

Wat betekent sport- en bewegen voor Lilian



Activiteiten waar Lilian aan deelneemt van het Sportloket:

Sport en spel moment, individueel sporten en boksen bij herstelacademie de stijl.

Geboren: ik ben geboren in Veghel, toen ik 21 jaar werd ben ik verhuisd naar Vught, hier heb ik een paar jaar gewoond en daarna ben ik naar 's-Hertogenbosch verhuisd. In totaal ben ik al 10x verhuisd tot nu toe.

Dagelijks leven: Ik woon zelfstandig in de binnenstad van Den Bosch, hier heb ik een heel leuk appartement. Mijn beide ouders heb ik nog en daarnaast heb ik ook nog een oudere zus. Mijn hobby's zijn sporten natuurlijk, lezen, tuinieren, fietsen, wandelen en gewoon creatief bezig zijn.

Daarnaast ben ik nog vrijwilligster voor fietslessen, dit vind ik erg leuk om te geven aan dames.

Wat betekent sport en bewegen voor jou?

Sporten betekend bij mij echt ontspanning, even uit mijn hoofd zijn, beetje agressie, boosheid en frustratie (bij het boksen) kwijt kunnen. Ook het contact met mensen vind ik erg fijn tijdens het sporten en ik doe het gewoon heel graag en vind het ook heel leuk om te doen.

Wanneer ik ga sporten heb ik nooit buikpijn, zo noem ik het maar even. Wat ik ermee bedoel is dat wanneer ik naar een feestje ga of ik heb een activiteit dan heb ik altijd een buikpijn gevoel en bij het sporten heb ik dat niet. Dan hoef ik me nergens druk om te maken want dan gaat het om het sporten.

Wat levert sport en bewegen jou op?

Ten eerste mijn conditie is vele malen beter geworden, minder moe over de dag heen. Ik zit minder vaak in mijn hoofd te malen over bepaalde onderwerpen. Mijn frustratie kan eruit en krijg dan door de week heen gewoon veel meer rust. Sociale contacten zijn ook erg belangrijk en sporten helpt daar erg bij, en gewoon lekker bezig zijn met mijn lijf.

Welke sport- en beweegactiviteiten vind jij het leukst en waarom?

Doordat wij samen verschillende sporten iedere week doen ben ik erachter gekomen dat ik heel graag buiten sport. En ik vind tennis echt heel leuk om te doen, dit is vooral omdat je dit

samen met iemand kan doen. Badminton vind ik ook heel erg leuk maar kan niet echt buiten gedaan worden dus doe ik het niet echt vaak. En heel veel balsporten vind ik ook echt leuk om te doen.

Wat vind je dat wij (het Sportloket RVA) erg goed doen en wat kan beter?

Wat ik erg goed vind is dat jullie mensen de kans geven met een psychische achtergrond, jullie trekken ze naar buiten en proberen verschillende sporten uit met iedereen. Daarnaast is het gewoon erg goed waar jullie voor staan dus het sporten. Dat iedereen bezig kan zijn met zijn/ haar lijf. En dit allemaal in een veilige omgeving en zo comfortabel mogelijk.

Een klein puntje ter verbetering is communicatie, bij iedereen is dit verschillend maar ik vind het fijn als meldingen op tijd komen in plaats van een paar dagen vooraf.

