

Presentatie

Het belang van een beweeg-cv

○ Dr. Mirjam Stuij

Congres In beweging met type 1 diabetes van de
Bas van de Goor Foundation
29 januari 2026



‘En toen rolde ik de diabeteswereld
in...’

Meneer Cohen, 46 jaar

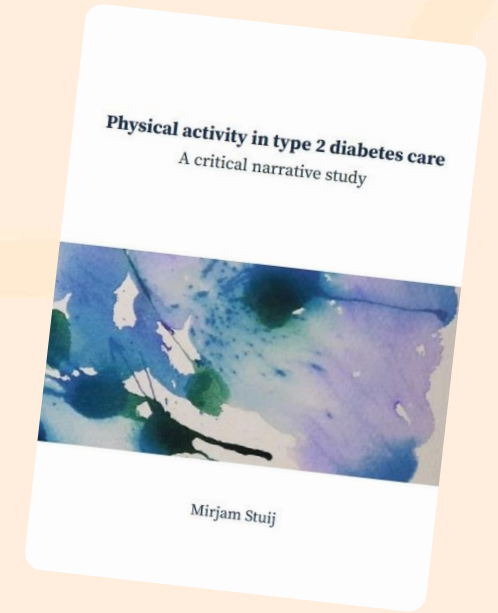
| Wie ben ik?



Sport- en bewegonderzoeker

Expertise: sociale ongelijkheid & mechanismen van in- en uitsluiting, verhalend onderzoek

Doel vandaag: inzicht geven in verschillende werelden en het belang van 'wie ben ik'



Bewegen & sport

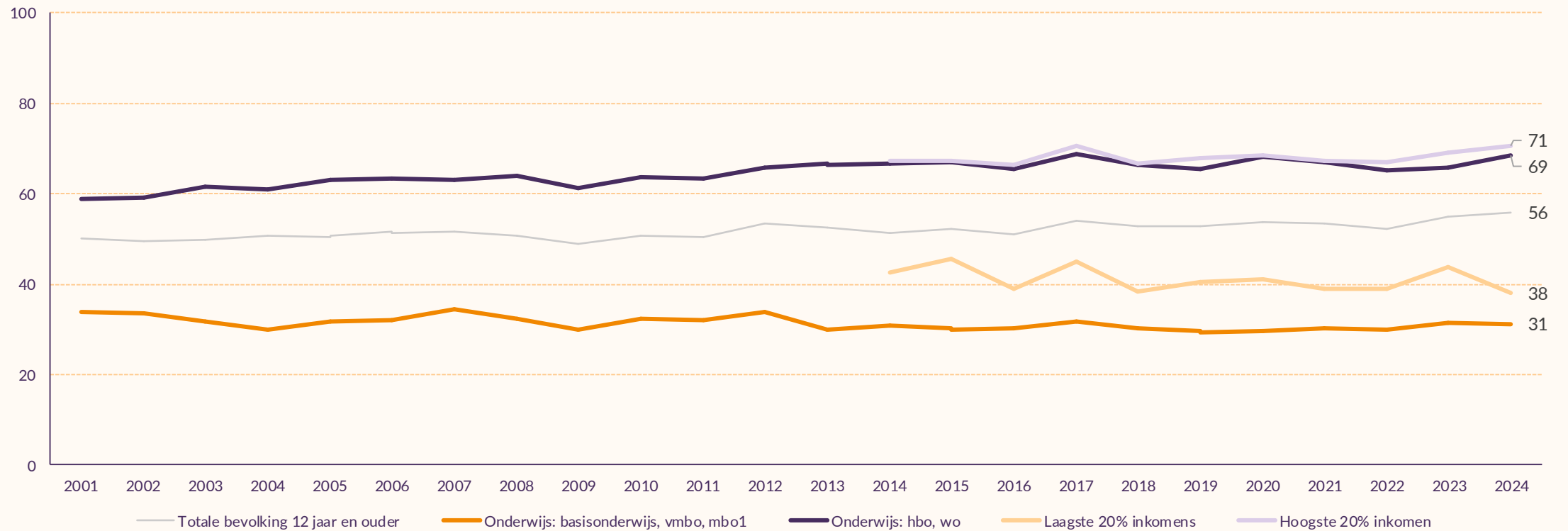
Verschillende werelden in enkele cijfers



