

na twee weken victory camp blij met m'n nieuwe ik

Stuur jongens en meiden met overgewicht twee weken naar een van de speciale zomerkampen van Victory for Life en zie daar: ze komen als herboren terug. Zelfverzekerder, vrolijker en vol goede moed. Ontmoet vier tieners en een begeleider die er de afgelopen zomer bij waren. *interviews yvette kuiper fotografie bart brussee*

► veerle huigen (17)

"Vorig jaar las ik een interview met een meisje van wie haar leven na Victory Camp totaal veranderd was. Ze voelde zich herboren en kon eindelijk zichzelf zijn. Voordat ik naar het kamp ging, had ik vaak een masker op en deed ik me anders voor dan ik was. Erg vermoeiend! Ik hoopte dat Victory Camp ook bij mij een grote verandering in mijn leven en persoonlijkheid teweeg zou brengen. Mijn verwachtingen waren hoog, maar het is niet tegengevallen. Ik zit lekkerder in mijn vel, ben vrolijker en sta positiever in het leven. Volgens anderen straal ik sinds ik ben teruggekomen. Voorheen dacht ik altijd aan anderen, ten koste van mezelf. Dat is nu veranderd. Ik geef duidelijker mijn grenzen aan, durf mezelf voorop te stellen en hoef niet langer te voldoen aan alle verwachtingen van anderen. Ik heb mijn masker afgezet en ben wie ik ben. Niets meer en niets minder."

►► jeanette waasdorp (14)

"Het allerleukste tijdens Victory Camp vond ik de 'Megamorfose'. Voor wie dat wilde, was dat dé kans om er eens totaal anders uit te zien en flink te worden verwend. Er was een kapster, iemand die onze nagels deed en een styliste die kledingtips gaf. We kregen een maskertje en een rugmassage, en we werden opgemaakt. Het kamp heeft me echt veranderd. In positieve zin. Ik voel me knapper en volgens anderen straal ik veel meer zelfvertrouwen uit. Ik sta nu stil bij wat ik eet en ik probeer meer te bewegen. En omdat ik langzaam maar zeker wat kilo's kwijtraak, geven mensen me opeens veel complimentjes over mijn uiterlijk. Dat motiveert me om ermee door te gaan. Soms lijkt het wel of ik in een ander lichaam zit sinds het kamp, terwijl ik toch mezelf ben gebleven."

'ik heb mijn masker afgezet en ben wie ik ben'

'de 'megamorfose' vond ik het allerleukst'

peter van der kleij (16)

“Voordat ik naar Victory Camp ging, had ik eigenlijk geen verwachtingen. Ik ging er blanco in. Het waren vooral twee weken van lol maken en gein trappen. Ik heb veel nieuwe vrienden gemaakt, die ik nog steeds regelmatig zie en spreek. Daarnaast heb ik tijdens het kamp veel geleerd over gezond leven. Tijdens het onderdeel Ontdek je Snackje kregen we uitleg over wat er in bepaalde voeding zit en bij Move stond sporten en bewegen centraal. Tijdens de Babelbox werden er dilemma's besproken, zoals: hoe ga je om met verjaardagen en lekkernijen en hoe zeg je 'nee'? Het kamp heeft veel veranderd. Ik eet nu een stuk minder en ben al negen kilo kwijtgeraakt. De complimentjes die ik daarover krijg, maken me echt happy. Ook maak ik nu makkelijker contact met anderen en ben ik minder verlegen, vooral naar meisjes toe.”



‘het waren twee weken van lol maken en veel gein trappen’

Begeleider Luca Messina hield tijdens het kamp afgelopen zomer een dagboek bij. Lees mee!

zaterdag 5 augustus **voorbereiding**

Aankomst in Putten. Met een paar andere begeleiders boodschappen gedaan en daarna met z'n allen de boerderij versierd. Het thema is Italië. Het ziet er leuk uit, met een Italiaanse vlag, welkomstborden en posters.

zondag 6 augustus **dag 1**

Vandaag vanaf tien uur is het dan zover, de deelnemers arriveren. Eerste indruk van de kids: ze zijn leuk. Wel wat schuchter, maar da's logisch. Pas als de ouders weg zijn, gaat het eindelijk echt beginnen. Eerst elkaars namen leren, dan vlug een (saai) vragenlijst voor wetenschappelijk onderzoek. Na het eten is het tijd voor de komische openingsact van de begeleiders. We zijn verkleed als heel foute maffiosi en de outfits zijn supercool. Er wordt een hoop gelachen. De kids lijken het goed te kunnen vinden met elkaar.

