

Inzet Meso-ontwerp Vitaliteit (DEFINITIEF)  
Aan: Jos Valk, Ellen Hennekes, Monique Holswilder  
Van: Marieke Oudshoorn  
9 april 2018

## Meso-ontwerp Vitaliteit

### Relevante uitgangspunten uit het macro-ontwerp Leidse inburgering, toelichting op de rol van JAS op het thema vitaliteit en begripsafbakening

Belangrijke uitgangspunten van Project JAS zijn dat we rekening houden met de dimensies die voorwaarde zijn voor succesvolle integratie en we de verschillende leefgebieden verbinden. De Leidse inburgering is een educatief traject met als uiteindelijke doel dat statushouders economische zelfstandigheid bereiken en in staat zijn te participeren in de samenleving.

In de eerste fase van de Leidse inburgering – wanneer statushouders net in Leiden gevestigd zijn, zij beginnen met hun inburgeringslessen en de intensieve begeleiding van het JAS team start – brengen we het thema ‘vitaliteit’ onder de aandacht. Dit omdat geestelijke en lichamelijke gezondheid van statushouders cruciaal is voor participatie en voor effectieve deelname aan de Leidse inburgering.

We weten dat er allerlei gezondheidsproblemen binnen deze groep spelen. Vanuit het contact dat we met statushouders opbouwen pakken we onze rol om datgene wat we met laagdrempelige interventies op kunnen lossen of kunnen voorkomen, niet te laten sluimeren. Daarbij speelt mee dat we als onderdeel van de gemeente bovendien een expliciete rol hebben in het voorkomen van – kort samengevat – onnodige belasting van de zorg en andere instanties.

Vitaliteit is een breed begrip. Binnen JAS doelen we hiermee op ‘de combinatie van fysieke gesteldheid, emotionele balans en mentale flexibiliteit’. Mensen die niet vitaal zijn, voelen zich futloos, neerslachtig/depressief, lamlendig of moe. Geen goed vertrekpunt voor mensen van wie we hopen dat zij snel een plek vinden in de maatschappij. Fysieke vitaliteit is de basis: met een gezond lijf gaat alles makkelijker. Beweging is hierin cruciaal, denk aan doorbloeding, gezonde cellen, spieren en gewrichten, minder stresshormonen en mentale weerbaarheid. Ook voeding, alcohol en roken hebben effect op de gezondheid. Een gezonde geest begint met een gezond lichaam: de emotionele en mentale kracht van mensen hangt nauw samen met de fysieke. Ontspanning is van belang voor emotionele en mentale vitaliteit. Sporten is een vorm die hier veel aan bijdraagt, maar ook rust en slaap zijn van grote invloed.

### Algemene doelstelling van het onderdeel Vitaliteit

Het vitaliteitsprogramma heeft als primair doel klanten te ondersteunen om in een sterk veranderde omgeving hun welbevinden te vergroten, in beweging te komen, motivatie op te brengen om dingen te ondernemen en met plezier te werken aan (het uitstippelen van) een nieuwe toekomst.

### (Leer)Doelen en resultaten

- Klanten weten wat vitaliteit inhoudt en erkennen het belang ervan;
- Klanten weten hoe zij hun welbevinden kunnen vergroten;
- Klanten worden gestimuleerd te sporten en komen fysiek in beweging als basis voor een gezonde geest;
- Klanten zijn gemotiveerd om invloed te nemen op hun leven in Nederland (eigen regie);

#### *Optioneel*

- Klanten zijn in de gelegenheid vaardigheden zoals fietsen en zwemmen te leren;
- Klanten zijn lid bij een vereniging of club (participatie).

Het resultaat moet zijn dat het klanten leren hoe zij hun welbevinden kunnen vergroten.

### Individuele doelen en het gewenste aanbod van aanvullende activiteiten

In de huidige situatie (2018) besteden in de Startgroep aandacht aan mentale en fysieke vitaliteit en worden deelnemers gestimuleerd om naar buiten te gaan (onder andere voor opdrachten). Voor een

groep vrouwelijke statushouders verzorgen we de Vrouwentraining, waarin we onder andere werken met door Pharos ontwikkeld materiaal: Gezond Leven. Om organisatorische reden is het niet gelukt om in 2018 naast het vitaliteitsaanbod (zie hieronder) lessen te organiseren. In 2019 kijken we wat de mogelijkheden zijn. Idee is om tijdens die lessen ook te gaan wandelen.

Het idee is om naast training over vitaliteit met ons aanbod van vitaliteitsactiviteiten mogelijkheden te creëren voor klanten om individuele doelen te bereiken:

1. Voor sommige klanten is het doel letterlijk in beweging te komen (buiten) als tegenhanger voor binnen zitten en futloosheid, neerslachtigheid, moeheid et cetera.
2. Voor een andere categorie is het doel om middels sport de participatie te vergroten. Voor deze mensen is sport als manier om anderen te ontmoeten en onderdeel te worden van een groep. Hierin onderscheiden we:
  - a. ouderen (met name vrouwen) die weinig tot geen netwerk hebben en die we onderling in contact willen brengen
  - b. jongeren die we via verenigingen met anderen (leeftijdsgenoten) in contact willen laten komen
3. Voor beide groepen geldt dat het mogelijk wenselijk is om hen te leren fietsen of zwemmen (basale vaardigheden in het kader van mobiliteit (werk) en zelfredzaamheid).

In de huidige situatie faciliteren we de volgende activiteiten:

- voetbal
- fietsen
- wandelen
- vrouwen in beweging

## **Duur van het programma en de opvolging/plaats in het traject en instroom**

Het vitaliteitsaanbod wordt in de Startgroep geïntroduceerd. De docent van de Startgroep inventariseert wie wil deelnemen aan de aangeboden activiteiten.

### **Theoretisch kader: Centrum voor vitaliteit, Hogeschool Leiden**

Bij de term vitaliteit (letterlijk 'levenskracht') staan drie begrippen centraal:

- energie
- motivatie
- veerkracht

Bij energie gaat het over jezelf 'energiek voelen'. Bij motivatie draait het om het stellen van doelen in je leven, en om moeite doen die te halen. Veerkracht is de persoonlijke kracht om met de dagelijkse ups en downs om te gaan. Een vitaal persoon heeft dus de kracht, wil en het vermogen om op een positieve manier zijn leven in te richten.

#### **Bepalende factoren voor vitaliteit**

De mate waarin iemand meer of minder vitaal is, hangt van meerdere factoren af. Zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat een persoon vitaler is naarmate hij meer invloed heeft op regie op zijn eigen leven. Sport en beweging spelen ook een rol bij de mate van vitaliteit. Daarbij is het onder andere van belang om welke soort sport het gaat en hoe lang er gesport wordt. Verder bepalen voeding en slaap in hoeverre een persoon vitaal is. De kwaliteit en duur van de slaap zijn daarbij van belang. Het werk beïnvloedt de vitaliteit eveneens. De omgeving van het individu blijkt ook invloed te hebben: niet alleen de sociale omgeving, maar ook de werk-, woon- en recreatieomgeving. En ten slotte is ook de verbinding met de natuur van invloed op hoe vitaal een persoon is.