Figuur 1

Wekelijkse sportdeelname naar opleiding en inkomen, 2001-2024

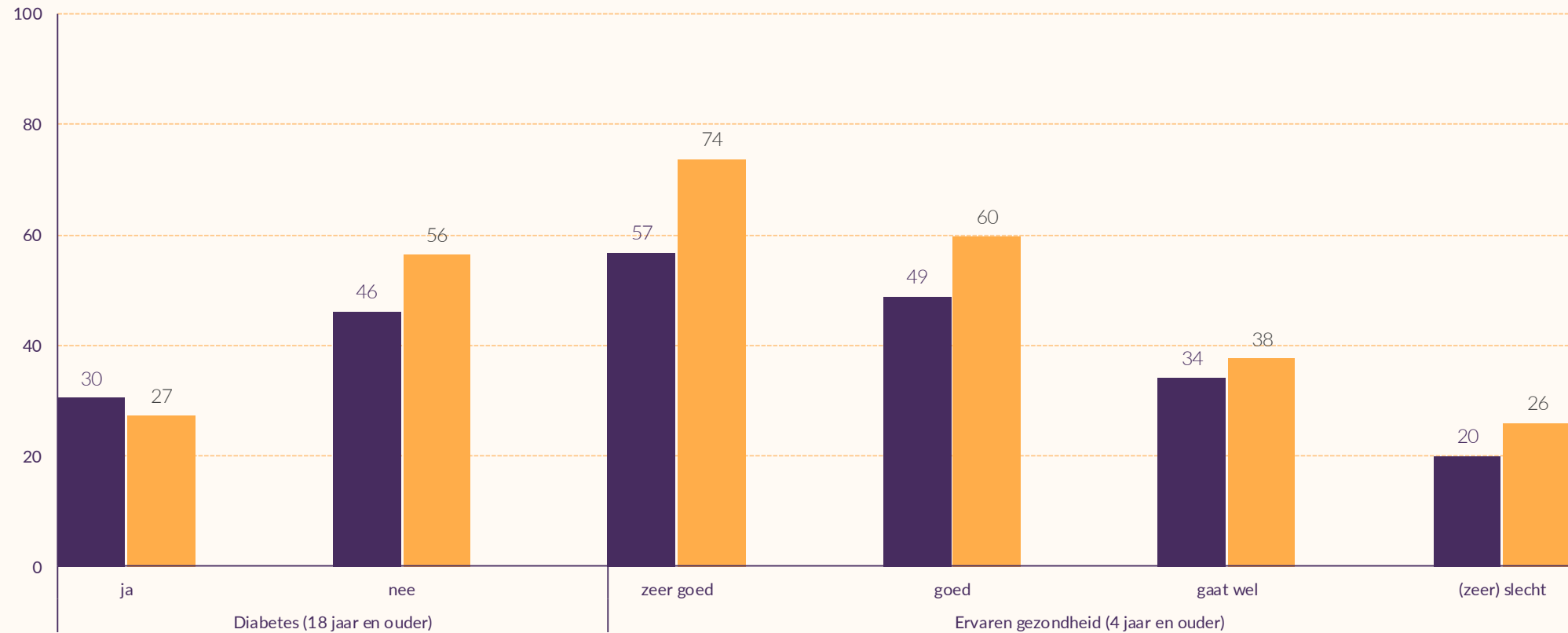
(in procenten, Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder (totaal, inkomen) of 25 jaar en ouder (opleiding))



Bron: CBS-Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2014-2024). Bewerking: Mulier Instituut

Figuur 2

Voldoen aan de beweegrichtlijnen en wekelijkse sportdeelname naar enkele gezondheidsaspecten, 2024
(in procenten, Nederlandse bevolking)



