



# Een portret van Annelijn de Ligt: Centrale zorgverlener ‘gezond opgroeien’

Door: dr. J.J. Rözer (14-10-2021)

# Inleiding

In deze serie werpen wij een blik op de dagelijkse activiteiten van diverse zorgverleners met wie wij vanuit *de Werkplaats Sociaal Domein* Amsterdam en Omgeving samenwerken. Hiervoor zullen wij hen een dag 'schaduwen', een veelgebruikte onderzoeksmethodiek om inzicht te krijgen in de beroepspraktijk, en daarnaast ook fotograferen bij hun werkzaamheden. Het biedt zo zicht op hun werkzaamheden en laat ook de mogelijkheden en onmogelijkheden zien van 'shadowing' en fotograferen bij het onderzoek binnen het sociaal domein. Methoden die wij in de toekomst mogelijk vaker, en op grotere schaal, willen inzetten.

Vandaag staan de werkzaamheden van Annelijn de Ligt centraal. Zij werkt als 'regionaal projectleider' en als 'centrale zorgverlener' bij GGD Zaanstreek Waterland. Vooral vanuit die laatste functie zal ik haar volgen. Volgens haar functieomschrijving als 'centrale zorgverlener' (zie [hier](#)) is zij expert in de brede aanpak 'kind naar gezond gewicht'. Dit betekent dat zij voor professionals het aanspreekpunt is voor vragen of verwijzing rondom overgewicht, terwijl zij samen met gezinnen actieplannen opstelt en het zorgproces coördineert (en zie [hier](#) voor een voorlichtingsfilmpje).

Met Annelijn werken wij samen in het kader van het 'gezond opgroeien' project. Hiervoor geven wij bijvoorbeeld een tweetal workshops over de sociale aspecten van gezond opgroeien. De focus ligt hierbij op de oorzaken en mogelijke oplossingen voor overgewicht bij kinderen en jongeren. Een zeer groot probleem. Van de jongeren heeft ongeveer 15 procent overgewicht, tegenover bijvoorbeeld 10 procent in 1981 (CBS 2021). Bovendien neemt het overgewicht snel toe als men ouder wordt. Nu al heeft iets meer dan de helft van de Nederlandse volwassenen overgewicht en het CBS en het RIVM (2021) verwachten dat dit in 2040 oploopt tot wel 70 procent. De gevolgen hiervan zijn groot: jongeren en volwassenen met overgewicht kampen met allerlei psychologische en sociale klachten (zie bv. [hier](#)). Annelijn en haar collega's houden zich dus met een heel belangrijke taak bezig.

## Het oudercafé

Uit onze voorgesprekken leid ik af dat organisatie van de zorg rondom gezond opgroeien een belangrijk actiepunt is van Annelijn. Ik mag vandaag langskomen omdat ze vandaag ook de nodige praktische zaken op de agenda heeft staan. Ik verwacht vooral veel huisbezoeken, maar ontmoet haar 's ochtends bij de bibliotheek in Landsmeer waar om negen uur het oudercafé plaatsvindt. Binnen het oudercafé wordt er elke week voorlichting gegeven over een nieuw thema rond het ouderschap en ouders elkaar kunnen ontmoeten en vragen aan professionals kunnen stellen. Ik vraag me af of negen uur niet wat vroeg is. Maar dit blijkt een handig tijdstip omdat de ouders dan net hun kinderen naar school hebben gebracht. Het is hierdoor wel minder toegankelijk voor ouders die op dat moment werken.

Nog voordat het oudercafé is begonnen moet ik het ideaal van de methoden die ik wilde inzetten overboord gooien. Het gaat, gezien de AVG, lastig worden om foto's tijdens de bijeenkomst te maken. Ik heb wel een hoop formulieren bij me die de ouders kunnen ondertekenen waardoor ik wel foto's kan maken (informed consents), maar dat kost veel tijd en moeite om aan alle ouders te vragen en kan hen ook afschrikken. We besluiten dan ook maar om de ruimte alleen zonder ouders te fotograferen. Tijdens de bijeenkomst maak ik ook

maar geen aantekeningen. De rest van de dag laat ik dit zo. Dit laat de beperkingen zien die deze methode heeft binnen het onderzoek naar sociaal werk.