maandag 7 augustus **dag 2**

Vandaag de eerste echte groepsbijeenkomst: Ontdek je Snackje, waarin de kids leren over gezonde voeding. Daarna hockey. Iedereen doet supergoed mee en is lekker fanatiek. Gaaf om te zien! Na de lunch op weg voor de kanotocht. Een hoop lol en hilariteit. De een na de ander slaat om, en iedereen vindt het een succes.

woensdag 9 augustus **dag 4**

Aardig wat kids trappen erin als we zeggen dat we naar het Veluws Museum gaan. Het is een verrassing als het Walibi World blijkt te zijn. De dag verloopt geweldig. Twee meiden die tot nu toe heel erg stil zijn geweest, komen langzaam een beetje los. Ze lachen en beginnen zich duidelijk op hun gemak te voelen. Een mooi moment van de dag is het gesprek dat een andere begeleider en ik hebben met een van de deelnemers, die spontaan begint te kletsen over z'n eetproblemen. Hij heeft moeite met stoppen met eten. Zijn hersenen krijgen te laat het signaal door dat hij vol zit. Graag wil hij minder eten, maar thuis mist hij sturing. Hier op kamp is hij goed bezig.

vrijdag 11 augustus **dag 6**

's Middags Megamorfose. De meiden hebben een heerlijke dag met gezichtsmassage, kledingadvies en een kapster. Ze genieten enorm en zien er werkelijk prachtig uit. De mannelijke deelnemers hebben manendag: scheerles en een vlotte coupe. De mannen hebben rozen voor de dames gekocht en 's avonds zijn ze

helemaal zenuwachtig over hoe de dames naar de tafels te begeleiden voor het diner. Prachtig om te zien hoe ze dat doen en hoe de meiden stralen.

Na het romantische dineetje tijd voor de disco. Iedereen zingt, danst en joelt lekker mee. En: het eerste koppeltje heeft elkaar gevonden.

zondag 13 augustus

dag 8

Ouderdag. De ouders gaan een echt dagje Victory Camp beleven; ook zij leren wat de Babelbox, Ontdek je Snackje en Move inhouden. De meeste kids zijn erg blij hun ouders weer te zien. Het koude buffet dat door de kids is gemaakt, is een groot succes. Ook zetten ze heel leuke stukjes neer, ongelooflijk hoe creatief ze ermee omgaan. En iedereen doet mee. Dan is het tijd voor het afscheid. Een gevaarlijk moment, maar de kids pakken het goed op. Veel tranen, maar geen drama's. Om kwart over een lig ik in bed. Bekaf, maar met een heerlijk gevoel, want het was een topdag.

donderdag 17 augustus

dag 12

Na het eten komt een oud-deelnemer als ervaringsdeskundige vertellen over zijn leven tijdens en na Victory Camp. Hij doet 't geweldig. Beter zelfs dan vorig jaar. Hij is (mentaal) enorm gegroeid. De kids zijn erg onder de indruk en als sprake komt, zie ik hier en daar een traantje verschijnen.

vrijdag 18 augustus

dag 13

Tijd om te wegen en te meten. Sommigen zijn dolblij met het resultaat, anderen niet. Een van de deelnemers is bijvoorbeeld niet afgevallen, maar haar taille neemt wel flink af. Nadat we uitleggen hoe het werkt (het vasthouden van vocht door het lichaam, het omzetten van vet in spierweefsel etc.) is ook zij blij. Uiteindelijk is iedereen tevreden. Per saldo zijn de resultaten ook gewoon goed.

zaterdag 19 augustus

dag 14

't Is stil aan het ontbijt en langzaam komt bij iedereen het besef dat we afscheid gaan nemen. Na het ontbijt vullen de deelnemers evaluatieformulieren in. Daarna gaan ze de laatste spullen inpakken en klaarzetten voor vertrek. Dan is het zover. Ik heb een enorme baksteen in mijn maag. De een na de ander schiet vol en in no time is het een tranendal. Na het zingen van het afscheidslied naar buiten, echt afscheid nemen. De ouders wachten op afstand en gunnen ons de tijd. Tranen biggelen over ieders wangen en een voor een nemen de kids afscheid van ons en van elkaar.

