



## Mijn mogelijke obstakels



## WELZIJN OP GROEN RECEPT

Het is vaak niet eenvoudig om buiten meer actief te worden, als dat ook voor jou geldt dan ben je niet alleen!

### Deze handleiding:

Helpt je daarbij door:

- Van te voren te bedenken wat je mogelijke blokkades kunnen zijn. En vooral
- Hoe je hier het best mee om kunt gaan om toch door te gaan.

Je kunt bijvoorbeeld de volgende problemen tegenkomen:

- Geen tijd;
- Moe zijn; en
- Andere prioriteiten hebben.

In onderstaande tabel een overzicht van veel voorkomende problemen en tips om hier op een goede manier voor jou mee om te gaan.

Veel voorkomende problemen	Tips hoe het best hiermee om te gaan:
“Ik voel me niet gemotiveerd.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neem de beslissing om meer buiten actief te zijn.</li><li>• Focus op het doen van de activiteit in plaats van het resultaat.</li><li>• Kies iets waar je plezier aan beleeft.</li><li>• Focus je op de korte termijn voordelen, zoals beter kunnen slapen en meer energie hebben.</li></ul>



Veel voorkomende problemen	Tips hoe het best hiermee om te gaan:
“Het is slecht weer.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plan vooruit! Wees voorbereid op elk type weer.</li><li>• Focus je op het buiten zijn en het inademen van frisse lucht.</li><li>• Als het warm is, neem dan water mee, draag een petje en zoek zo veel mogelijk de schaduw op.</li><li>• Als het koud is, draag kleding in laagjes, doe handschoenen aan en zet een muts op.</li><li>• Als het een een keer regent doe een (regen) jackje aan.</li></ul>
“Ik voel me moe en heb weinig energie.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wees actief als je meeste energie hebt, zoals een ochtend of lunchpauze activiteit als je s'avonds te moe bent.</li><li>• Herinner jezelf eraan dat je na de activiteit meer energie zult hebben.</li><li>• Plan om met andere mensen te bewegen.</li></ul>
“Ik voel me niet op mijn gemak.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buiten actief zijn kan van alles zijn wat je leuk vindt. Het is niet alleen “trainen” en “goed je best doen”.</li><li>• Kies activiteiten die je makkelijk afgaan, zoals wandelen.</li><li>• Doe het samen met anderen waar je je comfortabel bij voelt (familie, vrienden).</li><li>• Vergelijk je niet met anderen.</li></ul>
“Ik ken niemand om samen activiteiten te doen.”	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ga bij een (loop) groep en maak nieuwe vrienden.</li><li>• Sluit je aan bij mensen die al actief zijn.</li><li>• Nodig vrienden uit om met je mee te doen.</li></ul>



### **Wat zou jou kunnen tegenhouden om meer buiten actief te zijn?**

Schrijf jouw redenen hieronder op.

En voor elke denkbare reden schrijf erachter jouw ideeën die je nu hebt hoe je er het best om kunt gaan.

<b>Wat zou mij kunnen blokkeren:</b>	<b>Hoe kan ik er het best mee om gaan:</b>

Actie: Wat is 1 ding dat je nu kunt doen om er voor te zorgen dat dit plan gaat werken?

Bron: Alberta Centre for Active Living.

**Natuurmoment:**

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

**De natuur stimuleert om te bewegen:**

Dat bewegen gezond is, daar is inmiddels iedereen van overtuigd. Maar zoals ook bekend is, zijn veel mensen moeilijk tot regelmatige beweging te motiveren of houden zij het niet lang vol, zodat duurzame effecten op hun gezondheid uitblijven. De noodzaak om meer mensen actief te krijgen is duidelijk, het is zaak om uit te vinden welke manier van bewegen voor jou het beste is. Naar buiten, de natuur in, is voor grote groepen mensen een eenvoudige en goedkope manier.

Samen met anderen, in bijvoorbeeld wandelgroepen, maakt het gezelliger en daarom soms laagdrempeliger. Natuur kan op twee manieren een belangrijke rol spelen in het bevorderen van bewegen.

Natuur biedt ten eerste een aantrekkelijke omgeving om in te bewegen en kan daarmee mensen uitnodigen meer te gaan bewegen. Een natuurlijke speelomgeving kan kinderen bijvoorbeeld stimuleren tot meer gevarieerd en creatief speelgedrag. Dat leidt tot een beter lichaamsbesef en geeft betere coördinatie en stimuleert de hersenen tot het laten groeien van nieuwe verbindingen. Kinderen leren en presteren daardoor ook beter.

Met name fantasierijk, exploratief en constructief speelgedrag komt vaker voor in natuurlijke dan in niet-natuurlijke speelomgevingen.

Ook blijkt dat in buurten met minimaal 5 hectare groen het percentage kinderen met overgewicht ongeveer 18% lager ligt dan in buurten met minder groen.<sup>50</sup> Ten tweede komt er steeds meer bewijs dat bewegen in natuur extra voordelen heeft ten opzichte van bewegen elders. Er zijn verschillende studies gedaan waarin de effecten van bewegen binnen vergeleken zijn met bewegen buiten in een natuurlijke omgeving of waar bewegen in een stedelijke omgeving is vergeleken met bewegen in een natuurlijke omgeving. Zo toonde onderzoek aan dat mensen na hardlopen in de buitenlucht meer tevreden en minder uitgeput waren dan mensen die binnen hadden hardgelopen.

Bron: IVN