*Op het oudercafé komen vijf ouders af. Opvallend, allemaal moeders van buitenlandse komaf die vaak nog maar een paar jaar in Nederland zijn.*



**Afbeelding 1. Het oudercafé** (vanwege de AVG zonder ouders op de foto)

Op het oudercafé komen vijf ouders af. Opvallend, allemaal moeders van buitenlandse komaf die vaak nog maar een paar jaar in Nederland zijn. Vanwege het contrast viel het me op dat de organisatie uitsluitend 'wit' was. Als witte man voel ik me een beetje ongemakkelijk, temeer omdat een vraag van één van de vrouwen is of er ook sporten zijn uitsluitend voor vrouwen.

Het thema van het café is het aanzetten tot bewegen en sporten. Al snel wordt duidelijk hoe breed de kennis van Annelijn is. Ze weet zowel de antwoorden op medische vragen (zoals welke sporten iemand met een blessure mag beoefenen) als ook hele praktische aspecten (zoals welke clubjes er allemaal zijn). Bovendien is ze goed voorbereid. Ze heeft bijvoorbeeld een flyer met een overzicht van alle sporten bij zich en één hoe financiële ondersteuning aangevraagd kan worden. Ook op andere thema's gedurende de dag haakt ze in door een flyer uit te delen. Zelf mag ik er ook een paar ontvangen, o.a. vanwege mijn recente ouderschap. Als man van de feitjes slaat de flyer bij mij wel aan. Wist je bijvoorbeeld dat stellen met kinderen 8 keer zoveel ruzie maken dan stellen zonder kinderen? Overigens gaat het bij ons in de relatie nog helemaal prima.

Gedurende de bijeenkomst blijkt een belangrijk knelpunt te zijn dat de gemeente Landsmeer behoorlijk klein is en dat er daardoor ook een beperkt aanbod is. Voor de zwemles waar een vrouw omvraagt is bijvoorbeeld alleen een buitenbad aanwezig. Ook sporten specifiek gericht op vrouwen zijn er niet. Wel weet Annelijn dat er één sport is waar alleen vrouwen aan

meedoen. Met name de lokale wandelgroep wordt gepromoot en een appgroep om met elkaar te wandelen. Annelijn wil zelf ook wel in wat groepjes en af en toe een keer meelopen.

Een ander knelpunt zijn de kosten voor het sporten die vaak ter sprake komen. Door de plaatselijke 'sportcoach', officieel met de titel 'intermediair', worden allerlei introductielessen gepromoot. Sommige kosten echter al snel 4,5 euro per les. Voor personen met een krap inkomen al snel een hele hap uit het budget. Benadrukt wordt dan ook dat er een sportfonds is waaruit minima de kosten vergoed kunnen krijgen. De kosten van de plaatselijke speeltuin, a 2,0 euro, behoren hier echter niet toe. Annelijn blijkt er voorstander van om alle minima in de gemeente een gratis pas voor de speeltuin te geven. Ik vraag me af of een beter oplossing niet is om de speeltuin gratis te maken omdat we uit onderzoek weten dat algemeen geldende regels vaak breder worden gedragen en langer standhouden. Dit vraag echter wel een extra investering van de gemeente die al krap bij kas lijkt te zitten. Afwegingen die dus gemaakt moeten worden.

*Annelijn blijkt er voorstander van om alle minima in de gemeente een gratis pas voor de speeltuin te geven.*

Tot slot gaan we een wandeling maken naar een nieuwe speeltuin. Hierdoor zijn we én actief bezig, én kunnen de bij de bijeenkomst aanwezige vrouwen elkaar beter leren kennen én meteen die nieuwe speelplekken zien. Annelijn neemt het goede voorbeeld en laat ook zien wat de bedoeling is van een aantal sporten.