Later zeg ik hierover tegen mijn partner: "Ze komen aan en je geeft ze een hand, maar als ze weggaan geef je ze een knuffel en wil je ze nooit meer loslaten." Zo is het echt.



sanne kollen (16)

"Mijn moeder kwam met het idee voor Victory Camp en het leek me wel wat. Twee weken samen zijn met lotgenoten en het aanleren van een andere levensstijl. Gelukkig ging het niet alleen maar om afvallen. Wat voeding betreft heb ik weinig bijgeleerd, omdat ik daarvoor al regelmatig naar een diëtist ging. Maar de gesprekken met de psycholoog hebben me erg goed gedaan. Ik sta sterker in mijn schoenen, kan beter voor mezelf opkomen en heb meer zelfvertrouwen gekregen. Ook ben ik niet meer zo verlegen; ik probeer meer met anderen in contact te komen. Tijdens het kamp heb ik voor het eerst kennisgemaakt met de sport bodyjam en dat wil ik blijven doen. Ik wandel nu ook geregeld met mijn moeder en ik ben gaan steppen. Omdat ik meer beweeg, voel ik me fitter en vrolijker."

'vooral de gesprekken met de psycholoog hebben me goed gedaan'

jongeren en overgewicht

ben je fit cool, dan ben je vet cool!

Het nummer FitCool van het Rotterdamse hiphopduo BS-One al eens voorbij horen komen op de radio? Al rappend verkondigen ze hun boodschap: 'Hé, hoe bedoel je sporten is zonde van je tijd? Weet je het nou nog niet? Je eerste zorg is je gezondheid!' Met het nummer willen de rappers, samen met Zilveren Kruis Achmea, de Nederlandse jeugd ervan overtuigen dat een gezonde levensstijl heus niet saai hoeft te zijn. Een boodschap die hopelijk aanslaat, want meer dan de helft van alle jongeren in Nederland leeft ongezond. Met als gevolg dat 13% van alle jongeren al te dik is tijdens de puberteit. Bij voldoende opbrengst gaat een deel naar Victory Camp. De cd is verkrijgbaar in de grotere cd-winkels.

smak!

beweegtest

Kinderen hebben, om op een gezond gewicht te blijven, ongeveer één tot anderhalf uur per dag aan (matig intensieve) lichaamsbeweging nodig. Over het algemeen geldt: hoe meer beweging, hoe beter. Op de site www.gezondebasis.nl kun je berekenen of je kind wel genoeg beweegt.

Hoe kun je kinderen laten wennen aan een gezond eetpatroon? Onder andere met lekker koken, samen eten, praten over reclame en grenzen stellen. Het tijdschrift SMAK staat boordevol informatie die ouders daarbij helpt. Het werd al langer verspreid via consultatiebureaus en schoolgezondheidsteams, maar ouders kunnen voortaan ook een gratis exemplaar bestellen via www.voedingscentrum.nl.

'm'n leukste vakantie ooit'

Dat is hoe veel kinderen de vakantiecampen van stichting Victory for Life ervaren. Victory Camp is een uniek zomerkamp, waar tieners tussen de 11 en 17 jaar met overgewicht leren hoe ze gezonder en actiever kunnen leven. Ze worden niet op een streng dieet gezet, of bestraffend toegesproken door strenge begeleiders... Nee, bij Victory Camp maken de jongens en meiden twee weken lang vooral veel lol, en krijgen ze spelenderwijs een flinke stimulans om gezond te eten en veel te bewegen. De kinderen ervaren de twee weken vaak als een verademing. Eindelijk hebben ze het gevoel dat ze helemaal zichzelf kunnen zijn en kunnen ze makkelijker praten over hun ervaringen en moeilijke situaties. Meer zelfvertrouwen en een positievere instelling zijn het resultaat. Interesse? Bel met (030) 2628787 of kijk op www.victoryforlife.nl. Zorgverzekerden van Achmea met een Aanvullende Verzekering komen in aanmerking voor een eventuele vergoeding (75% van de kosten met een maximum van € 115,- per persoon per kalenderjaar). Tevens heeft iedereen vanuit de basisverzekering recht op vier uur dieetadvisering (op Victory Camp is een diëtist aanwezig). Informeer naar de mogelijkheden bij de eigen verzekeraar.

iets te oud voor Victory Camp?

Wellicht wil je dan meedoen met Victory Summer Experience, een vakantie voor jongeren tussen de 17 en 26 jaar. Hier kun je acht dagen sportief bezig zijn en ervaringen delen met andere deelnemers. Daarnaast geven een diëtiste, een psycholoog en een bewegingsdeskundige praktische tips en adviezen. Meer info: www.victoryforlife.nl of (030) 2628787.

styling/productie *birgitta gadellaa*
m.m.v. *bandolera, esprit, flexa, gauloises,*
mateloos, pall mall, raid