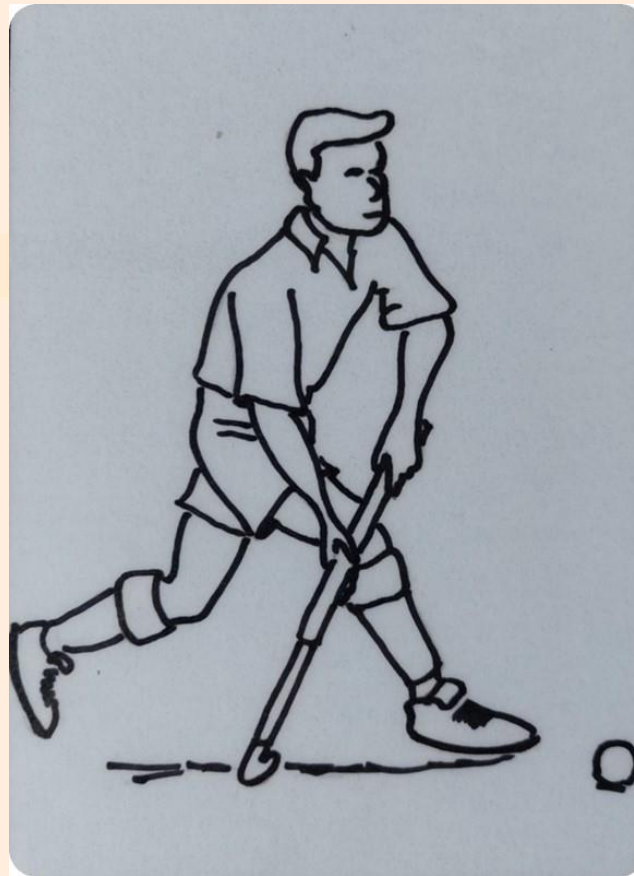
Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2024. Bewerking: Mulier Instituut

Bewegen & sport

Verschillende werelden in enkele verhalen



Verschillende werelden waarin kinderen opgroeien





Waarom sporten zij?

[@BvdGF: mentimeter
invoegen: Type de eerste
reden die in je opkomt in]

Wens van kinderen met (ernstig) overgewicht: leer me kennen voorbij mijn gewicht

“Ze moeten zich goed aanpassen op welk persoon ze voor zich hebben... want elke situatie is anders en niet veel mensen worden dik geboren... of te mager... (...) sommige diëtisten denken gewoon oh, ze eet heel veel [zonder verder te kijken].”

Sandra, 14 jaar, heeft al veel zorgverleners gezien vanwege haar gewicht

| Anja: bewegen was voor mij meer dan een medicijn



| Diabeteszorgverleners: sport en bewegen als heikel onderwerp

Spanningsvelden

- Grenzen aan verantwoordelijkheden (?)
- Begrip opbrengen voor gedrag en 'keuzes' van patiënten



| Belangrijk om te onthouden

- Verschillende dagelijkse realiteiten
- Verschillende betekenissen van sport en bewegen
- Gekleurd door de omstandigheden waarin mensen opgroeien, leven, werken*



| Onderliggende spanning bij sport- en beweegstimulering

Sport en bewegen als *het goede* om te doen

- Vrije keuze voor gedrag
- Maar wel 'goed' en 'verkeerd' (beweeg)gedrag – zeker bij diabetes



Het beweeg-cv

Het belang van 'wie ben jij'



| Afstanden tussen beleid - (zorg)professionals - burgers

- Uiteenlopende statusposities en leefwerelden
- Verschillende sport- en beweegervaringen



| Aanleiding beweeg-cv: sport en bewegen lastig onderwerp in de spreekkamer

- Beperkte tijd
- Eenzijdige invalshoek: bewegen = gezond
- Eigen (sport- en beweeg)ervaringen als zorgverlener werken door in relatie



Bron afbeelding: [Stuij, Rietman & Uytendaal, 2019](#)