Afbeelding 2. Het goede voorbeeld

## Praten en verbinden



Afbeelding 3. Op het consultatiebureau

Na het oudercafé heeft Annelijn wat 'speelruimte' over in haar agenda. Dit vult ze in door bij verschillende instanties met wie ze veel samenwerkt binnen te stappen, zoals het consultatiebureau. Ook pleegt ze diverse telefoontjes die ze toch nog moet doen. Een ouder van het oudercafé spreekt haar ook nog aan waarin ze aangeeft haar kind graag op boogschieten wil, duidelijk zoekend naar de bevestiging van Annelijn.

Vervolgens heeft Annelijn een intakegesprek met een gezin dat het consultatiebureau naar haar heeft doorverwezen. Dit had heel wat voeten in de aarde gehad. Het gezin stond, aldus Annelijn, behoorlijk "sceptisch" tegenover alle aandacht en "zat niet te wachten op alle bemoeizucht". Annelijn twijfelt dan ook of het verstandig is als ik meega. Ik geef aan dat het misschien dan goed is om het niet te doen, ook gezien de kleine opzet van dit onderzoek. Achteraf hoor ik dat het een heel goed gesprek was. Het wantrouwen lijkt vooralsnog doorbroken.

*Het gezin stond, aldus Annelijn, behoorlijk "sceptisch" tegenover alle aandacht en "zat niet te wachten op alle bemoeizucht".*

Ondertussen zit ik in de bibliotheek die op dit moment duidelijk haar functie van ontmoetingsplek vervult. Hier kom ik bijvoorbeeld in gesprek met een plaatselijke vrijwilliger. Ze geeft aan uit Amsterdam te komen. Als ik vraag waarom ze als vrijwilliger bij deze bibliotheek in Landsmeer werkt begint ze over haar eenzaamheid na haar pensioen en dat ze oorspronkelijk uit Landsmeer komt. In de toekomst wil ze ook weer in Landsmeer wonen, maar de huizenprijzen houden haar tegen. Haar flatje levert haar naar eigen zeggen niet genoeg op. Hoewel ze duidelijk positief is over haar vrijwilligerswerk is ze dan weer geen voorstander van een bibliotheek in elke buurt, zoals recent voorgesteld door Femke Halsema, de burgemeester van Amsterdam. Naar haar mening zorgt dit ervoor dat het in de bibliotheken te rustig is. Liever een grote drukke bibliotheek, dan vele rustige kleintjes.

## Op kantoor

Na het huisbezoek gaan we naar het hoofdkantoor van de GGD in Zaandam. Al snel wordt me duidelijk dat het administratieve werk een belangrijk onderdeel is van het werk van Annelijn: "ik krijg vaak wel meer dan 70 mailtjes per dag die ik moet wegwerken. Soms heb ik na een meeting weer 40 mailtjes erbij". Het moet wel gezegd worden dat het hier ook mailtjes betreft voor haar werk als projectleider.

**"Soms heb ik na een meeting weer 40 mailtjes erbij".**



Afbeelding 4. Wist je dat in een gekocht yoghurt drankje bijna net zoveel suiker zit als in een sportdrankje, terwijl in een energiedrankje juist minder suiker zit?

Ze geeft ook aan dat het werven van fondsen veel tijd in beslag neemt: “zo ongeveer 20 procent van mijn tijd”. Annelijn gaat dan ook hard aan de slag. Ondertussen zie ik nog wel wat prikkelende informatieborden die de GGD inzet en krijg ik wederom een foldertje te zien. Wist je bijvoorbeeld dat in een gekocht yoghurt drankje bijna net zoveel suiker zit als in een sportdrankje, terwijl in een energiedrankje juist minder suiker zit? Annelijn legt me meteen uit dat het goed lezen van etiketten al heel veel scheelt om overgewicht tegen te gaan. Annelijn is dan ook een groot voorstander van heldere etiketten en labels en stuurt me nadertijd ook nog een artikel hierover door (zie [hier](#)).

## Huisbezoek en teenfit

Ondertussen gaat Annelijn naar een nieuw huisbezoek en we spreken af dat ik haar weer tref bij haar volgende en laatste activiteit van de dag: 'Zaansfit teens'. Dit is een sportprogramma voor jongeren met overgewicht ([zie hier](#)). Ik ben iets eerder aanwezig dan Annelijn en word meteen door een iets wat dikke jongen van rond de 12 jaar aangesproken die wil weten wat ik kom doen. Rik<sup>1</sup> blijkt direct uit school te zijn gekomen. Hij is nu al een uurtje aan het wachten en rondhangen rond de sporthal. Na een tijdje komt Annelijn ook. Uit haar vorige huisbezoek heeft ze Anna meegenomen. Een tiener met behoorlijk overgewicht die voor het eerst met de lessen komt kennismaken.



