

6 vragen

aan 2 sportdenkers

tekst: Rob Langeveld
foto: René Verleg

De S van VWS treedt deze dagen herhaaldelijk op de voorgrond, want VWS 'gaat' ook over sportbeleid. 'Sporten is ongezond', betoogt psycholoog Jan Sleijfer. Mariken Leurs, plaatsvervangend directeur Sport bij VWS, pakt de handschoen op.

Moet de overheid sportdeelname stimuleren?

Mariken: 'Sport en bewegen bieden een belangrijke basis voor gezondheid en duurzame inzetbaarheid van mensen. Dat vinden we, als maatschappij, belangrijk. Daarom zet de overheid in op het wegnemen van drempels voor sport en bewegen bij zowel jeugd als volwassenen.'

Jan: 'Sport is voor mij meer bedoeld om plezier te hebben en persoonlijke grenzen te verleggen. Geen overheidsmiddel om iets te bereiken. Dat lijkt op: geef het volk brood en spelen en de mensen blijven rustig.'

Mariken: 'De overheid heeft ook aandacht voor het vergroten van de zelfredzaamheid van burgers. Daarom geven we subsidie aan stimuleringsprogramma's, zoals de Sportimpuls.'

Jan: 'Met die subsidie geef ik Family Fit-lessen. Maar diezelfde gezinnen lopen rond met ongezonde sportdrinkjes. Ik ageer daarom ook tegen commerciële belangen in de sport. Daar moet de overheid veel strenger tegen optreden.'

Mariken: 'We moeten publiek-private samenwerking juist benutten. We zoeken de overlap tussen de doelen van het bedrijfsleven en die van de overheid.'

Geen fit beleid zonder fitte ambtenaar. Hoe kunnen VWS'ers optimaal presteren? Fitness, stoelmassage, gratis fruit?

Jan: 'Allemaal symptoombestrijding. Ambtenaren worden gevangen in hun taken en regels. Het lijkt op lopende bandwerk. Daardoor missen ze werkplezier en uitdagingen. Mijn advies: schaf de term "efficiënt werken" af en stel de mens centraal.'

Mariken: 'Ik herken het beeld dat ambtenaren radertjes zijn totaál niet. Ze hebben juist veel eigen verantwoordelijkheid. Het is heel zinnig om medewerkers te faciliteren met een gezonde werkomgeving.'

Jan Sleijfer (45). Sport- en prestatiepsycholoog en therapeut Traditionele Chinese Geneeskunde. Was gymleraar en studeerde 'cum laude' af als sociaal psycholoog aan de UvA. Jan gaf weerbaarheidstrainingen aan politiemensen en cipers, is oprichter/eigenaar van KEIKO The Performance Company en ontwikkelde 'Mindboxing®', 'westerse wetenschappelijke kennis en ervaring, gecombineerd Oosterse filosofie en martial arts'. Jan is Amsterdammer, maar woont in Hoofddorp. Met vrouw en twee dochters. Zijn sport: yiquan, een 'zachte vechtsport'.

De werkdruk bij VWS wordt als 'te hoog' ervaren. Tips?

Jan: 'Weer: zet de mens centraal. Laat mensen zich prettig voelen, waardeer hun inspanningen en bied zekerheden. Zo wordt hun mentale schild dikker en hebben ze meer kracht om goed om te gaan met hoge werkdruk.'

Mariken: 'Kom ook zelf met slimme oplossingen hoe het anders kan. Zo hebben wij bij sport de maandagochtend-koffie, de MOK. Even staand bijpraten en de highlights van de week doornemen.'

Jan: 'Ik sta elke dag 50 minuten helemaal stil. Daar haal ik veel energie uit.'

Tsja, we worden toch al gezien als 'raamambtenaren'...

Mariken: 'Het is juist heel gezond om de blik naar buiten te richten. Letterlijk en figuurlijk. Het werkt heerlijk als je je bewust bent van de buitenwereld, waarvoor je je werk doet.'

Is dat wetenschappelijk verantwoord?

Mariken: 'Het beste advies dat ik van mijn afstudeerbegeleider kreeg was: "ga af en toe rustig op bed zitten met een pot thee". Echt, dat werkt!'

Jan: 'In de cirkels van invloed die Covey beschrijft, zit een mooie metafoer. Twee mensen die samen een boom doorzagen, gunnen zich geen tijd om hun zaag te slijpen. Daardoor wordt de zaag zó bot dat ze er nooit doorheen komen. Dus: gun jezelf tijd en rust. Dat is ook wat je met mindboxing leert.'

Jan, je beweert dat sport ongezond is. Verklaar je nader!

Jan: 'Er is vaak sprake van roofoverval op je lichaam. Ook sociaal-emotioneel en mentaal kan het slopend zijn. Ik zie sporters zich vaak zonder plezier voortbewegen en uitsluitend gericht zijn op het resultaat. Mijn slogan: "Geniet, maar sport met mate!"'

Mariken: 'Langdurig over je grenzen gaan is inderdaad niet bevorderlijk. Ik vermoed dat je in jouw vak relatief vaker excessen tegenkomt. Maar voor de meerderheid is regelmatig bewegen en sporten juist een aanrader! Behoud van conditie, coördinatie en vitaliteit zijn tot op hoge leeftijd van belang. Samen sporten versterkt sociale contacten. En beweegmomenten als afwisseling van langdurig overleg en beeldschermwerk houden je scherp. Uiteraard ieder zijn ding: ga voor die sportieve activiteiten waar jij je goed bij voelt. En dan sluit ik me wel aan bij Jan: Geniet!'

Mariken Leurs (43) is sinds afgelopen zomer plaatsvervangend directeur Sport bij VWS. Ze studeerde gezondheidswetenschappen en zette bij NOC*NSF onder meer het tv-programma 'Nederland in Beweging' op. Voordat ze naar VWS kwam, werkte ze ook nog bij GGD Zuid-Limburg, ZonMw en het RIVM waar was ze leiding gaf aan het Centrum Gezond Leven. Mariken woont met man en drie kinderen in Amersfoort. Om haar tekort aan eigen sport-activiteiten te compenseren probeert ze dagelijks minimaal tien etages in De Hoftoren 'met de trap'. Haar sport: hardlopen.