Het beweeg-cv

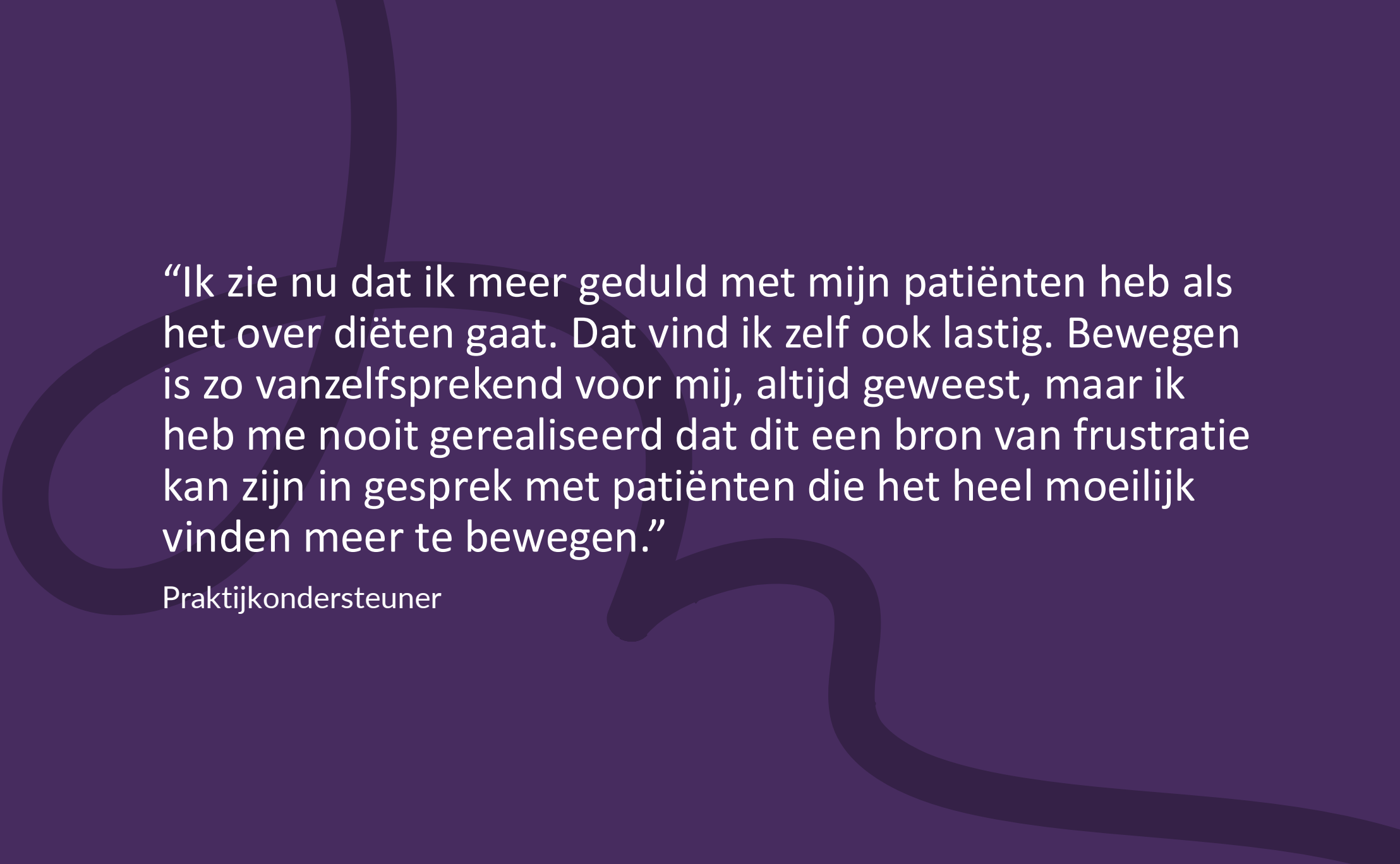
Levensfase	Beweging	Betekenis
Kind		
Puber		
Jongvolwassene		
... [zelf verder invullen]		

| Enkele inzichten door beweeg-cv

- Vooroordelen over patiënten
- Eigen betekenissen meegeven
- Bron eigen frustraties begrijpen

Het beweeg-cv

Levensfase	Beweging	Betekenis
Kind		
Puber		
Jongvolwassene		
... [zelf verder invullen]		



“Ik zie nu dat ik meer geduld met mijn patiënten heb als het over diëten gaat. Dat vind ik zelf ook lastig. Bewegen is zo vanzelfsprekend voor mij, altijd geweest, maar ik heb me nooit gerealiseerd dat dit een bron van frustratie kan zijn in gesprek met patiënten die het heel moeilijk vinden meer te bewegen.”

Praktijkondersteuner

Het belang van een beweeg-cv

En nu?



| Verder met het beweeg-cv

- Kijk naar je eigen ervaringen
- Intervisie met collega's

Graag op deze pagina:

- Logo BvdGf toevoegen
- Link/QR naar webpagina BvdGF over beweeg-cv
- Link naar Stuij, M. (2020). *Beweging in de type 2-diabeteszorg: ervaringsverhalen en praktische reflectieoefeningen voor zorgverleners.* Utrecht: Mulier Instituut.

| Sport & bewegen in de spreekkamer

- Een lastig onderwerp
- Weet, voel en ervaar waar je zelf staat en waar je door gevormd bent.
- Reflecteer op hoe dat in jouw denken en handelen doorwerkt.
- Sta open voor verhalen, vooral degene die je verrassen of raken. Ga na waardoor dat komt.





Contact

Mirjam Stuij
m.stuij@mulierinstituut.nl