Afbeelding 5. Zaansfit (een still uit een voorlichtingsfilm, zie [hier](#))

Vijf minuten nadat Annelijn arriveerde kunnen we de sporthal in en kan de les beginnen. Het lijkt me heel moeilijk om deze pubers met overgewicht (en soms ook gedrags- en/of psychisch problemen) met plezier aan het sporten te krijgen. Maar tot mijn verbazing lukt dit de sportcoach boven wonderlijk goed door een combinatie van leuke lessen (o.a. trefbal), competitie (wie wordt geraakt bij trefbal moet oefeningen uitvoeren zoals opdrukken), muziek en een vlotte directe babbel die bij de straattaal en cultuur van de jongeren aansluit. Illustratief hiervoor is dat een jongere aan het einde van de les aangeeft liever via deze activiteit te sporten, dan in teamverband bij een reguliere club. Dat is natuurlijk leuk om te horen. Iemand die plezier heeft gehad met het sportprogramma.

---

<sup>1</sup> Niet zijn echte naam, net als de andere namen van jongeren in deze tekst.

Gedurende de sportles zie ik dat, hoewel ze opmerkelijk veel plezier hebben, sommige jongeren duidelijk moeite hebben met sporten. Anna blijkt bijvoorbeeld maar met heel veel moeite op een bok te kunnen klimmen en durft er niet vanaf te springen. Het gaat hierbij om een afstandje van zo'n 20 centimeter. Ik stel voor om haar te helpen door haar handen vast te houden. Nu durft ze wel te springen, maar dit doet haar pijn waarna ze weer op de bank gaat zitten. Dit laat zien dat voor een aantal van deze jongeren overgewicht hen dus echt in hun bewegen kan belemmeren. Gelukkig is er de sportcoach die komt helpen. Ze stimuleert Anna om nogmaals op de bok te klimmen en denkt met haar mee hoe ze er ook weer af kan komen. Hoewel Anne wat lichtelijk in paniek is en al bijna wil opgeven lukt het met de aanmoediging van de sportcoach om er toch zelf af te komen. Een heel mooi succesmoment.

*Hoewel Anne wat lichtelijk in paniek is en al bijna wil opgeven lukt het met de aanmoediging van de sportcoach om er toch zelf af te komen. Een heel mooi succesmoment.*

## Slot

Hoewel we slechts een dag met Annelijn hebben kunnen meelopen, heeft het zogenaamde 'shadowen' wel degelijk geholpen om een completer beeld te verkrijgen van haar werkzaamheden. We hebben door haar zeer diverse werkzaamheden mooi kunnen zien hoe ze als centrale zorgverlener als spil in het web fungeert voor de zorg rondom jongeren met overgewicht. Typerend hiervoor waren de diverse organisaties die we bezochten, zoals het oudercafé, consultatiebureau en de 'teensfit' groep. Het werkbezoek aan het hoofdkantoor gaf een klein inzichtje in al haar organisatorische werkzaamheden, inclusief de vele e-mails die ze beantwoordt. Bovenal zagen we ook een praktisch kant met zeer veel theoretische en parate kennis. Door haar aanpak zagen we ook direct resultaat, bijvoorbeeld bij de bevestiging die ze een van de bezoekers van het oudercafé gaf en bij het meenemen van Anna naar de 'teensfit' waar zij hopelijk een belangrijk succesmoment had geboekt op weg naar een gezond gewicht. Hopelijk draagt dit eraan bij dat de voorspellingen van het CBS en RIVM niet uitkomen en we in de toekomst weer een beetje gezonder leven.





Werkplaatsen  
**Sociaal Domein**

Werkplaatsen Sociaal Domein 2021

[www.werkplaatsensociaaldomein.nl](http://www.werkplaatsensociaaldomein.nl)