgd worden door mensen die je kent en met wie je contact kunt opnemen.
- Hang een briefje op in de bibliotheek, het buurthuis of welzijnscentrum in je woonplaats.
- Informeer bij plaatselijke sportverenigingen naar een buddy-systeem of vraag of ze je in contact kunnen brengen met andere sporters.
- Kijk eens op online platforms: www.sportpartner.com, www.ikzoekeensportmaatje.nl, www.sport.nl, www.nlvoorelkaar.nl en www.wandeldate.nl. Er is ook een app: [joinby.app](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.joinby)
- GoldenSports, een landelijk initiatief van het ouderenfonds, biedt laagdrempelige en gevarieerde beweegmogelijkheden in de wijk, speciaal voor 65-plussers die samen willen werken aan hun gezondheid. www.goldensports.nl

me geen buitenbeentje voelen? Sommige sporten vragen veel techniek en training, die zijn wat minder geschikt om in te stappen, maar de meeste zijn laagdrempelig. Ook goede begeleiding door degene die de sportclub leidt of de training geeft, is belangrijk om je over de drempel heen te helpen, je thuis te voelen en aansluiting te vinden.”

Heeft het nog meer positieve sociale effecten?

“Ja, het zorgt bijvoorbeeld ook voor structuur. Het is heel goed om dagelijks of wekelijks vaste momenten te hebben waarop je de deur uitgaat. Verder geeft sporten zelfvertrouwen. Hoe langer je het doet, hoe meer vooruitgang je boekt. Dat maakt trots. Na het sporten ben je bovendien vaak tevreden over jezelf, dat is goed voor je gevoel van eigenwaarde. Een gezond gevoel van eigenwaarde maakt het ook weer makkelijker om met anderen om te gaan. Je staat steviger in je schoenen en straalt dat uit. Mensen met weinig zelfvertrouwen en eigenwaarde vinden het moeilijk om met anderen om te gaan omdat ze altijd het gevoel hebben dat die hen niet voor vol zullen aanzien.”

Welke sporten zijn geschikt om mensen te leren kennen?

“In je eentje hardlopen heeft niet zo veel zin, je kunt je beter aansluiten bij een team of groepje. Pak bijvoorbeeld een sport van vroeger op of doe mee aan een beginnerscursus met leeftijdsgenoten. Er zijn in

veel dorpen en steden kleinschalige gym- en wandelclubs. Voor voetballers zijn er steeds meer OldStar-teams zodat je ook op latere leeftijd je favoriete sport kunt blijven uitoefenen. Pilatus en yoga zijn verder goede instapsporten waar je ook nog tot rust kunt komen. Net als golf, zelfs als je het nog nooit gedaan hebt. Vanwege het systeem met ‘handicaps’ kun je meteen meedoen en elke club heeft kennismakingscursussen.

Kies vooral iets wat bij je past en wat je echt leuk vindt, dan houd je het langer vol en heb je ook meer kans om gelijkgestemden te treffen. Want met een gemeenschappelijke interesse is het gemakkelijker om contact te leggen. Het gesprek hoeft dan niet de hele tijd over jezelf te gaan. Het kan al voldoende zijn dat je samen bezig bent en voor- of achteraf een praatje maakt. Zo kunnen contacten ontstaan die op den duur tot vriendschappen leiden of tot afspraken buiten het sporten om: naar een museum, ergens koffiedrinken of een wandeling maken.

Ik zit zelf in een gymclubje in de buurt. We zijn met twaalf vrouwen die ik voorheen niet kende. Bij binnenkomst maken we een praatje, daarna volgt iedereen in eigen tempo een eigen programma. Tussendoor is er tijd voor een slokje drinken en wordt er even gekletst. Zo leer je langzamerhand iedereen kennen.”

Hoe pak je het aan om dieper contact te krijgen?

“Een echte vriendschap is niet iets wat je even snel opbouwt, daar is meer tijd voor nodig. Als je behoefte aan contact heel groot is, kan dat anderen zelfs een beetje afstoten en word je op afstand gehouden. Het is dus een kwestie van doseren. Zoek mensen met dezelfde interesse, dan heb je al een basis. Bij sporten is dat meteen duidelijk. Na een paar keer leuk contact kun je iets vrijblijvends voorstellen, maar doe dat niet te snel en houd je verwachtingen realistisch. Samen met iemand sporten hoeft niet te betekenen dat je dan ook alles samen gaat doen. Die sociale antenne heb je wel nodig. Toon belangstelling voor de ander, zo leer je elkaar geleidelijk kennen.”

*“Het is goed
om vaste momenten
te hebben
waarop je de
deur uitgaat”*