RUUD OVER BEWEGEN

"Mijn vrouw houdt ook niet van sport"



- Ik ben 32 jaar.
- Ik ben getrouwd.
- Ik heb 2 zoons.
- Ik ben IT'er.
- Ik woon in Roermond.

Mijn doelen

- Ik wil thuis ontspannen.
- Ik wil minder werken.
- Ik wil minder op mijn telefoon kijken.
- Ik wil gezond worden en blijven.

Ik ben vaak blij, maar nu voel ik me niet zo goed.
Ik heb een drukke baan en stress.
Mijn schouder doet vaak pijn.
Ik moet elke dag oefeningen doen, maar die doe ik bijna nooit.



Nooit sporten of heel veel sporten
Ik heb heel lang niet aan sport gedaan.
Maar nu ga ik twee keer per week tennissen met een collega.
Zo ben ik.
Of ik doe niets.
Of ik doe alles.
Mijn schouder deed pijn na het tennissen.



Thuis werk ik ook
Ik werk heel veel.
Ook als ik thuis ben, krijg ik berichten van mijn werk.
Mijn vrouw wil dat ik meer tijd heb voor haar en de kinderen.
Ze wil dus liever niet dat ik ga sporten.
Mijn vrouw sport zelf niet.



Gezond leven
Ik wil me beter voelen.
Als ik sport, slaap ik misschien ook beter.
Misschien heb ik minder stress.
Ik wil ook graag stoppen met roken.
Dat lukt niet.
Ik heb hulp nodig om gezonder te leven.

DIT GAAT GOED

- Ik doe soms oefeningen voor mijn schouder.
- Als ik sport, vind ik het leuk.

DIT IS LASTIG

- Ik heb altijd stress.
- Mijn werk is druk.
- Mijn vrouw wil niet dat ik ga sporten.
- Ik vergeet om gezond te leven.

DIT HELPT MIJ

- Tips krijgen.
- Samen sporten.
- Voelen dat sporten helpt, bijvoorbeeld beter slapen.

Onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen regie en Gedragsverandering